

Sa-môn **THÍCH NHẬT TỪ**  
Soạn dịch



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY



**K26**

# KINH PHẬT VỀ THIỀN VÀ CHUYỂN HÓA



**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

**KINH PHẬT  
VỀ THIỀN VÀ CHUYỂN HÓA**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm & biên tập:*

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

© NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: (08) 3839-4121; 3830-0805

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) | [www.chuagiactgo.com](http://www.chuagiactgo.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Sa-môn THÍCH NHẬT TỪ

soạn dịch

KINH PHẬT

VỀ

THIỆN VÀ CHUYỂN HÓA

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



# MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	vii
Ý nghĩa và cách thức tụng kinh .....	xi

## PHẦN DẪN NHẬP

1. Nguyên hương.....	3
2. Đánh lễ Tam bảo .....	4
3. Tán dương giáo pháp .....	5

## PHẦN CHÍNH KINH

<b>CÁC KINH VỀ THIỀN</b> .....	9
1. Kinh bốn pháp quán niệm.....	11
2. Kinh quán niệm hơi thở .....	23
3. Kinh các cấp thiền quán.....	33
4. Kinh bốn loại hành thiền.....	41
5. Kinh sống trong hiện tại.....	65
<b>CÁC KINH VỀ CHUYỂN HÓA</b> .....	73
6. Kinh chuyển pháp luân .....	75
7. Kinh ba dấu ấn thực tại .....	81
8. Kinh thực tập vô ngã.....	87
9. Kinh mười hai nhân duyên.....	95
10. Kinh chánh tri kiến.....	111
11. Kinh căn bản tu tập .....	127
12. Kinh bảy cách dứt trừ khổ đau.....	133



13. Kinh ẩn dụ về thành trì.....	143
14. Phật nói kinh bốn vô lượng tâm.....	157
15. Kinh từ bi và hồi hướng.....	177
16. Kinh tám điều giác ngộ của bậc đại nhân.....	187

### PHẦN SÁM NGUYỆN

1. Bát-nhã tâm kinh.....	195
2. Niệm Phật.....	197
3. Năm điều quán tưởng.....	197
4. Quán chiếu thực tại.....	198
5-a) Sám quy mạng.....	199
5-b) Sám quy y.....	203
5-c) Sám quy nguyện 1.....	205
5-e) Sám nguyện.....	212
6. Hồi hướng công đức.....	214
7. Lời nguyện cuối.....	215
8. Đánh lễ Ba ngôi báu.....	216

### PHẦN PHỤ LỤC

Phụ lục 1: Xuất xứ các bài kinh và sám nguyện.....	219
Phụ lục 2: Các ngày lễ trong hai truyền thống Phật giáo.....	223
Phụ lục 3: Các ngày ăn chay.....	227



## LỜI NÓI ĐẦU

*Kinh Phật về thiên và chuyển hóa* là một phần trong quyển *Kinh Phật cho người tại gia*, vốn là tác phẩm được tôi khởi xướng từ năm 2002, kể từ khi tôi trở về Việt Nam sau gần 8 năm tu học tại Ấn Độ. Thực ra, tác phẩm này được thai nghén từ năm 1994, ngay sau khi tôi biên soạn và xuất bản quyển “*Kinh tụng hằng ngày*”. Do vì bận rộn quá nhiều Phật sự, dù rất mong muốn, tôi đã không thể hoàn tất tác phẩm này trong vòng 2 năm, như đã dự kiến. Hơn một thập niên trôi qua, tôi mới có thời gian và điều kiện để hoàn thành công việc tuyển chọn, phiên dịch và ấn hành rộng rãi.

Nếu *Kinh tụng hằng ngày* là một tuyển tập 49 bài kinh từ hai truyền thống Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa, thì *Kinh Phật về thiên và chuyển hóa* phần lớn được tuyển dịch từ kinh tạng Pali và một số từ kinh điển Đại thừa. Như tên gọi, bộ Kinh này chỉ dành cho giới Phật tử, vốn mưu cầu sự nghiệp, phước báu, hạnh phúc và chia sẻ hạnh phúc mình có cho những người hữu duyên.

Vì nhắm đến đối tượng người tại gia, trong quá trình tuyển chọn và biên dịch, tôi đã phân loại 16 bài kinh quan trọng thành 2 nhóm chủ đề: thiên, thực tập chuyển hóa, nhằm đáp ứng cái “gu” tâm linh của người tại gia. Bộ Kinh Phật cho người xuất gia đang được biên dịch, đáp ứng nhu cầu tu học nâng cao và chuyên sâu cho những người xuất gia tu trọn thời gian, tu toàn diện, tu đúng pháp Tứ đế và tu có hệ thống.





Phần lớn các bài Kinh trong tác phẩm này rất phổ biến trong thời đức Phật nhưng có phần xa lạ với Phật tử Bắc truyền tại các nước Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên, Hàn Quốc, Tây Tạng và Việt Nam. Lý do là vì các nghi thức tụng niệm tại Việt Nam phần lớn là phiên dịch từ các nghi thức tụng niệm bằng chữ Hán, do các Tổ sư Trung Quốc biên soạn, vốn chỉ nhấn mạnh phần thứ 5 của bộ Kinh này, đang khi bỏ qua 4 phần quan trọng khác, rất quan trọng cho việc xây dựng hạnh phúc của người tại gia ở kiếp sống hiện tại này.

Chủ đề 1 gồm 5 bài kinh về thiền định, trong các kinh này giới thiệu thiền định như cốt lõi thực tập trong đạo Phật. Thực tập thiền định bắt đầu từ việc làm chủ các giác quan, chánh niệm trong từng cử chỉ, quán niệm hơi thở ra vào, làm chủ thân thể, cảm giác, tâm tư và ý niệm. Nhờ thực tập thiền, ta sống an lạc trong giờ phút hiện tại, không chìm mình vào quá khứ, không rong ruổi về tương lai, tự tại yên vui bây giờ và tại đây. Thiền là cốt lõi của chuyển hóa.

Chủ đề 2 gồm 11 kinh về triết lý căn bản, bắt đầu từ *kinh Chuyển pháp luân*, vốn là phương pháp luận giải quyết khổ đau, một đóng góp to lớn của đức Phật cho nhân loại. Học thuyết duyên khởi, tương tác đa chiều là triết lý phủ định các quan điểm giải thích về nguồn gốc thế giới bao gồm duy thân, duy vật và duy tâm. Ba dấu ấn của thực tại “vô thường, vô tướng, vô nguyện” và sự thực tập vô ngã là triết lý giúp ta vượt qua các nỗi khổ niềm đau do chấp dính vào cái tôi và cái tôi sở hữu. Nền tảng đức tin chân chính, kiến thức và trí tuệ, thuyết minh và xác minh, những điều nên biết và các ẩn dụ triết lý... trong phần này giúp ta nhận diện bản chất khổ đau và giải quyết khổ đau theo bát chánh đạo. Theo đức Phật, giáo pháp của ngài nên được sử dụng như chiếc bè, đưa người từ bờ khổ đau sang bờ hạnh phúc; không phải để chấp

lấy, bái lạy, dâng cúng trên bàn thờ. Khi còn khổ đau thì còn sử dụng giáo pháp để trị liệu. Khi khổ đau kết thúc, hành giả sống thông dong trong đời.

*Kinh Phật về thiền và chuyển hóa* góp phần xây dựng một thế giới Cực Lạc, bây giờ và tại đây, bằng chính sự thực tập và chuyển hóa.

Vì tính chất toàn diện và hệ thống của bộ Kinh, tôi kính mong quý Phật tử tại gia nên nỗ lực không mệt mỏi, đọc tụng, nghiền ngẫm và ứng dụng trong đời sống thực tiễn. Nếu mỗi bài kinh là một toa thuốc tâm linh, có thể trị lành các chứng bệnh khổ đau thì tuyển tập các bài kinh này sẽ là nguồn dược chất vô cùng quý giá.

Mỗi ngày dành trung bình 30 đến 60 phút đọc kinh này với tinh thần vừa nêu, người đọc tụng được mở rộng tầm nhìn, nâng cao nhận thức, thâm nhập kinh tạng, nhờ đó giải quyết được các vấn nạn khổ đau của kiếp người.

16 bài kinh được tuyển chọn trong bộ Kinh này là kho tàng trị liệu tâm linh không thể thiếu với những ai mưu cầu hạnh phúc và quý trọng giá trị an lạc đạt được từ lối sống tôn trọng nhân quả, đạo đức. Hãy cùng nhau truyền bá bộ Kinh này để con đường tâm linh Phật giáo trở nên gần gũi và được nhiều người trải nghiệm. Xin đem tất cả công đức từ việc soạn dịch và ấn hành kinh này hồi hướng đến pháp giới chúng sanh được an lạc.

*Giác Ngộ, ngày 17-08-2013*

**Sa-môn Thích Nhật Từ**

Cẩn bút





# Ý NGHĨA VÀ CÁCH THỨC TỤNG KINH

## I. Ý NGHĨA TỤNG KINH

Dù theo truyền thống nào, điểm quan trọng mà người thọ trì Kinh cần chú ý là tụng Kinh để hiểu và ứng dụng lời Phật dạy vào trong cuộc sống. Do đó, trong khi tụng niệm, không nên quá chú trọng vào các nghệ thuật tán tụng, mặc dù nghệ thuật này có thể giúp cho người tụng lẫn người nghe dễ lắng tâm và phát khởi niềm tin tôn giáo. Người đọc tụng cần phải chú trọng vào phần “cốt lõi nhất” của Kinh là *nội dung* và *nghĩa lý* của nó. Không có sự chú tâm thật sâu thì khó có thể lãnh hội được ý nghĩa nhiệm mầu trong Kinh.

Người đọc tụng phải giữ ba nghiệp thanh tịnh, chú tâm hoàn toàn vào nghĩa lý của Kinh, tư duy và liên tưởng về nghĩa lý đó, để hiểu rõ lời dạy của đức Phật, biết cách ứng dụng và hành trì. Bậc cổ đức thường dạy “*tụng Kinh giả minh Phật chi lý*” là nhằm vào ý này vậy. Chính sự ứng dụng lời Kinh vào cuộc sống mới thật sự đem lại phước báo, an lạc và giải thoát cho chúng ta. Do đó, ta không nên chỉ tụng niệm bằng miệng mà còn phải tụng niệm bằng tâm. Nói cách khác miệng tụng tâm hành mới chính là tụng Kinh đúng nghĩa.

## II. CÁCH ĐÁNH MÕ VÀ ĐIỂM CHUÔNG

Cách thức tụng Kinh trong Phật giáo rất đa dạng và khác nhau tùy theo từng truyền thống. Trong Phật giáo Bắc tông,



tụng Kinh đã trở thành một nghi lễ hân hoan, với sự hỗ trợ của các pháp cụ và nhạc cụ, như chuông, mõ, trống, kiểng, khánh, tang, đầu v.v... Sự tụng Kinh ở nhiều nơi đã trở thành một khóa lễ nhạc có âm điệu trầm bổng, du dương, gây nhiều cảm hứng tốt ở người nghe.

Phần Nghi Thức Dẫn Nhập và Nghi Thức Sám Nguyên-Hồi Hương được tụng giống như các khóa lễ xưa nay, tùy theo từng truyền thống. Riêng phần chánh kinh, để người đọc tụng và người nghe dễ hiểu và được lợi ích, người đọc nên ngừng một hoặc hai nhịp không tụng sau mỗi chấm câu hoặc sang hàng hay hết một đoạn, trong khi mõ vẫn được gõ đều đặn.

### a. Ký hiệu được sử dụng

Ký hiệu O chỉ cho “đánh chuông.” Ký hiệu C chỉ cho “nhấp chuông” (nhấp dùi chuông vào vành chuông để báo hiệu rằng sẽ có một tiếng chuông được vọng lên). Ký hiệu M chỉ cho “gõ mõ.”

### b. Cách vào chuông mõ

C O O O M M M M M M M  
 O M  
 O M  
 O M M M M C

### c. Đánh mõ và điểm chuông

Ngoài mục đích tạo trường canh và nhạc điệu cho các khóa lễ, mõ và chuông còn có tác dụng thức tỉnh người đọc. Để các tác dụng này được phát huy triệt để, mõ phải được đánh đều đặn, nhịp nhàng, chậm rãi; không được đánh quá mạnh hay quá nhẹ để tránh trường hợp tiếng lớn, tiếng nhỏ làm mất trang nghiêm và khó đọc tụng cho đều. Chuông



được điểm ngân nga sau các đoạn hay câu có ký hiệu O, đối với phần nghi thức dẫn nhập và hồi hương. Đối với Chánh Kinh, chuông sẽ được điểm lên ngay sau mỗi đoạn Kinh hay sau mỗi ý Kinh hoàn chỉnh, nhằm đưa người đọc tụng trở về với thực tại, lắng niệm và ghi nhớ sâu lời Phật dạy.

#### **d. Phối hợp chuông, mõ, khánh và lời tụng**

Sau tiếng nhấp chuông của vị Duy-na, vị chủ lễ bắt đầu xướng tụng. Chủ lễ xướng hết chữ thứ hai thì đại chúng mới bắt đầu hòa theo và cùng tụng. Chữ đầu và chữ thứ ba của đoạn do chủ lễ khởi xướng thì không có nhịp mõ. Nhịp mõ được gõ vào nhịp chữ thứ hai và thứ tư. Nghĩa là tiếng mõ thứ nhất sẽ đi với chữ (tiếng) kinh thứ hai, tiếng mõ thứ hai sẽ đi với chữ (tiếng) kinh thứ tư. Sau đó, cứ mỗi chữ thì có một nhịp mõ cho đến hết một bài kinh. Riêng chữ (tiếng) kinh áp chót thì gõ hai nhịp mõ liền nhau và chữ (tiếng) kinh cuối thì một tiếng mõ dứt. Cứ như vậy, chúng ta tụng hết thời kinh.

Đối với bài Sám Nguyện trước bài Hồi Hương, ta có thể phối hợp mõ với khánh. Tiếng mõ đầu sẽ đi với chữ kinh thứ hai, tiếng khánh đầu sẽ đi với chữ kinh thứ ba. Sau đó, một chữ một tiếng mõ, một chữ một tiếng khánh, cứ như vậy phối hợp mõ và khánh tụng cho hết bài sám. Phần kết thúc bài sám như sau: chữ áp chót của bài sám sẽ đi kèm với hai tiếng mõ liền nhau hơi nhanh và chữ cuối sẽ đi kèm với một tiếng mõ; trong khi từ chữ áp chót của bài sám, khánh được đánh theo hồi, từ bảy đến mười nhịp, khoảng cách của các nhịp khít dần đều và âm thanh của các nhịp nhỏ dần đều.

### **III. LỢI ÍCH CỦA TỤNG KINH**

Người đọc tụng, thọ trì và truyền bá kinh này sẽ gặt hái nhiều lợi ích cho mình và tha nhân:



- Nắm vững yếu nghĩa lời Phật dạy, nhờ đó, người thọ trì xóa bỏ cái nhìn phân cách, ngộ nhận giữa hai truyền thống. Tất cả chỉ có một nguồn chánh pháp, chỉ thuần nhất hương vị: an lạc, giác ngộ, giải thoát.

- Đọc tụng để lời nói, ý nghĩ, việc làm được trong sạch; để từ bỏ các điều ác, thực hành các hạnh lành, sống tùy hỷ, sống theo bi-trí-dũng, thương yêu, giúp đỡ và bảo vệ lẫn nhau; để làm hành trang cho cuộc sống, làm hương thơm cho đời.

- Đọc tụng để mở rộng tầm nhìn đúng đắn về con người, về thế giới, về nguyên nhân sai biệt cũng như yếu tố hình thành vũ trụ. Đọc tụng để xóa bỏ mê lầm, trở về chánh pháp, sống chánh tín, chánh mạng và an lạc.

- Đọc tụng để chuyển hóa nhận thức và hành động. Nhờ đó, cá nhân được thuần thiện, gia đình được đầm ấm, xã hội được an vui và nhân loại được thái bình, hạnh phúc trong chánh pháp Phật-đà.

Đọc tụng Kinh Phật có nhiều công đức như thế, kính xin tất cả mọi người hãy tinh tấn hơn nữa, trong việc đọc tụng, thọ trì và truyền bá lời Phật dạy!

*Trân trọng,*

**Sa-môn Thích Nhật Từ**

# PHẦN DẪN NHẬP





## 1. NGUYỆN HƯƠNG

(Chủ lễ quỳ ngay thẳng, xướng bài Nguyễn hương. Gia chủ đồng mặc niệm và quán tưởng theo lời Nguyễn)

Nam-mô Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

Trên sen báu, hào quang rạng rỡ  
Đức Năng Nhơn tướng hảo huy hoàng,  
Hóa thân cứu độ mười phương,  
Cúi đầu đánh lễ, đạo tràng quy y.

Đèn chánh pháp rạng ngời khắp chốn,  
Đạo từ bi phổ biến muôn nơi.  
Tăng Ni đạo lực sáng ngời,  
Tại gia tu học, thanh thời, an nhàn.

Cầu thế giới hòa bình, phát triển  
Mong nước nhà hưng hiển, tự do,  
Mọi người hạnh phúc, ấm no,  
Khắp nơi yên ổn, không lo lắng gì.

Chúng con nguyện, đời đời kiếp kiếp,  
Được thân người, học Phật tu nhân,  
Xa lìa biển khổ trầm luân,  
Tấn tu đạo nghiệp, viên thành quả cao.

Nam-mô Hương Cúng Đường Bồ-tát (3 lần) O



## 2. ĐẢNH LỄ TAM BẢO

*Phật* là đấng giác ngộ mình,  
 Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,  
 Từ bi, trí tuệ rạng ngời,  
 Là thầy ba cõi trời người xưa nay.

**Chí tâm đảnh lễ** tất cả Đức Phật ba đời  
 thường trú trong mười phương. (1 lạy) O

*Pháp* là phương thuốc diệu thay,  
 Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,  
 Như vàng trắng sáng lung linh,  
 Soi đường ra khỏi u minh mê mờ.

**Chí tâm đảnh lễ** tất cả Tôn Pháp ba đời  
 thường trú trong mười phương. (1 lạy) O

*Tăng* là những bậc chân tu,  
 Biết đời huyễn mộng, già từ ra đi,  
 Thấm nhuần trí tuệ, từ bi,  
 Độ đời thoát khỏi tham ... si khổ sầu.

**Chí tâm đảnh lễ** tất cả Hiền Thánh Tăng  
 ba đời thường trú trong mười phương.

(1 lạy) OOO

### 3. TÁN DƯƠNG GIÁO PHÁP

Pháp Phật cao siêu, lý rộng sâu  
Trăm ngàn muôn kiếp khó tìm cầu  
Nay con gặp được xin trì tụng  
Nguyện hiểu chân Kinh nghĩa nhiệm màu  
Nam-mô Khai Pháp Tạng Bồ-tát.

(3 lần) OOO

\*\*\*



# PHẦN CHÁNH KINH





# CÁC KINH VỀ THIỀN







## 1. KINH BỐN PHÁP QUÁN NIỆM

Tôi nghe như vậy. Hồi ấy Thế Tôn lưu trú tại tỉnh Kiềm-ma-sắt-đàm<sup>(1)</sup> thuộc nước Kuru.<sup>(2)</sup> Một hôm Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo, dạy cách quán niệm: “Có một độc lộ có thể tịnh hóa tất cả chúng sanh, vượt khỏi khổ đau, diệt trừ sâu não, thành tựu tuệ giác, chứng ngộ Niết-bàn”. Con đường đó là bốn điều quán niệm:<sup>(3)</sup> Quán thân là thân,<sup>(4)</sup> quán thọ là thọ,<sup>(5)</sup> quán tâm là tâm,<sup>(6)</sup> quán pháp là pháp,<sup>(7)</sup> với lòng nhiệt tâm, tinh

---

1. Phiên âm từ tiếng Pali “Kammassadhamma.”

2. Hán phiên âm là Câu-lâu.

3. Hán: tứ niệm xứ.

4. Thường được dịch là “quán thân trên thân.”

5. Thường được dịch là “quán thọ trên các cảm thọ.”

6. Thường được dịch là “quán tâm trên tâm.”

7. Thường được dịch là “quán pháp trên các pháp.”



thức, chánh niệm, nhờ đó diệt trừ tham đắm, sầu bi, không còn khổ đau. O

## QUÁN THÂN NHƯ THÂN

Này các hành giả, sau đây là cách quán thân như thân. Ở đây, hành giả đi đến khu rừng, hoặc ở gốc cây, hoặc ngôi nhà trống, ngồi thế hoa sen,<sup>(8)</sup> giữ lưng ngay thẳng, chánh niệm trước mặt, tinh thức rõ ràng hơi thở ra vào.

Thở vào hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở dài”. Thở vào hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Khi thở hơi vào, ý thức<sup>(9)</sup> toàn thân. Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân. O

8. Thường gọi là “ngồi kiết già.”

9. Thường dịch là “ý thức.”



An tịnh toàn thân, tôi đang thở vào. An tịnh toàn thân, tôi đang thở ra.

Đó là cách sống quán thân là thân ở trong ở ngoài,<sup>(10)</sup> vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

Lại nữa, hành giả đi biết mình đi, đứng biết mình đứng, ngồi biết mình ngồi, nằm biết mình nằm. Ý thức rõ ràng vận hành của thân trong mọi động tác cũng như cử chỉ.

Lại nữa, hành giả ý thức rất rõ tư thế động tác của thân thể mình: Đi tới đi lui,

---

10. Thường dịch là “quán thân trên nội thân hay quán thân trên ngoại thân.”



ngó qua ngó lại, co duỗi tay chân, cúi xuống ngẩng lên, mặc áo đắp y,<sup>(11)</sup> cầm bát khất thực, ăn uống nhai nếm, đại tiện tiểu tiện, đi đứng nằm ngồi, nói năng im lặng, ngay cả thức ngủ. O

Lại nữa, hành giả quán sát thân này, từ bàn chân lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da, chứa đầy như nhóp. Trong thân này có: Tóc, lông, móng, răng; da, thịt, gân, xương; thận, tủy, tim, gan; hoành mô, lá lách; phổi, ruột, màng ruột; bụng, phân, mật, đờm; mủ, máu, mồ hôi; mỡ thịt mỡ da; nước mắt, nước miếng; nước mủ, nước tiêu; và nước khớp xương. Phải quán sát rõ như người mắt sáng mở bao ngũ cốc, thấy rõ các loại: lúa gạo, mè, bột, đậu xanh đậu đen, hạt lớn hạt nhỏ.

Lại nữa, hành giả quán sát thân này thông qua vị trí cũng như thứ tự của các

---

11. Nguyên tác là y tăng-già-lê (*Sanghati*).



yếu tố hình thành sắc thân: Đất, nước, lửa, gió. Cũng giống như cách đồ tể khéo tay cắt từng chi phần của con bò lớn tại ngã tư đường, ai cũng thấy rõ. O

Lại nữa, hành giả quán sát thi thể người chết nằm trong nghĩa địa vài ngày. Thi thể trương sinh, xanh rồi tím bầm, dần dần thối rữa. Cái thi thể ấy có thể sẽ bị quạ hay diều hâu, kên kên, chó sói, hay loài giả can hoặc các côn trùng ăn và cấu xé v.v... Cũng có tình huống thi thể còn nguyên, xương thịt gân da vẫn còn dính nhau. Cũng có trường hợp, chỉ còn bộ xương, thịt gân và máu đều đã rời rã, xương tay, xương chân, xương ống, xương chậu, xương sống xương sọ và xương bắp vế. Cũng có trường hợp, thi thể thành xương, trắng như vỏ ốc, hoặc tan thành bột, do để lâu năm. Hành giả thấy rõ bản chất thân này vốn là như vậy, như một quy luật, không thể khác hơn.



Đó là cách thức hành giả thực tập quán thân là thân ở trong ở ngoài,<sup>(12)</sup> vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

## QUÁN THỌ LÀ THỌ

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát dòng chảy cảm xúc chỉ là cảm xúc. Ở đây hành giả có cảm xúc vui thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc hạnh phúc trong mình”; có cảm xúc khổ thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc đau khổ trong mình”; khi có cảm xúc không khổ không vui thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc trung tính trong mình”. Tương tự,

---

12. Thường dịch là “quán thân trên nội thân hay quán thân trên ngoại thân.”

hành giả tuệ tri rất rõ cảm xúc khổ vui, cảm xúc trung tính, loại thuộc thân thể, loại thuộc tinh thần, phân định rõ ràng trong từng cảm xúc.

Như vậy, hành giả quán dòng cảm xúc ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài.<sup>(13)</sup> Hoặc quán sinh khởi của dòng cảm xúc. Hay quán hoại diệt của dòng cảm xúc. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của dòng cảm xúc. Có cảm xúc này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

## QUÁN TÂM LÀ TÂM

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát tâm chỉ là tâm. Ở đây, hành giả thực tập chánh niệm: Với tâm có tham, biết tâm vướng tham; với tâm có sân, biết tâm vướng sân; với tâm có

---

13. Tức nội thọ và ngoại thọ.





si, biết tâm vương si. Với tâm không có tham, sân và si thì tuệ tri rằng tâm thoát ba độc.<sup>(14)</sup> Tương tự, hành giả áp dụng tuệ tri với các tâm lý: Chuyên chú, tán loạn; quảng đại, nhỏ nhoi; hữu hạn, vô thượng; định tĩnh hay động; giải thoát hay trói.

Như vậy, hành giả quán sát cái tâm ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài.<sup>(15)</sup> Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của tâm. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của chính tâm ấy. Có cái tâm này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

## QUÁN PHÁP LÀ PHÁP

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát *pháp chỉ là pháp*.<sup>(16)</sup> Ở đây,

14. Tức tham, sân, si.

15. Tức nội tâm và ngoại tâm.

16. Ở đây có nghĩa là “đối tượng nhận thức của tâm.”



hành giả có thể quán sát với năm triền cái. Nội tâm có dục thì biết rõ ràng “tâm tôi có dục.” Nội tâm không dục thì biết rõ ràng “tâm không ái dục”. Hành giả nhận diện có loại ái dục trước nay chưa có nay mới sinh khởi, hoặc trước đã có nay được đoạn diệt, hoặc đã diệt rồi thì không tái hiện. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn triền cái khác: Tâm lý sân hận, hôn trầm thùy miên, trạo hối và nghi.

Như vậy, hành giả thực tập quán sát pháp chỉ là pháp với năm triền cái, ở trong ở ngoài,<sup>(17)</sup> vừa trong vừa ngoài.<sup>(18)</sup> Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

---

17. Tức nội pháp và ngoại pháp.

18. Tức nội tâm và ngoại tâm.



Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với năm thủ uẩn. Hành giả tuệ tri: “Đây là sắc thân, đây là nguồn gốc tạo ra sắc thân, đây là trạng thái vắng mặt sắc thân và đây là đường đưa đến tình trạng vắng mặt sắc thân”. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn thủ uẩn khác: Thọ, tưởng, hành, thức.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với sáu trần cảnh. Hành giả tuệ tri: “mắt và hình sắc tiếp xúc với nhau, tai với âm thanh, mũi với các mùi, lưỡi với các vị, thân với xúc chạm, ý với các pháp, phát sinh kiết sử”. Hành giả biết rõ loại kiết sử nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, kiết sử đã diệt không còn tái phát. O

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bảy giác chi. Hành giả tuệ tri: “với tâm có niệm, biết rõ ràng

là tâm tôi có niệm; với tâm thất niệm, biết rõ ràng là tâm tôi thất niệm”. Hành giả biết rõ loại chánh niệm nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, chánh niệm đã sinh nay được thành tựu. Tương tự áp dụng sáu giác chi khác: Trạch pháp, tinh tấn, hỷ và khinh an, định và hành xả.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bốn thánh đế. Hành giả tuệ tri: “Đây chính là khổ, đây là gốc khổ, đây là hết khổ và đây chính là con đường diệt khổ”. Như vậy, quán sát pháp chỉ là pháp, ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

Này các hành giả, ai tu tập được bốn pháp quán niệm trong vòng bảy năm, có



thê chứng đắc: Chánh trí hiện tại; nếu còn dư y, chứng quả Bất hoàn. Thực ra, thời gian tu tập quán sát có thể ít hơn, chỉ cần một năm, hoặc là bảy tháng, thậm chí bảy ngày, nếu đúng phương pháp, vẫn chứng đắc được hai quả vị trên.

Khi nghe đức Phật giảng giải phân tích về bốn niệm xứ, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực hành, truyền bá Kinh này.

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O



## 2. KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ

### THỰC TẬP CHÚNG QUẢ

Tôi nghe như vậy. Một thời đức Phật ở chùa Kỳ Viên, thuộc thành Xá-vệ. Pháp hội bấy giờ có các Thanh Văn thượng thủ, nổi tiếng: Ngài Xá-lợi-phất, ngài Mục-kiền-liên, ngài Ca-chiên-diên, ngài Câu-thi-la, A-nậu-lâu-đà, ngài Ưu-bà-đa và A-nan-đa. Có vị hướng dẫn mười người, hai mươi, ba mươi, bốn mươi... các vị mới tu, giúp cho tiến bộ. Vào rằm tháng tư, đang lúc Tăng đoàn ngồi yên ngoài trời, im lặng trang nghiêm, Phật dạy như sau: O

Này các đệ tử, Tăng đoàn của ta tu học thanh tịnh, không thích phù phiếm, đáng được cúng dường, xứng là ruộng



phước, được đời kính trọng. Có nhiều tu sĩ chứng A-la-hán, phiền não không còn, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm, đặt gánh nặng xuống, đạt được mục đích, giải thoát cao quý nhờ vào trí tuệ.

Có các tu sĩ đã cắt đứt được năm trói buộc đầu, chứng quả Bất Hoàn, không còn luân hồi. Có vị dứt được ba trói buộc đầu, gồm tham, sân, si, chứng quả Nhất Hoàn, trở lại lần nữa ở cõi đời này. Có vị dứt được ba trói buộc đầu, chứng quả Dự Lưu, đang đi trên đường hướng về giác ngộ. Có người thực tập bốn pháp quán niệm. Có vị thực tập bốn điều tinh tấn, bốn như ý túc, năm năng lực lớn, bảy điều giác ngộ, thánh đạo tám nhánh. Có vị thực tập từ, bi, hỷ, xả. Có vị thực tập chín điều quán tưởng về thi thể người. Cũng có các vị thực tập quán niệm hơi thở ra vào.

Này các đệ tử, người siêng thực tập quán niệm hơi thở sẽ được an lạc, đạt

bốn quán niệm. Tiếp tục như thế, hành giả đạt được bảy điều giác ngộ, trí tuệ, giải thoát. Hãy lắng lòng nghe, Thầy sẽ giảng dạy về quán hơi thở. O

## MƯỜI SÁU HƠI THỞ

Này các đệ tử, hành giả vào rừng, ngồi dưới gốc cây, hay nơi thanh vắng, ngồi thế hoa sen, giữ lưng ngay thẳng, đặt niệm trước mặt, tỉnh thức rõ ràng hơi thở ra vào. Khi đang thở vào, biết mình thở vào. Khi đang thở ra, biết mình thở ra. Phép quán hơi thở gồm mười sáu bước.

1. Thở vào hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở dài”.

2. Thở vào hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.





3. Khi thở hơi vào, ý thức toàn thân.  
Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân.

4. Tôi đang thở vào, an tịnh toàn thân.  
Tôi đang thở ra, an tịnh toàn thân.

5. Tôi đang thở vào, cảm nhận  
mừng vui. Tôi đang thở ra, cảm nhận  
mừng vui.

6. Tôi đang thở vào, cảm thấy an lạc.  
Tôi đang thở ra, cảm thấy an lạc.

7. Tôi đang thở vào, ý thức rõ ràng  
hoạt động tâm ý. Tôi đang thở ra, ý thức  
rõ ràng hoạt động tâm ý.

8. Tôi đang thở vào, hoạt động tâm ý  
đang được an tịnh. Tôi đang thở ra, hoạt  
động tâm ý đang được an tịnh.

9. Tôi đang thở vào, cảm giác về tâm.  
Tôi đang thở ra, cảm giác về tâm.

10. Tôi đang thở vào với tâm hân hoan.  
Tôi đang thở ra với tâm hân hoan.

11. Tôi đang thở vào với tâm thiền định. Tôi đang thở ra với tâm thiền định.

12. Tôi đang thở vào với tâm giải thoát. Tôi đang thở ra với tâm giải thoát.

13. Tôi đang thở vào, quán tưởng vô thường. Tôi đang thở ra, quán tưởng vô thường.

14. Tôi đang thở vào, quán tưởng lìa tham. Tôi đang thở ra, quán tưởng lìa tham.

15. Tôi đang thở vào, quán tưởng hoại diệt. Tôi đang thở ra, quán tưởng hoại diệt.

16. Tôi đang thở vào, quán tưởng buông bỏ. Tôi đang thở ra, quán tưởng buông bỏ.

Phép quán hơi thở, như chỉ dẫn trên, nếu siêng tu tập một cách miên mật sẽ giúp đạt được các thành quả lớn, an lạc, giải thoát. O

## HƠI THỞ VÀ BỐN ĐIỀU QUÁN NIỆM

Này các đệ tử, khi một hành giả quán



niệm hơi thở dài, ngắn, ra, vào mà có ý thức về hơi thở ấy và toàn thân mình, làm cho toàn thân trở nên an tịnh, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán thân như thân”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với thân thể. O

Này các đệ tử, khi thở ra vào mà có ý thức về sự vui mừng, về sự an lạc, hoạt động tâm ý, an tịnh tâm ý, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán các cảm giác như các cảm giác”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với cảm giác.

Này các đệ tử, khi thở ra vào, cảm nhận về tâm, với tâm hân hoan, với tâm thiền định, với tâm giải thoát, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán tâm như tâm”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm



hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với tâm ý.

Này các đệ tử, khi thở ra vào, quán tưởng vô thường, quán tưởng lìa tham, quán tưởng hoại diệt, quán tưởng buông bỏ, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán pháp như pháp”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với vạn pháp. O

## **HƠI THỞ VÀ BẢY ĐIỀU GIÁC NGỘ**

Phép quán hơi thở, nếu siêng tu tập một cách miên mật sẽ giúp đạt được bốn pháp quán niệm, như vừa nêu trên. Khi thực tập được bốn phép quán niệm, hành giả đạt được bảy điều giác ngộ một cách trọn vẹn. Khi các hành giả thực tập đúng cách quán thân như thân, quán thọ như thọ, quán tâm như tâm, quán pháp như pháp, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham



đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống, thì đúng lúc ấy, hành giả đạt được chánh niệm vững vàng. Đây là yếu tố giác ngộ thứ nhất: Chánh niệm, tỉnh giác. An trú chánh niệm, hành giả quyết trạch về mọi sự vật, đối tượng tâm ý. Đây là trạch pháp: Giác ngộ thứ hai. Giữ vững chánh niệm, quyết trạch vạn pháp, hành giả đạt được siêng năng, bền bỉ. Đây là tinh tấn: Giác ngộ thứ ba. Khi đã an trú trong sự tinh tấn, hành giả đạt được hỷ lạc siêu việt. Đây là hỷ lạc: Giác ngộ thứ tư. An trú hỷ lạc, hành giả cảm thấy thân và tâm mình nhẹ nhàng, an tịnh. Đây là khinh an: Giác ngộ thứ năm. Khi thân và tâm an trụ trạng thái nhẹ nhàng, an tịnh, hành giả đạt được thiên định chân chính. Đây là chánh định: Giác ngộ thứ sáu. An trụ trong định, không còn phân biệt, hành giả đạt được trạng thái buông bỏ. Đây là hành xả: Giác ngộ thứ bảy.

Này các đệ tử, khi thực tập được bảy điều giác ngộ, hành giả đạt được giải thoát trọn vẹn nhờ vào trí tuệ. Đang khi thực tập bảy điều giác ngộ, một mình an tịnh, quán chiếu rõ ràng vô thường, lìa tham, hoại diệt, buông xả, hành giả thành tựu trí tuệ giải thoát.

Nghe Phật giảng dạy về cách quán niệm hơi thở ra vào, mọi người có mặt vô cùng mừng rỡ, phát nguyện thực tập, truyền bá Kinh này. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O





### 3. KINH CÁC CẤP THIỀN QUÁN

Tôi nghe như vậy. Trong một hôm nọ, đang ở Kỳ Viên thuộc thành Xá-vệ, đức Phật ôn tồn gọi các Tỷ-kheo và dạy như sau.

– Nay các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất là bậc hiền trí; là bậc đại tuệ, quảng tuệ, hỷ tuệ, tiệp tuệ, lợi tuệ và quyết trạch tuệ (*nibbedhikapanna*). Thầy Xá-lợi-phất có thể thực tập pháp quán bất đoạn suốt nửa tháng liền. O

#### CẤP THIỀN THỨ NHẤT

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất thực hành ly dục, lìa pháp bất thiện, chứng thiền thứ nhất, trạng thái hỷ lạc do lìa dục sanh, có tâm, có tứ. Đồng thời chứng được những pháp thuộc về tầng thiền thứ





nhất, bao gồm tâm, tứ, hỷ, lạc, nhứt tâm, xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả và tác ý lành.

Thầy Xá-lợi-phất luôn luôn an trú vào các pháp trên không chút gián đoạn; biết chúng xuất hiện, biết chúng an trú, biết chúng kết thúc; không hề quỵên luyến, cũng không kháng cự, giữ tâm độc lập, không bị trói buộc, hệ lụy, dính mắc, đạt được giải thoát, an trú với tâm không có hạn chế. Thầy Xá-lợi-phất thấy biết rất rõ, còn có giải thoát cao hơn thế nữa; còn có nhiều việc phải làm hơn nữa. O

## CẤP THIÊN THỨ HAI

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất chấm dứt tâm, tứ, chúng và an trú cảnh thiên thứ hai, trạng thái hỷ lạc do thiên định sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhứt tâm. [...]

## CẤP THIÊN THỨ BA

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất lìa vui, trụ buông, chánh niệm tỉnh thức, thân cảm nhận được cảm giác an lạc được bậc Thánh “xả niệm lạc trú”, chứng và an trú cảnh thiên thứ ba. Những pháp thuộc về cảnh thiên hai, ba bao gồm nội tĩnh, hỷ, lạc, nhứt tâm; xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả và tác ý lành. [...]

O

## CẤP THIÊN THỨ TƯ

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất buông khổ, buông vui, chấm dứt vui buồn đã cảm nhận trước, chứng và an trú cảnh thiên thứ tư, không khổ, không vui, buông niệm, thanh tịnh. Những pháp thuộc về cảnh thiên thứ tư, như trạng thái buông, dòng chảy cảm giác không khổ không vui, vô quán niệm tâm (*Cetaso anabhogo*), thanh tịnh nhờ niệm, nhứt tâm; xúc,



thọ, tướng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả và tác ý lành.

Thầy Xá-lợi-phất luôn luôn an trụ vào các pháp trên không chút gián đoạn; biết chúng xuất hiện, biết chúng an trú, biết chúng kết thúc; không hề quyến luyến, cũng không kháng cự, giữ tâm độc lập, không bị trói buộc, hệ lụy, dính mắc, đạt được giải thoát, an trú với tâm không có hạn chế. Thầy Xá-lợi-phất thấy biết rất rõ, còn có giải thoát cao hơn thế nữa; còn có nhiều việc phải làm hơn nữa. O

### CÁC CẤP THIÊN VÔ SẮC

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất vượt khỏi sắc tướng, dứt chướng ngại tướng, không có khởi niệm về các dị tướng, cảm nghĩ như sau: “Hư không vô biên”, chứng và an trú không vô biên xứ. [...]

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất không còn trụ dính Không vô biên xứ, cảm nghĩ

như sau: “Thức là vô biên”, chứng và an trú thức vô biên xứ. [...]

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất không còn trụ dính thức vô biên xứ, cảm nghĩ như sau: “Không có vật gì”, chứng và an trú Vô sở hữu xứ. [...].

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất không còn trụ dính Vô sở hữu xứ, chứng và an trú cảnh giới Phi tướng phi phi tướng xứ. Với dòng chánh niệm, thầy Xá-lợi-phất xuất khỏi định ấy, nhận thấy rõ chúng thuộc về quá khứ, chịu sự biến hoại. [...].

Này các đệ tử, thầy Xá-lợi-phất vượt thoát phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và an trú Diệt thọ tướng định. Thấy bằng trí tuệ, tất cả lậu hoặc đều được kết thúc. Với dòng chánh niệm, thầy Xá-lợi-phất xuất khỏi định ấy, nhận thấy rõ chúng thuộc về quá khứ, chịu sự biến hoại. Thầy Xá-lợi-phất luôn luôn an trú vào



các pháp trên không chút gián đoạn; biết chúng xuất hiện, biết chúng an trú, biết chúng kết thúc; không hề quyến luyến, cũng không kháng cự, giữ tâm độc lập, không bị trói buộc, hệ lụy, dính mắc, đạt được giải thoát, an trú với tâm không có hạn chế. Thầy Xá-lợi-phất thấy biết rất rõ, còn có giải thoát cao hơn thế nữa; còn có nhiều việc phải làm hơn nữa. O

Này các đệ tử, nếu nói chơn thực, thầy Xá-lợi-phất đáng được gọi là: “Người được tự tại, đạt được cứu cánh trong đạo đức Thánh ... trong định bậc thánh, trong tuệ bậc thánh, trong giải thoát thánh”. Thầy Xá-lợi-phất là con chánh tông của đức Thế Tôn, sanh từ miệng Phật, có từ chính Pháp, do Pháp hóa thành, kế thừa chánh pháp, không bận kế thừa những thứ vật chất”. Thầy Xá-lợi-phất đã chuyên xe pháp cao siêu, chân chính, mà đức Như Lai đã từng vận chuyển.



Nghe Phật giảng xong, tất cả mọi người  
hoan hỷ, tiếp nhận, thực hành, theo lời  
Phật dạy. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật  
(3 lần) O





## 4. KINH BỐN LOẠI HÀNH THIỀN

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, ở chùa Kỳ Viên thuộc thành Xá-vệ, đức Phật tập hợp tất cả đệ tử, giảng dạy tinh yếu về bốn loại thiền.

“Này các đệ tử, có bốn loại thiền được người thực hành trong cuộc đời này. Một, thiền phát triển rồi lại thoái chuyển. Hai, thiền thoái chuyển rồi lại phát triển. Ba, thiền thoái chuyển thì biết thoái chuyển. Bốn, thiền phát triển thì biết phát triển”. O

**Thế nào gọi là hành thiền phát triển mà gọi thoái chuyển?**

Này các đệ tử, có bảy trường hợp. Trường hợp thứ nhất, có người hành thiền xa lìa tham dục và các bất thiện, thực tập quán chiếu, trải nghiệm tỉnh





giác; niềm vui, hạnh phúc từ đó phát sinh, chúng được thiền một. Vị hành giả này tu chánh tư duy, đang từ thiền một hướng đến thiền hai, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Người đó nghĩ rằng: “Tâm lìa bốn tướng, rồi hướng chỗ khác, làm mất thiền một và mất chánh định”. Người hành thiền đó không biết được rằng đó là trạng thái đang nhập thiền hai, đối với như thật mà lại chuyển ý, nên đánh mất định. Đây là trường hợp thiền đang phát triển trở nên thoái chuyển. O

Trường hợp thứ hai, có người tu thiền, đạt được nội tĩnh và sự nhất tâm; không còn quán chiếu và sự tỉnh giác; niềm vui, hạnh phúc phát sinh nhờ định, chứng thiền thứ hai. Vị hành giả này tu chánh tư duy, đang từ thiền hai hướng đến thiền ba, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do vì không biết, người ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, rồi hướng chỗ khác, làm



mất thiền hai và mất chánh định”. Người hành thiền đó không biết được rằng đó là trạng thái đang nhập thiền ba, đối với như thật mà lại chuyển ý, nên đánh mất định. Đây là trường hợp thiền đang phát triển trở nên thoái chuyển. O

Trường hợp thứ ba, có người tu thiền buông xả niềm vui, hạnh phúc nội tại, an trụ vô cầu, chánh niệm, chánh trí, thân cảm giác lạc, đạt được Thánh xả; niệm, an trú lạc, chứng thiền thứ ba. Vị hành giả này tu chánh tư duy, đang từ thiền ba hướng đến thiền bốn, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do vì không biết, người ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, rồi hướng chỗ khác, làm mất thiền ba và mất chánh định”. Người hành thiền đó không biết được rằng đó là trạng thái đang nhập thiền bốn, đối với như thật mà lại chuyển ý, nên đánh mất định. Đây là trường hợp thiền đang phát triển trở nên thoái chuyển.



Trường hợp thứ tư, có người tu thiền, tâm xa lìa hết cảm giác khổ, vui, không khổ - không vui, xả niệm thanh tịnh, chứng được thiền bốn. Vị hành giả này tu chánh tư duy, đang từ thiền bốn hướng đến cảnh thiền “Vô lượng không xứ”, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do vì không biết, người ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, rồi hướng chỗ khác, làm mất thiền bốn và mất chánh định”. Người hành thiền đó không biết được rằng đó là trạng thái **Vô lượng không xứ**, đối với như thật mà lại chuyển ý, nên đánh mất định. Đây là trường hợp thiền đang phát triển trở nên thoái chuyển. O

Trường hợp thứ năm, có người tu thiền vượt qua sắc tướng và diệt hữu tướng, không kẹt vào tướng, nhập vô lượng không. Vị hành giả này tu chánh tư duy, nên đang chuyển từ Vô lượng không xứ, sang trạng thái thiền “Vô lượng thức xứ”,



trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do vì không biết, người ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, rời hướng chỗ khác, làm mất chánh định, vô lượng không xứ”. Người hành thiền đó không biết được rằng đó là trạng thái **Vô lượng thức xứ**, đối với như thật mà lại chuyển ý, nên đánh mất định. Đây là trường hợp thiền đang phát triển trở nên thoái chuyển. O

Trường hợp thứ sáu, có người tu thiền vượt qua tất cả vô lượng không xứ, an trụ trọn vẹn vô lượng thức xứ. Vị hành giả này tu chánh tư duy, nên đang chuyển từ Vô lượng thức xứ, sang trạng thái thiền “Vô sở hữu xứ”, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do vì không biết, người ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, rời hướng chỗ khác, làm mất chánh định, vô lượng thức xứ”. Người hành thiền đó không biết được rằng đó là trạng thái **Vô sở hữu xứ**, đối với như thật mà lại chuyển ý, nên



đánh mất định. Đây là trường hợp thiên đang phát triển trở nên thoái chuyển. O

Trường hợp thứ bảy, có người tu thiên vượt qua tất cả vô lượng thức xứ, an trụ trọn vẹn vô sở hữu xứ. Vị hành giả này tu chánh tư duy, nên đang chuyển từ Vô sở hữu xứ, sang thiên “phi tướng phi vô tướng xứ”, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do vì không biết, người ấy nghĩ rằng “Tâm là bản tướng, rồi hướng chỗ khác, làm mất chánh định, vô sở hữu xứ”. Người hành thiên đó không biết được rằng đó là trạng thái **Phi tướng phi phi tướng xứ**, đối với như thật mà lại chuyển ý, nên đánh mất định. Đây là trường hợp thiên đang phát triển trở nên thoái chuyển. O

**Thế nào gọi là hành thiên thoái chuyển mà tướng phát triển?**

Này các đệ tử, trường hợp thứ nhất, có người hành thiên xa lìa tham dục và



các bất thiện, thực tập quán chiếu, trải nghiệm tỉnh giác; niềm vui, hạnh phúc từ đó phát sinh, chứng được thiền một. Vị hành giả này tư duy trong các suy tưởng hạn hẹp, mà tu thiền hai. Người ấy nghĩ rằng tâm ta tu tập về chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, chuyển từ thiền một sang cảnh thiền hai, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do không biết thật chỉ nên tư duy bằng tưởng tương ưng với các yểm ly mà vào thiền một, nhưng cũng không nên nhập vào thiền hai bằng cách tư duy những tưởng hạn hẹp. Do không biết thật nên không rõ tâm, nên đánh mất định. Hành thiền như vậy là đang thoái chuyển mà tưởng phát triển. O

Trường hợp thứ hai, có người hành thiền đã dứt quán chiếu cũng như tỉnh giác, đạt được nội tĩnh và sự nhất tâm; niềm vui, hạnh phúc từ định phát sinh, chứng được thiền hai. Vị hành giả này



tư duy trong các suy tưởng hạn hẹp, mà tu thiền ba. Người ấy nghĩ rằng tâm ta tu tập về chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, chuyển từ thiền hai sang cảnh thiền ba, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do không biết thật chỉ nên tư duy bằng tưởng tương ưng với các yêm ly mà vào thiền hai, nhưng cũng không nên nhập vào thiền ba bằng cách tư duy những tưởng hạn hẹp. Do không biết thật nên không rõ tâm, nên đánh mất định. Hành thiền như vậy là đang thoái chuyển mà tưởng phát triển. O

Trường hợp thứ ba, có người hành thiền buông xả niềm vui, hạnh phúc nội tại, an trụ vô cầu, chánh niệm, chánh trí, thân cảm giác lạc, đạt được Thánh xả; niệm, an trú lạc, chứng thiền thứ ba. Vị hành giả này tư duy trong các suy tưởng hạn hẹp, mà tu thiền bốn. Người ấy nghĩ rằng tâm ta tu tập về chánh tư duy, an lạc tịch



tịnh, chuyển từ thiền ba sang cảnh thiền bốn, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do không biết thật chỉ nên tư duy bằng tưởng tương ưng với các yếm ly mà vào thiền ba, nhưng cũng không nên nhập vào thiền bốn bằng cách tư duy những tưởng hạn hẹp. Do không biết thật nên không rõ tâm, nên đánh mất định. Hành thiền như vậy là đang thoái chuyển mà tưởng phát triển. O

Trường hợp thứ tư, có người tu thiền, tâm xa lìa hết cảm giác khổ, vui, không khổ - không vui, xả niệm thanh tịnh, chứng được thiền bốn. Vị hành giả này tư duy trong các suy tưởng hạn hẹp, mà tu con đường “vô lượng không xứ” nhưng lại nghĩ rằng tâm ta tu tập về chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, chuyển từ thiền bốn sang cảnh giới thiền “vô lượng không xứ”, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do không biết thật chỉ nên tư duy bằng





tương tương ứng với các yểm ly mà vào thiên bốn, nhưng cũng không nên nhập vào cảnh thiên vô lượng không xứ bằng cách tư duy những tướng hạn hẹp. Do không biết thật nên không rõ tâm, nên đánh mất định. Hành thiên như vậy là đang thoái chuyển mà tướng phát triển. O

Trường hợp thứ năm, có người tu thiên vượt qua sắc tướng, diệt hữu đối tượng, không kẹt vào tướng, nhập vô lượng không xứ. Vị hành giả này tư duy trong các suy tướng hạn hẹp, mà tu con đường “vô lượng thức xứ” nhưng lại nghĩ rằng tâm ta tu tập về chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, chuyển từ cảnh thiên vô lượng không xứ sang cảnh giới thiên “vô lượng thức xứ”, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do không biết thật chỉ nên tư duy bằng tướng tương ứng với các yểm ly mà nhập cảnh thiên vô lượng không xứ, nhưng cũng không nên nhập vào cảnh thiên vô lượng thức xứ bằng cách tư



duy những tưởng hạn hẹp. Do không biết thật nên không rõ tâm, nên đánh mất định. Hành thiền như vậy là đang thoái chuyển mà tưởng phát triển. O

Trường hợp thứ sáu, có người tu thiền vượt qua tất cả vô lượng không xứ, an trụ trọn vẹn vô lượng thức xứ. Vị hành giả này tư duy trong các suy tưởng hạn hẹp, mà tu con đường “vô sở hữu xứ” nhưng lại nghĩ rằng tâm ta tu tập về chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, chuyển từ cảnh thiền vô lượng thức xứ sang cảnh giới thiền “vô sở hữu xứ”, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do không biết thật chỉ nên tư duy bằng tưởng tượng ứng với các yểm ly mà nhập cảnh thiền vô lượng thức xứ, nhưng cũng không nên nhập vào cảnh thiền vô sở hữu xứ bằng cách tư duy những tưởng hạn hẹp. Do không biết thật nên không rõ tâm, nên đánh mất định. Hành thiền như vậy là đang thoái chuyển mà tưởng phát triển. O



Trường hợp thứ bảy, có người tu thiên vượt qua tất cả vô lượng thức xứ, an trụ trọn vẹn vô sở hữu xứ. Vị hành giả này tư duy trong các suy tưởng hạn hẹp, mà tu tập theo thiên “phi hữu tướng, phi vô tướng xứ” nhưng lại nghĩ rằng tâm ta tu tập về chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, chuyển từ cảnh thiên vô sở hữu xứ sang “phi hữu tướng, phi vô tướng xứ”, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt. Do không biết thật chỉ nên tư duy bằng tưởng tượng ứng với các yếm ly mà nhập cảnh thiên vô sở hữu xứ, nhưng cũng không nên nhập “phi hữu tướng, phi vô tướng xứ” bằng cách tư duy những tưởng hạn hẹp. Do không biết thật nên không rõ tâm, nên đánh mất định. Hành thiên như vậy là đang thoái chuyển mà tưởng phát triển. O

**Thế nào gọi là hành thiên thoái chuyển thì biết như thật là đang thoái chuyển?**

Này các đệ tử, có tám trường hợp. Trường hợp thứ nhất, hành giả tu thiên,



nhờ vào sở hành, đối tượng, mục tiêu, vượt qua tất cả Vô sở hữu xứ, nhập Phi hữu tướng phi vô tướng xứ, chứng Phi hữu tướng phi vô tướng xứ, nhưng không chấp vào sở hành vừa nêu, không suy niệm về đối tượng, mục tiêu, mà chỉ thực hành trên tướng tương ưng Vô sở hữu xứ, nên đã thoát chuyển trở lại chỗ đó. Vị ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, hướng đến chỗ khác, mất Phi hữu tướng phi vô tướng xứ; nên đánh mất định”. Biết như thật rồi, không hề thoái ý, không đánh mất định. Hành thiền như vậy gọi là suy thoái thì biết như thật đang là suy thoái. O

Trường hợp thứ hai, hành giả tu thiền, nhờ vào sở hành, đối tượng, mục tiêu, vượt qua tất cả Vô lượng thức xứ, nhập vô sở hữu, chứng vô sở hữu, nhưng không chấp vào sở hành vừa nêu, không suy niệm về đối tượng, mục tiêu, mà chỉ thực hành trên tướng tương ưng vô lượng



thức xứ, nên đã thoái chuyển trở lại chỗ đó. Vị ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, hướng đến chỗ khác, nên đã đánh mất vô sở hữu xứ cũng như chánh định”. Biết như thật rồi, không hề thoái ý, không đánh mất định. Hành thiền như vậy gọi là suy thoái thì biết như thật đang là suy thoái. O

Trường hợp thứ ba, hành giả tu thiền, nhờ vào sở hành, đối tượng, mục tiêu, vượt qua tất cả Vô lượng không xứ, nhập vô lượng thức, chứng vô lượng thức, nhưng không chấp vào sở hành vừa nêu, không suy niệm về đối tượng, mục tiêu, mà chỉ thực hành trên tướng tương ưng vô lượng không xứ, nên đã thoái chuyển trở lại chỗ đó. Vị ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, hướng đến chỗ khác, nên đã đánh mất vô lượng thức xứ cũng như chánh định”. Biết như thật rồi, không hề thoái ý, không đánh mất định. Hành thiền như vậy gọi là suy thoái thì biết như thật đang là suy thoái. O



Trường hợp thứ tư, hành giả tu thiền, nhờ vào sở hành, đối tượng, mục tiêu, vượt qua sắc tướng, diệt hữu đối tượng, không kẹt vào tướng, nhập vô lượng không, chứng vô lượng không, nhưng không chấp vào sở hành vừa nêu, không suy niệm về đối tượng, mục tiêu, mà chỉ thực hành trên tướng tương ưng sự ái lạc sắc, nên đã thoái chuyển trở lại chỗ đó. Vị ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, hướng đến chỗ khác, nên đã đánh mất vô lượng không xú cũng như chánh định”. Biết như thật rồi, không hề thoái ý, không đánh mất định. Hành thiền như vậy gọi là suy thoái thì biết như thật đang là suy thoái. O

Trường hợp thứ năm, hành giả tu thiền, nhờ vào sở hành, đối tượng, mục tiêu, tâm xa lìa hết cảm giác khổ, vui, không khổ - không vui, xả niệm thanh tịnh, chứng được thiền bốn, nhưng không chấp vào sở hành vừa nêu, không suy niệm về đối



tượng, mục tiêu, mà chỉ thực hành trên tướng tương ứng cảnh thiền thứ ba, nên đã thoái chuyển trở lại chỗ đó. Vị ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, hướng đến chỗ khác, nên đã đánh mất cảnh thiền thứ tư cũng như chánh định”. Biết như thật rồi, không hề thoái ý, không đánh mất định. Hành thiền như vậy gọi là suy thoái thì biết như thật đang là suy thoái. O

Trường hợp thứ sáu, hành giả tu thiền, nhờ vào sở hành, đối tượng, mục tiêu, buông xả niềm vui, hạnh phúc nội tại, an trụ vô cầu, chánh niệm, chánh trí, thân cảm giác lạc, đạt được Thánh xả; niệm, an trú lạc, chứng thiền thứ ba, nhưng không chấp vào sở hành vừa nêu, không suy niệm về đối tượng, mục tiêu, mà chỉ thực hành trên tướng tương ứng cảnh thiền thứ hai, nên đã thoái chuyển trở lại chỗ đó. Vị ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, hướng đến chỗ khác, nên đã đánh



mất cảnh thiền thứ ba cũng như chánh định”. Biết như thật rồi, không hề thoái ý, không đánh mất định. Hành thiền như vậy gọi là suy thoái thì biết như thật đang là suy thoái. O

Trường hợp thứ bảy, hành giả tu thiền, nhờ vào sở hành, đối tượng, mục tiêu, không còn quán chiếu và sự tỉnh giác; đạt được nội tĩnh và sự nhất tâm; niềm vui, hạnh phúc phát sinh nhờ định, chứng thiền thứ hai, nhưng không chấp vào sở hành vừa nêu, không suy niệm về đối tượng, mục tiêu, mà chỉ thực hành trên tướng tương ưng cảnh thiền thứ nhất, nên đã thoái chuyển trở lại chỗ đó. Vị ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, hướng đến chỗ khác, nên đã đánh mất cảnh thiền thứ hai cũng như chánh định”. Biết như thật rồi, không hề thoái ý, không đánh mất định. Hành thiền như vậy gọi là suy thoái thì biết như thật đang là suy thoái. O





Trường hợp thứ tám, hành giả tu thiền, nhờ vào sở hành, đối tượng, mục tiêu, xa lìa tham dục và các bất thiện, thực tập quán chiếu, trải nghiệm tỉnh giác; niềm vui, hạnh phúc từ đó phát sinh, chứng được thiền một, nhưng không chấp vào sở hành vừa nêu, không suy niệm về đối tượng, mục tiêu, mà chỉ thực hành trên tướng tương ưng sự ái dục lạc, nên đã thoái chuyển trở lại chỗ đó. Vị ấy nghĩ rằng “Tâm lìa bốn tướng, hướng đến chỗ khác, nên đã đánh mất cảnh thiền thứ nhất cũng như chánh định”. Biết như thật rồi, không hề thoái ý, không đánh mất định. Hành thiền như vậy gọi là suy thoái thì biết như thật đang là suy thoái. O

**Thế nào gọi là hành thiền phát triển thì biết như thật là đang phát triển?**

Này các đệ tử, trường hợp thứ nhất, có người hành thiền xa lìa tham dục và các bất thiện, thực tập quán chiếu, trải



nghiệm tỉnh giác; niềm vui, hạnh phúc từ đó phát sinh, chúng được thiền một. Vị hành giả này tu tập thực sự, suy nghĩ như sau: “Tâm ta tu tập pháp chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, đang từ thiền một hướng đến thiền hai, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt”. Do biết như thật nên biết được tâm, không mất chánh định. Đây là trường hợp thiền đang phát triển thì biết như thật thiền đang phát triển. O

Trường hợp thứ hai, có người hành thiền đạt được nội tĩnh và sự nhất tâm; không còn quán chiếu và sự tỉnh giác; niềm vui, hạnh phúc phát sinh nhờ định, chúng thiền thứ hai. Vị hành giả này tu tập thực sự, suy nghĩ như sau: “Tâm ta tu tập pháp chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, đang từ thiền hai hướng đến thiền ba, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt”. Do biết như thật nên biết được tâm, không mất chánh định. Đây là trường hợp thiền



đang phát triển thì biết như thật thiên đang phát triển. O

Trường hợp thứ ba, có người hành thiên buông xả niềm vui, hạnh phúc nội tại, an trụ vô cầu, chánh niệm, chánh trí, thân cảm giác lạc, đạt được Thánh xả; niệm, an trú lạc, chứng thiên thứ ba. Vị hành giả này tu tập thực sự, suy nghĩ như sau: “Tâm ta tu tập pháp chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, đang từ thiên ba hướng đến thiên bốn, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt”. Do biết như thật nên biết được tâm, không mất chánh định. Đây là trường hợp thiên đang phát triển thì biết như thật thiên đang phát triển. O

Trường hợp thứ tư, có người hành thiên, tâm xa lìa hết cảm giác khổ, vui, không khổ - không vui, xả niệm thanh tịnh, chứng được thiên bốn. Vị hành giả này tu tập thực sự, suy nghĩ như sau: “Tâm ta tu tập pháp chánh tư duy, an



lạc tịch tịnh, đang từ thiền bốn hướng đến cảnh thiền vô lượng không xứ, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt”. Do biết như thật nên biết được tâm, không mất chánh định. Đây là trường hợp thiền đang phát triển thì biết như thật thiền đang phát triển. O

Trường hợp thứ năm, có người hành thiền vượt qua sắc tướng, diệt hữu đối tượng, không kẹt vào tướng, nhập vô lượng không. Vị hành giả này tu tập thực sự, suy nghĩ như sau: “Tâm ta tu tập pháp chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, đang từ cảnh thiền vô lượng không xứ hướng đến cảnh thiền vô lượng thức xứ, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt”. Do biết như thật nên biết được tâm, không mất chánh định. Đây là trường hợp thiền đang phát triển thì biết như thật thiền đang phát triển. O

Trường hợp thứ sáu, có người hành



thiên vượt qua tất cả vô lượng không xứ, an trụ trọn vẹn vô lượng thức xứ. Vị hành giả này tu tập thực sự, suy nghĩ như sau: “Tâm ta tu tập pháp chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, đang từ cảnh thiên vô lượng thức xứ hướng đến cảnh thiên vô sở hữu xứ, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt”. Do biết như thật nên biết được tâm, không mất chánh định. Đây là trường hợp thiên đang phát triển thì biết như thật thiên đang phát triển. O

Trường hợp thứ bảy, có người hành thiên vượt qua tất cả vô lượng thức xứ, an trụ trọn vẹn vô sở hữu xứ. Vị hành giả này tu tập thực sự, suy nghĩ như sau: “Tâm ta tu tập pháp chánh tư duy, an lạc tịch tịnh, đang từ cảnh thiên vô sở hữu xứ hướng đến cảnh giới thiên phi hữu tướng phi vô tướng xứ, trạng thái tịch tịnh rất là đặc biệt”. Do biết như thật nên biết được tâm, không mất chánh định.



Đây là trường hợp thiền đang phát triển thì biết như thật thiền đang phát triển. O

Nghe Phật giải thích một cách khái quát bốn loại tu thiền trong thế gian này, tất cả mọi người phát nguyện thọ trì, truyền bá Kinh này. O

Nam-mô Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật  
(3 lần) O





## 5. KINH SỐNG TRONG HIỆN TẠI

### HẠNH PHÚC HIỆN TIỀN

Tôi nghe như vậy. Có một hôm nọ, khi lưu trú tại tịnh xá Kỳ Viên do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ Đà phát tâm hiến cúng, đức Phật cho gọi tất cả Tỳ-kheo tập họp lắng nghe ngài thuyết giảng về nghệ thuật hạnh phúc trong đời hiện tại, bằng bài kệ sau: O

Không chạy về quá khứ  
 Không rượt đuổi tương lai  
 Quá khứ đã qua rồi  
 Tương lai thì chưa đến.  
 Thực tại là hiện tại  
 Tuệ quán chính ở đây.  
 Không động, không lung lay  
 Hiểu rõ, nên thực tập.





Sống nhiệt tâm hôm nay  
 Ai rõ chuyện ngày mai?  
 Thần chết là quy luật,  
 Không ai điều đình được.  
 Nhiệt tâm trong chánh niệm  
 Đêm ngày không mệt mỏi,  
 Xứng gọi bậc hiền giả,  
 Bạc sâu lắng, an lạc. O

### KHÔNG KỆT QUÁ KHỨ

– Này các đệ tử! Thế nào gọi là “chạy về quá khứ?” Có người suy nghĩ: “Thân thể của tôi, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức ở trong quá khứ, đã từng thế này, đã từng thế khác” rồi tìm niềm vui trong suy nghĩ ấy; đang khi cuộc sống trong thời hiện tại thì không quan tâm. Chạy về quá khứ chỉ làm khổ tâm, hoặc tạo tiếc nuối, vốn không lợi ích cho bản thân ta ở trong hiện tại. O

## **KHÔNG VƯƠNG TƯƠNG LAI**

– Này các đệ tử! Thế nào gọi là “rượt đuổi tương lai?” Có người mong mỏi: “Thân thể của tôi, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức của cái tôi này ở trong tương lai phải như thế này, phải như thế khác, rồi tìm niềm vui trong cái không thực; đang khi cuộc sống trong thời hiện tại thì không quan tâm. Rượt đuổi tương lai sẽ không thiết thực. Thay vì mong cầu những điều tương lai vốn không chắc chắn thì hãy đầu tư nhân duyên hiện tại, vì tương lai là kết quả hiện tại. O

## **KHÔNG BỊ LÔI CUỐN Ở HIỆN TẠI**

– Này các đệ tử! Thế nào gọi là “bị lôi cuốn theo các pháp hiện tại?” Những kẻ phàm phu ít nghe, kém học chánh pháp bậc thánh, không hiểu Phật pháp, không tu Phật pháp, không siêng thăm viếng, học hỏi chân nhân, nên có khuynh hướng chấp mắc “cái tôi” một trong các cách



quan niệm như sau: “Thân thể là tôi, tôi có thân thể, thân thể trong tôi, tôi trong thân thể”. Tương tự, cho rằng “Cảm giác là tôi, tôi có cảm giác, cảm giác trong tôi, tôi trong cảm giác; tri giác là tôi, tôi có tri giác, tri giác trong tôi, tôi trong tri giác; tâm tư là tôi, tôi có tâm tư, tâm tư trong tôi, tôi trong tâm tư; nhận thức là tôi, tôi có nhận thức, nhận thức trong tôi, tôi trong nhận thức”.

– Này các đệ tử! Thế nào gọi là “không bị lôi cuốn trong pháp hiện tại?” Những người nghe nhiều giáo pháp bậc thánh, tu học Phật pháp, thấm nhuần Phật pháp, thăm viếng chân nhân, học pháp chân nhân, nên không đánh đồng: “Thân thể là tôi, tôi có thân thể, thân thể trong tôi, tôi trong thân thể”. Tương tự đối với “cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức”, người thấm Phật pháp sẽ không đánh đồng chúng với tự ngã, tự ngã với chúng. Nhờ đó thoát



khỏi tất cả khổ đau trên thân và tâm, sống trong chánh niệm về sự vô ngã. O

\*\*\*

## KHÔNG VƯỚNG KẸT THỜI GIAN

Tôi nghe như vậy. Tại thành Vương Xá, khi nhiều đồng tu lắng lòng muốn nghe giải thích rộng hơn về pháp chánh niệm trong thời hiện tại, ngài Ca-chiên-diên sau khi trùng tuyên những lời Phật dạy như đã nêu trên, phân tích ứng dụng trong sáu giác quan.

Thưa các đồng tu, thế nào gọi là “chạy về quá khứ?” Có người liên tưởng: “Mắt với màu sắc, tai với âm thanh, mũi với các mùi, lưỡi với các vị, da với xúc chạm, ý với đối tượng... của cái tôi này trong thời quá khứ, đã từng thế này, đã từng thế kia. Do tưởng như thế, thức bị ái dục trói chặt, sai khiến, tìm sự hân hoan thuộc về quá khứ của các giác quan. O



Thưa các đồng tu, thế nào gọi là “rượt đuổi tương lai?” Có người mong mỏi: “Đôi mắt, lỗ tai, lỗ mũi và lưỡi, thân thể, ý tưởng của cái tôi này trong thời tương lai, phải như thế này, phải như thế kia” rồi liền hướng tâm lấy cho bằng được cái gì chưa được. Vì rượt đuổi này, người ấy hân hoan với cái chưa có trong thời tương lai. Ước vọng tương lai như vừa nêu trên hoàn toàn không có nhân duyên hiện tại, trở thành ảo vọng, không đạt được gì, ngoài sự thất vọng. O

Thưa các đồng tu, thế nào gọi là “không bị lôi cuốn trong pháp hiện tại?” Khi mắt với sắc, khi tai với tiếng, khi mũi với mùi, khi lưỡi với vị, khi thân với xúc, khi ý với vật, trong hiện tại này, không bị tham dục và ái trói buộc, tâm của vị ấy không bị hân hoan lôi dẫn, sai khiến, vị ấy an trú vào trong hiện tại một cách chánh niệm, không bị loạn động,

không bị lung lay. Đó là an lạc, hạnh phúc nhiệm mầu.

Sau pháp thoại của ngài Ca-chiên-diên giải thích rộng thêm về pháp môn tu “hiện tại lạc trú”, các vị đồng tu đã đến gặp Phật, tường trình đầu đuôi những gì được nghe. Đức Phật xác chứng rồi khuyên mọi người hãy nên thực tập “hiện tại lạc trú”. Mọi người hoan hỷ, phát nguyện thực tập, truyền bá Kinh này. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O





CÁC KINH VỀ  
**CHUYỂN HÓA**





## 6. KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, ở tại vườn Nai, thuộc Ba-la-nại, đức Phật đã dạy cho năm thầy tu phương pháp chuyển hóa tất cả khổ đau, gồm những điều sau. O

### BỎ HAI CỤC ĐOAN

Này các đệ tử, có hai cục đoan mà người xuất gia cần nên từ bỏ: đó là hưởng thụ khoái lạc giác quan phàm tục, thấp kém, không xứng hạnh thánh, và tu khổ hạnh, hành hạ thân thể vốn là khổ đau, hoàn toàn vô ích, không xứng hạnh thánh. Nhờ từ bỏ được hai cục đoan này, Như Lai khám phá con đường Trung đạo, có thể mang lại tầm nhìn, tri kiến, đưa đến an tịnh, trí tuệ cao siêu, giác ngộ



tuyệt đối, niết-bàn an vui. Trung đạo đó là con đường tám chính: Tâm nhìn chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, hành vi chân chính, nghề nghiệp chân chính, siêng năng chân chính, chính niệm, chính định. Đây là Trung đạo mà đức Như Lai đã chứng ngộ được. O

### **BỐN SỰ THẬT THÁNH**

Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau: Sự sinh là khổ, già nua là khổ, bệnh tật là khổ, chết chóc là khổ, chung đụng người ghét là khổ khó chịu, xa người thương yêu là khổ đoạn trường, mong muốn không được là khổ thất vọng; sầu bi khổ não... đều là khổ đau; tóm lại chấp thân năm uẩn là khổ.

Này các đệ tử, đây là sự thật về nguồn gốc khổ: Tham ái là nhân của sự tái sinh. Phối hợp khao khát và niềm đam mê, tham ái bám víu cái này, cái nọ, chỗ này, chỗ kia, không muốn xa rời. Tham



ái bao gồm ái luyện nhục dục, ái luyện sinh tồn, ái luyện hư vô. Tham lam, sân hận và sự si mê cũng là nguyên nhân dẫn đến khổ đau và nhiều bất hạnh.

Này các đệ tử, đây là sự thật về đại niết-bàn, hạnh phúc tối thượng, là sự chuyển hóa trọn vẹn tham ái, là sự xa lìa tham, sân và si, là sự kết thúc của mọi khổ đau.

Này các đệ tử, đây là sự thật về đường thoát khổ, con đường Trung đạo, tức Bát chánh đạo, gồm tám chân chánh: Tâm nhìn chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói chân chánh, hành vi chân chánh, nghề nghiệp chân chánh, siêng năng chân chánh, chánh niệm, chánh định. O

### **BA LỚP VÀ 12 PHƯƠNG DIỆN**

Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau; đây là khổ đau *cần được nhận thức*; đây là khổ đau *đã được hiểu rõ*.



Này các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.

Đây là sự thật về nhân khổ đau; nguyên nhân khổ đau *cần được chấm dứt*; nguyên nhân khổ đau *đã được chấm dứt*. Này các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.

Đây là sự thật là phúc niết-bàn; niết-bàn tịch tĩnh *cần được chứng ngộ*; niết-bàn tối thắng *đã được chứng ngộ*. Này các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.



Đây là sự thật về đường thoát khổ; con đường diệt khổ *cần được phát triển*; con đường diệt khổ *đã được thành tựu*. Nay các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu. O

### TUYÊN THUYẾT THỰC CHỨNG

Này các đệ tử, khi nào tri kiến tuyệt đối như thực của đức Như Lai về bốn sự thật, gồm ba giai đoạn, mười hai phương diện chưa được sáng tỏ, thì đến lúc ấy, Như Lai sẽ không xác nhận trước mặt Phạm thiên, ma vương, Trời, người, Sa-môn và Bà-la-môn rằng Như Lai được giác ngộ vô thượng. Đến khi tri kiến và tuệ giác lớn phát sinh rõ ràng, Như Lai tuyên bố: “Tâm của Như Lai hoàn toàn giải thoát, không còn lay chuyển, thoái lui sinh tử; đây là kiếp cuối, không còn kiếp khác”. O



## LỢI LẠC CHUYỂN HÓA

Nghe đức Phật dạy, năm thầy Tỳ-kheo vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập giáo pháp mới lạ. Ngài Kiều-trần-như đạt được pháp nhãn, không còn bụi trần, sạch hết bợn tâm và thấy rõ rằng: “Cái gì có sanh tất phải có diệt”.

Khi biết Như Lai lặn xe chánh pháp, chư thiên khắp nơi vang lời tán dương: “Thật là tuyệt diệu, pháp luân Phật dạy. Không có Sa-môn hay Bà-la-môn, Trời, người, Phạm thiên, hay ma vương nào trên thế gian này có thể chuyển được pháp luân như thế ở tại vườn Nai, gần Ba-la-nại. Cũng không có ai trên thế gian này có thể ngăn được pháp luân vi diệu được Phật tuyên thuyết ở tại vườn Nai”. O

Sau khi dứt lời, Như Lai xác nhận ngài Kiều-trần-như đã được tỏ ngộ, nên được biết đến với tên gọi mới, là ngài A-nhã Kiều-trần-như vậy. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O

## 7. KINH BA DẤU ẤN THỰC TẠI

Tôi nghe như vậy. Một thời đức Phật ở chùa Kỳ Viên thuộc thành Xá-vệ. Trước mặt Tăng đoàn, Phật dạy như sau: “Này các đệ tử, có ba dấu ấn về các thực tại, là ba cánh cửa đi vào giải thoát, cũng là chân lý được các đức Phật truyền bá, giảng dạy, là con mắt tuệ của các đức Phật, là chỗ đi về của các đức Phật”. Nay ta giảng dạy, hãy nên lắng nghe, ghi nhớ hành trì. O

### DẤU ẤN TÁNH KHÔNG

Này các đệ tử, bản chất sự vật vốn là “không tính”. Tính “không” của vật không kẹt có, không, không tự sinh ra, không mất vĩnh viễn, không vương vọng tưởng, thoát khỏi tri kiến. Bản thể tánh





“không” không có hình tướng, không kẹt không gian, không thể khái niệm, chưa từng sinh khởi, vượt khỏi tri kiến và sự nắm bắt. Vì không nắm bắt, tánh “không” bao hàm tất cả sự vật, tồn tại trong tánh vốn không phân biệt. Đây là nhãn quan vô cùng xác thực về các loại vật thể. Đó là dấu ấn của mọi sự vật.

Này các đệ tử, người biết tu tập nên tìm yên tĩnh, như ở rừng sâu, ngồi dưới gốc cây, thực tập quán chiếu về mọi sự vật. Thấy rõ sắc chất bao gồm thân thể và mọi sự vật là không thực thể, vốn là vô thường, nhờ đó thoát khỏi tâm lý bám víu vào các hình thể, an trú trong cái thấy biết bình đẳng, không còn phân biệt đối sắc chất, hình thể. O

Này các đệ tử, tương tự đối với cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức, người biết tu tập nên thấy rõ rằng chúng không thực thể, vốn là vô thường, nhờ đó thoát



khỏi tâm lý bám víu vào những thứ này, an trú trong cái thấy biết bình đẳng, không còn phân biệt, vướng kẹt vào chúng.

Này các đệ tử, năm nhóm tổ hợp cấu tạo nên thân vốn không thực thể, do duyên giả hợp, tương tác lẫn nhau giữa thân và tâm. Khi tâm không còn hiện hữu trong thân thì các tổ hợp cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức không còn tác dụng. Nhận thức như thế là chánh tri kiến, hướng đến giải thoát. Nhờ tuệ nhãn này, hành giả thoát khỏi mọi sự vướng mắc liên hệ tri kiến.

Phương pháp quán này là không thực thể, là dấu ấn một, là cửa giải thoát. O

## **DẤU ẤN VÔ TƯỚNG**

Này các đệ tử, thực tập chánh niệm, an trú trong định, quán sát sự vật, hành giả thấy rằng hình thể vô ngã, tướng trạng tan biến. Nhờ thực tập này, hành giả thoát



được các loại ảo giác về các hình thể. Tương tự, quán chiếu về bản chất của âm thanh, hương, vị, tiếp xúc và pháp cũng đều vô ngã, tướng trạng tan biến. Nhờ thực tập này, hành giả thoát được ảo giác về chúng.

Nhờ quán vô tướng, hành giả đạt được trí tuệ thanh tịnh, diệt sạch phiền não, hết tham, sân, si, không còn chấp thủ, đạt được cái thấy bình đẳng tuyệt đối. Đồng thời hành giả không còn vướng kẹt vào cái tự ngã, về ta, của ta; chấm dứt tất cả thấy biết sai lầm.

Phương pháp quán này gọi là “vô tướng”, là dấu ấn hai, là cửa giải thoát. O

### **DẤU ẤN VÔ TÁC**

Này các đệ tử, một khi đạt được nhận thức vô ngã, hành giả không còn cho rằng sự vật thấy, nghe, cảm, biết... là có thực thể ngoài nhận thức nữa. Nhận thức



của người là do nhân duyên, tương tác phát sinh. Bản thân nhận thức và duyên phát khởi các loại nhận thức đều là vô thường, nên ta không thể nắm bắt được chúng. Trên cơ sở này, nhóm tổ hợp thức có cần gì được tác tạo nữa đâu!

Với nhận thức này, hành giả thấy rõ thực tướng sự vật một cách rõ ráo, không còn bị kẹt vào các sự vật, vì đã thể nghiệm được bản chất thật của mọi sự vật.

Phương pháp quán này gọi là “vô tác”, là dấu ấn ba, là cửa giải thoát.

Này các đệ tử, bất kỳ người nào thực tập nhận thức về ba dấu ấn của mọi sự vật như vừa nêu trên, sẽ có khả năng đi vào cánh cửa giác ngộ, giải thoát. Đang khi thực tập nhìn các sự vật bằng ba nhận thức “tánh không, vô tướng, cũng như vô tác”, ta đã đạt được tri kiến thanh tịnh.



Nghe Phật giảng dạy, tất cả mọi người  
vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực tập,  
truyền bá Kinh này. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật  
(3 lần) O



## 8. KINH THỰC TẬP VÔ NGÃ

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, ở tại vườn Nai, thuộc Ba-la-nại, đức Phật đã dạy cho năm Tỳ-kheo cốt lõi thực tập vô ngã như sau. O

### THÂN THỂ KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

1) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *thân thể* này đây vốn là vô ngã. Nếu thân là ngã thì trên đời này không có tình trạng thân bị bệnh tật và ta có được một thân thể khỏe như sự mong đợi: “Thân thể của tôi phải như thế này, hoặc thân thể này phải như thế kia...”. Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì thân vô ngã nên thân có bệnh, biến hoại, già nua, dẫn đến chết chóc; những điều mong ước về thân thể này không thể thành tựu. O



## CẢM GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

2) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *cảm giác* con người vốn là vô ngã. Nếu các cảm giác đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng cảm giác bị khổ và ta có được dòng cảm giác tốt như sự mong đợi: “Cảm giác của tôi phải như thế này, hoặc cảm giác này phải như thế kia...” Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì cảm giác này vốn là vô ngã nên dòng cảm giác bị khổ chi phối; những điều mong ước về dòng cảm giác không thể thành tựu. O

## TRI GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

3) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *tri giác* con người vốn là vô ngã. Nếu các tri giác đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng tri giác bị khổ và ta có được một tri giác tốt như sự mong đợi: “Tri giác của tôi phải như thế này, hoặc tri giác này phải như thế kia...”



Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì tri giác này vốn là vô ngã nên những tri giác bị khổ chi phối; những điều mong ước về những tri giác không thể thành tựu. O

### TÂM TƯ KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

4) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *tâm tư* con người vốn là vô ngã. Nếu các tâm tư đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng tâm tư bị khổ và ta có được một tâm tư tốt như sự mong đợi: “Tâm tư của tôi phải như thế này, hoặc tâm tư này phải như thế kia...” Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì tâm tư này vốn là vô ngã nên những tâm tư bị khổ chi phối; những điều mong ước về những tâm tư không thể thành tựu. O

### NHẬN THỨC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

5) Nay các đệ tử, hãy *nhận thức* rằng





nhận thức của ta vốn là vô ngã. Nếu các nhận thức đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng nhận thức bị khổ và ta có được một nhận thức tốt như sự mong đợi: “Nhận thức của tôi phải như thế này, hoặc nhận thức này phải như thế kia...” Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì nhận thức này vốn là vô ngã nên những nhận thức bị khổ chi phối; những điều mong ước về những nhận thức khó được thành tựu. O

### **VÔ NGÃ TRONG VÔ THƯỜNG VÀ KHỔ**

6) Nay các đệ tử, hãy cho biết rằng thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức vốn là thường còn hay là vô thường?

– Bạch đức Thế Tôn, năm tổ hợp này đều là vô thường.

– Nay các đệ tử, hãy cho biết rằng cái gì vô thường là khổ hay vui?

– Bạch đức Thế Tôn, những gì vô thường dĩ nhiên là khổ.

– Nay các đệ tử, thân thể vô thường mang đến khổ đau, chịu sự biến hoại như một quy luật. Để vượt qua khổ do thân vô thường, hãy thực tập rằng: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

7) Nay các đệ tử, tương tự như thế, cảm giác vô thường, tri giác vô thường, tâm tư vô thường, nhận thức vô thường mang đến khổ đau, chịu sự biến hoại như một quy luật. Để vượt qua khổ do sự vô thường của tất cả thứ cảm giác, tri giác, tâm tư, và các nhận thức, hãy thực tập rằng: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

## VÔ NGÃ VỚI THỜI GIAN

8) Nay các đệ tử, bất luận thân thể



thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc trong hay ngoài, lớn hay vi tế, đẹp hay là xấu, xa hay là gần... hãy nên quán sát bằng chánh trí tuệ như chúng vốn là: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

9) Nay các đệ tử, tương tự như thế, bất luận *cảm giác, tri giác, tâm tư* và các *nhận thức* thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc trong hay ngoài, lớn hay vi tế, đẹp hay là xấu, xa hay là gần... hãy nên quán sát bằng chánh trí tuệ như chúng vốn là: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

### LÌA CHẤP: GIẢI THOÁT

10) Nay các đệ tử, nhờ nhận thức này, vị đệ tử thánh không vương thân thể, không vương cảm giác, không vương tri giác, không vương tâm tư, không vương

nhận thức. Do không vướng mắc, vị ấy đạt được trạng thái lìa tham, tâm được giải thoát. Khi được giải thoát, nhận thức rõ ràng: “Ta đã giải thoát”. Vị ấy biết rõ: “Tái sinh đã hết, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm, không còn trở lại cuộc đời này nữa”.

Nghe đức Phật dạy, năm thầy Tỳ-kheo vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập chuyên hoá khổ đau. Ngay sau bài kinh, tâm của năm vị đều được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật  
(3 lần) O





## 9. KINH MUỖI HAI NHÂN DUYÊN

### THẾ GIỚI TƯƠNG THUỘC

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, tại chùa Kỳ Viên, thuộc thành Xá-vệ do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng, đức Phật ôn tồn khuyên các Tỷ-kheo hãy suy nghiệm kỹ, nỗ lực thực hành về pháp nhân duyên.

Này các đệ tử, thế nào gọi là nguyên lý nhân duyên giữa các sự vật? Trong vũ trụ này, xưa cũng như nay, thật chưa từng có nguyên nhân đầu tiên tạo ra thế giới, con người, vạn vật. Tất cả sự vật nương nhau mà thành, tồn tại, phát triển, suy hoại rồi diệt, tiếp tục tạo ra quy trình bốn bước: “Sanh, trụ, dị, diệt” theo công thức sau: “Cái này phát sanh



kéo theo tình trạng phát sanh cái khác. Cái này hiện hữu tạo ra tình trạng hiện hữu cái khác. Cái này không có kéo theo tình trạng không có cái khác. Cái này hoại diệt tạo ra tình trạng hoại diệt cái khác”. O

### MẮC XÍCH KIẾP NGƯỜI

Này các đệ tử, thế nào gọi là nguyên lý nhân duyên đối với con người và các chúng sinh? Do có vô minh nên có cái hành. Do có cái hành nên có tâm thức. Do có tâm thức nên có danh sắc. Do có danh sắc, có sáu giác quan. Do sáu giác quan nên có tiếp xúc. Do có tiếp xúc nên có cảm giác. Do có cảm giác nên có tham ái. Do có tham ái nên có chấp thủ. Do có chấp thủ nên có hiện hữu. Do có hiện hữu nên có tái sanh. Do có sanh ra nên có già chết. Do có già chết nên có sầu, bi, khổ, ưu và não, không thể kể xiết; từ đó hình thành cả khối đau khổ

trong thân năm uẩn (thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức).

Này các đệ tử, vô minh là gì? Là loại nhận thức không biết khổ đau, không biết nhân khổ, không biết niết-bàn hạnh phúc tuyệt đối, không biết con đường chấm dứt khổ đau. Thế nào là hành? Gồm có ba loại: Thân hành, khẩu hành và cả ý hành. Thế nào là thức? Thức có sáu loại: Thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, tri giác. O

Trong cơ thể này, phần nào là danh? Cảm giác, tri giác, ý niệm, xúc giác và các tư duy. Thế nào là sắc? Đó là bốn đại: Đất, nước, gió, lửa, và tất cả thứ có từ bốn đại. Sáu nhập là gì? Bao gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tiếp xúc là gì? Gồm có sáu loại: Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, vị xúc, thân xúc, ý xúc. Cảm giác là gì? Gồm có ba loại: Cảm giác khổ đau, cảm giác hạnh phúc, cảm giác trung tính.





Tham ái là gì? Bao gồm có ba: Khao khát tính dục, khao khát hiện hữu, khao khát vô hữu. Chấp thủ là gì? Bao gồm bốn loại: Chấp thủ tính dục, chấp thủ tà kiến, chấp thủ giới cấm, chấp thủ cái tôi. Hiện hữu là gì? Gồm có ba loại: Hiện hữu cõi dục, hiện hữu cõi sắc, hiện hữu vô sắc.

Tái sinh là gì? Tiếp nối sự sống, tái sinh các cõi hoàn toàn do nghiệp, đầy đủ xuất xứ, hình thành năm uẩn, tạo ra sự sống. Thế nào là già? Biểu hiện lão suy trên cơ thể người hay các động vật, bao gồm: Da nhăn, tóc bạc, răng rụng, khí lực khô cạn, giác quan yếu kém, không còn bén nhạy, mạng sống suy dần. Thế nào là chết? Gồm các biểu hiện não ngưng hoạt động, tim ngừng nhịp đập, hơi ấm không còn, vô thường biến dịch, chia lìa người thân, trở về bốn đại, mạng sống kết thúc.

Này các đệ tử, mười hai mắt xích nhân duyên kiếp người vừa được phân tích tạo

ra đời sống trong ba thời gian (quá khứ, hiện tại và đời tương lai), từ lúc sanh ra, đến già, bệnh, chết; lại tiếp quy trình tương tự như thế, qua nhiều kiếp sống. Những gì cần nói về kiếp sống người, ta đã nói xong.

Này các đệ tử, hãy đến gốc cây, ngồi ngoài trời thoáng, giữa bãi tha ma, hay nơi yên tĩnh... tập trung thiền định, chớ ngại gian khổ. Thời gian trôi qua, nếu không siêng tu, về sau hối hận những chuyện vô ích. O

### **ĐẠI DƯƠNG SINH TỬ**

Phật vừa dứt lời, tôn giả A-nan xin Phật giải thích giá trị của hiểu mười hai nhân duyên. Phật liền dạy rằng:

Này các đệ tử, mười hai nhân duyên vô cùng sâu sắc, không phải là điều người thường hiểu tới. Ngày xưa đang tu, chưa đạt giác ngộ mười hai nhân duyên, ta



đã trôi lăn trong đường sanh tử, không thoát ra được. Ngộ thuyết nhân duyên với mười hai mắt xích, ta chặt đứt chúng, nhờ đó vĩnh viễn không còn tái sanh. O

Trong kiếp quá khứ xa xưa về trước, có một vị vua cõi A-tu-la tên là Tu-diêm chợt có ý nghĩ muốn bóc mặt trời và cả mặt trăng ra khỏi nước biển. Ông tự hóa thân cực kỳ to lớn, đến độ nước biển chỉ ngang hông ông. Vua Tu-diêm này có một người con là Câu-na-la, tâu với vua rằng: “Con muốn xuống biển, tắm cho thỏa thích”. Vua Tu-diêm nói: “Con chớ ham thích tắm trong nước biển. Vì nước đại dương vừa sâu, vừa rộng; không thể ở trong nước biển mà tắm”. Câu-na-la nói: “Hiện con đang thấy độ sâu của biển chỉ ngang hông cha, có gì sâu rộng, con không sợ đâu”. Không khuyên được con, vua Tu-diêm nắm thân của thái tử, thả xuống nước biển. Chân của thái tử



không đựng đầy nước, lòng rất lo sợ. Vua bảo con rằng: “Nhu con thấy đó, cha đã nói rồi, đại dương rất sâu mà con không tin. Chỉ có mình cha có thể tắm gội ở trong đại dương, còn con không thể”.

Này các đệ tử, vua Tu-diêm ấy của kiếp xa xưa chính là thân Ta. Còn vị thái tử con của nhà vua chính là A-nan. Con đã từng nói: “Đại dương không sâu và cũng không sao”. Nhưng sự thật thì ngược lại hoàn toàn. Ai không thấu hiểu và chặt đứt được mười hai nhân duyên sẽ bị trôi lăn luân hồi vô tận, không ngày xuất ly; chìm trong mê hoặc, không nhận thức rõ gốc rễ của hành; đời này kiếp khác, kẹt trong khổ não, khó lặn mạnh mỗi xuất ly sanh tử. O

## THOÁT VÒNG SINH TỬ

Này các đệ tử, dưới cội Bồ-đề sau khi thành đạo, ta đã nhận ra mười hai nhân duyên, ta thắng được ma và quyền thuộc



chúng, hoàn toàn nhờ vào dứt được vô minh mà ánh trí tuệ chiếu soi cùng khắp; bóng tối lậu hoặc nhờ đó kết thúc, không còn trần cấu.

Này các đệ tử, các con nên biết mười hai nhân duyên rất là sâu thẳm, không phải là điều mà người phàm phu có thể nghiệm ra. Tất cả các con hãy nên suy nghiệm mười hai nhân duyên, thực tập chuyển hóa, để kết thúc được mạng lưới sinh tử.

Nghe Phật khuyên nhắc, tôn giả A-nan và người có mặt vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực tập, truyền bá kinh này. O

### **GIẢI THÍCH THÊM VỀ NHÂN DUYÊN**

Tôi nghe như vậy. Có một hôm nọ, ở xóm Điều ngư, thuộc Câu-lưu-sáu, đức Phật dạy bảo mọi người như sau:

“Này các đệ tử, nay ta thuyết pháp về ý nghĩa của nguyên lý duyên khởi. Hãy



lắng lòng nghe, hãy suy nghiệm kỹ, ta vì các con giải thích duyên khởi”.

“Thế nào gọi là nguyên lý duyên khởi?”

“Cái này phát sanh kéo theo tình trạng phát sanh cái khác. Cái này hiện hữu tạo ra tình trạng hiện hữu cái khác. Cái này không có kéo theo tình trạng không có cái khác. Cái này hoại diệt tạo ra tình trạng hoại diệt cái khác”. Đối với con người trong kiếp luân hồi, thì do vô minh nên có cái hành. Do có cái hành nên có tâm thức. Do có tâm thức nên có danh sắc. Do có danh sắc, có sáu giác quan. Do sáu giác quan nên có tiếp xúc. Do có tiếp xúc nên có cảm giác. Do có cảm giác nên có tham ái. Do có tham ái nên có chấp thủ. Do có chấp thủ nên có hiện hữu. Do có hiện hữu nên có tái sanh. Do có sanh ra nên có già chết. Do có già chết nên có sầu, bi, khổ, ưu và não, không thể kể xiết; từ đó hình thành cả khối đau khổ



trong thân năm uẩn (thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức). O

Này các đệ tử, vô minh là gì? Là loại nhận thức không biết tiền tế, chẳng rõ hậu tế, không biết cả hai tiền tế hậu tế; chẳng biết trong, ngoài, cả trong lẫn ngoài; chẳng biết nghiệp duyên, chẳng biết quả báo; chẳng biết Phật, Pháp, chẳng tin Tăng đoàn; chẳng biết khổ đau, chẳng biết nhân khổ, chẳng biết niết-bàn, chẳng biết con đường chấm dứt khổ đau; chẳng biết các nhân, chẳng biết sự vật sanh khởi từ nhân; chẳng biết thiện, ác, có tội, không tội, nguyên nhân của chúng; hoặc kém, hoặc hơn; nhiễm ô, hoặc tịnh; chẳng biết phân biệt về pháp duyên khởi; chẳng biết tất cả; không giác tri được sáu giác quan trọng; không thích quán chiếu; sống trong si ám, đánh mất trí tuệ, mù mịt tối tăm nên gọi vô minh. O



Do có vô minh nên có cái hành. Vậy, hành là gì? Gồm có ba loại: Thân hành, khẩu hành và cả ý hành.

Do có cái hành nên mới có thức. Thức gồm sáu loại: Thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, tri giác.

Do có cái thức nên có danh sắc. Danh gồm bốn uẩn thuộc về tinh thần bao gồm: cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức. Sắc gồm bốn đại (đất, nước, gió, lửa) hoặc các sự vật được hình thành nên từ bốn đại này. Sắc hợp với danh tạo ra mạng sống của một con người nên gọi danh sắc.

Do có danh sắc nên có sáu nhập. Bao gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Do có sáu nhập nên có tiếp xúc. Xúc có sáu loại: Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, vị xúc, thân xúc, ý xúc. O

Do có tiếp xúc nên có cảm giác. Cảm





giác có ba: Cảm giác khổ đau, cảm giác hạnh phúc, cảm giác trung tính.

Do có cảm giác nên có tham ái. Tham ái có ba: Khao khát tính dục, khao khát hiện hữu, khao khát vô hữu.

Do có tham ái nên có chấp thủ. Chấp có bốn loại: Chấp thủ tính dục, chấp thủ tà kiến, chấp thủ giới cấm, chấp thủ cái tôi.

Do có chấp thủ nên có hiện hữu. Hiện hữu có ba: dục hữu, sắc hữu và vô sắc hữu.

Do có hiện hữu nên có tái sinh. Trong mỗi chủng loại của các động vật, tùy theo từng thân, hòa hợp, xuất sanh, thành tựu năm uẩn, thành tựu cảnh giới, thành tựu nơi chốn, thành tựu giác quan, tạo ra sự sống của các chủng loại, nên gọi là sanh.

Do có sanh ra nên có già chết. Già được biểu hiện qua các tướng trạng: Tóc bạc, da nhăn, giác quan suy kém, tay chân yếu ớt, lưng khòm, đầu cúi, hơi



thở ngắn lại, mệt nhọc, yếu đau, rên rỉ, than thở, đi nhờ nạng gậy, thân thể đen sạm, cơ thể thô hơn, kém nhớ lú lẫn, làm việc khó khăn, mọi thứ kém cỏi. Còn khi tuổi thọ đến hồi chấm dứt, hoặc do bệnh nặng, hoặc bị tai nạn... hơi ấm lìa thân, mạng sống kết thúc, thân hoại, đổi đời, bỏ thân năm uẩn, tiếp tục tái sinh ở một kiếp khác thì gọi là chết. Khi già có mặt thì chết liền theo, nên gọi già chết. Đó là duyên khởi cuộc sống con người và các động vật.

Nghe Phật giảng giải mười hai nhân duyên, mọi người có mặt vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực tập, truyền bá kinh này. O

### **CHẶT ĐỨT MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN**

Tôi nghe như vậy. Có một hôm nọ, tại chùa Kỳ Viên thuộc thành Xá-vệ do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng, Phật gọi Tăng chúng và dạy như sau:



Này các đệ tử, đối với các pháp bị tâm chấp thủ, mà thuận nếm vị, khao khát, tham luyến, tâm sẽ hệ lụy, đuổi theo danh sắc. Do có danh sắc, có sáu giác quan. Do sáu giác quan nên có tiếp xúc. Do có tiếp xúc nên có cảm giác. Do có cảm giác nên có tham ái. Do có tham ái nên có chấp thủ. Do có chấp thủ nên có hiện hữu. Do có hiện hữu nên có tái sanh. Do có sanh ra nên có già chết. Do có già chết nên có sầu, bi, khổ, ưu và não, không thể kể xiết; từ đó hình thành cả khối đau khổ trong thân năm uẩn (thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức). Tình trạng vừa nêu cũng như cây lớn, nhánh to, lá nhiều, có hoa và quả, rễ bám thật sâu dưới lòng đất cứng; nếu được bón phân, tưới tẩm, chăm sóc thì cây tươi xanh, không thể khô héo hay chết, mục, hư. O

Này các đệ tử, đối với các pháp bị tâm chấp thủ mà biết tu tập các phương pháp



quán, như quán vô thường, quán trụ sanh diệt, quán không tham dục, quán tính tịch diệt, quán sự nhàm tởm, tâm không tham luyến, không bị hệ lụy, thức không rong ruổi theo danh sắc này. Kết quả tốt là sanh sắc được diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên tiếp xúc diệt. Do tiếp xúc diệt nên cảm giác diệt. Do cảm giác diệt nên tham ái diệt. Do tham ái diệt nên chấp thủ diệt. Do chấp thủ diệt nên hiện hữu diệt. Do hiện hữu diệt nên tái sanh diệt. Do tái sanh diệt nên già bệnh diệt. Do già bệnh diệt nên không còn nữa sầu, bi, khổ, ưu và khô khổ đau. Tình trạng diệt này giống như trồng cây, nếu không bón phân, tưới nước chăm sóc, nóng lạnh bất thường, cây sẽ khô héo, không thể lớn xanh. Nếu ta đốn gốc, chặt sạch cành nhánh, cắt ra từng đoạn, để cho nắng tấp, hay dùng lửa đốt cháy rụi thành tro, cho gió thổi



đi, hoặc quăng xuống nước. Nay các đệ tử, các con nghĩ sao, phá cây như thế, cây còn có thể sống lại được không? Dĩ nhiên là không. Thực tập pháp quán như ta vừa dạy sẽ có khả năng giúp cho các con chặt cây sanh tử, không còn luân hồi, nhờ đó đạt được an vui, giải thoát.

Nghe Phật dạy xong, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập, truyền bá kinh này. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O



## 10. KINH CHÁNH TRI KIẾN

Tôi nghe như vậy. Một thời Thế Tôn đang lưu trú tại Tinh xá Kỳ-hoàn trong thành Xá-vệ do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng. Trong một dịp nọ, ngài Xá-lợi-phất gọi các đồng tu<sup>(1)</sup> để ngài chia sẻ về chánh tri kiến. O

– Thừa các hiền giả, chúng ta thường nghe Thế Tôn nói về “người có chánh kiến”. Bằng cách thức nào, vị thánh đệ tử, người có chánh kiến, thấy biết chánh trực, tin pháp tuyệt đối,<sup>(2)</sup> đạt được nhận thức chánh tri kiến<sup>(3)</sup> ấy?

---

1. Bản văn ghi là các “Tỳ-kheo.” Chúng tôi dùng từ “đồng tu” để ám chỉ trong chúng hội ấy có thể còn có nhiều vị chưa thọ giới Tỳ-kheo và dĩ nhiên có luôn cả những người tại gia.

2. Tức “có niềm tin bất động vào lời Phật dạy”.

3. Bản nguyên tác dùng đại từ “diệu pháp” để khẳng định “chánh tri kiến” là pháp môn mẫu nhiệm, vì có khả năng chuyển hoá khổ đau, đưa đến hạnh phúc.



– Kính bạch tôn giả, chúng tôi đến đây từ nơi xa xôi, chỉ vì để học lời dạy của ngài về chánh tri kiến. Thật là diễm phúc, nếu ngài giảng giải, tất cả mọi người sẽ thực hành theo. O

### **TUỆ TRI BẢN CHẤT THIỆN VÀ BẤT THIỆN**

– Thừa các hiền giả, cho đến khi nào vị thánh đệ tử tuệ tri thiện ác và gốc rễ chúng thì hành giả ấy mới được gọi là vị thánh đệ tử có chánh tri kiến.

– Thừa các hiền giả, bất thiện bao gồm: giết hại sinh mạng, lấy của không cho, tà hạnh ngoại tình, nói sai sự thật, nói lời chia rẽ, nói lời ác độc, nói lời phù phiếm, tham lam, sân hận, thấy biết sai lầm. Gốc của bất thiện là tham, sân, si.

– Thừa các hiền giả, việc thiện bao gồm từ bỏ sát sinh, từ bỏ trộm cướp, từ bỏ ngoại tình, từ bỏ nói láo, từ bỏ hai lưỡi, từ bỏ lời ác, từ bỏ tán gẫu, từ bỏ



tham dục, từ bỏ sân hận, hành theo chánh kiến. Gốc rễ của thiện chính là không tham, không sân, không si.

– Nhờ chánh kiến này, hành giả có thể dứt trừ tận gốc khuynh hướng<sup>(4)</sup> tham dục,<sup>(5)</sup> khuynh hướng sân hận,<sup>(6)</sup> khuynh hướng quan điếm - thái độ “tôi là,”<sup>(7)</sup> nhờ gốc vô minh, hiển hiện tuệ giác, hết mọi khổ đau ngay trong hiện tại.

Khi vừa nghe xong, mọi người hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Xá-lợi-phất. Có vị Tỳ-kheo cung kính thưa hỏi câu hỏi như sau: O

## TUỆ TRI TRONG ĂN UỐNG

– Kính bạch tôn giả, có pháp môn nào, ngoài pháp vừa nêu, có khả năng lớn,

---

4. Thường được dịch là “tùy miên,” tức khuynh hướng tâm lý vi tế, tiềm ẩn (miên) trong vô thức, nhưng lại có sức theo đuổi (tùy) con người trong chuỗi dài luân hồi và có thể chi phối các thói quen xấu của con người, như một năng lực mãnh liệt khó cưỡng lại được.

5. Tức “tham tùy miên” (*the underlying tendency to lust*).

6. Tức “sân tùy miên” (*the underlying tendency to aversion*).

7. Tức “kiến tùy miên và mạn tùy miên” (*the underlying tendency to the view and conceit ‘I am’*).





giúp cho hành giả đạt được chánh kiến?

– Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất thức ăn, nguồn gốc thức ăn, chấm dứt thức ăn và cách chấm dứt”, nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

– Thưa các hiền giả, có bốn thức ăn giúp cho con người và các động vật sẽ được tái sinh với đời sống mới; khi đã sinh rồi sẽ được nuôi lớn. Bốn thức ăn là: thức ăn vật lý,<sup>(8)</sup> loại mềm và cứng,<sup>(9)</sup> thức ăn xúc chạm của các giác quan,<sup>(10)</sup> thức ăn tác ý,<sup>(11)</sup> thức ăn của thức.<sup>(12)</sup> Từ nguồn gốc ái, thức ăn có mặt. Khi ái chấm dứt, thức ăn chấm dứt. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh giúp cho hành giả chấm dứt thức ăn. O

---

8. Tức “đoàn thực.”

9. Tức “loại thô và tế.”

10. Tức “xúc thực.”

11. Tức “tư niệm thực.”

12. Tức “thức thực.”



## TUỆ TRI ĐƯỢC BỐN CHÂN LÝ

– Thừa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất của khổ, nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ, và pháp diệt khổ” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

– Khổ có tám loại: sinh ra là khổ, già suy là khổ, bệnh tật là khổ, chết chóc là khổ, “buồn rầu, thiếu ngủ, đau đớn, lo lắng, vô vọng là khổ,”<sup>(13)</sup> mong cầu mà không thành tựu là khổ, chấp thủ năm nhóm nhân tính là khổ.<sup>(14)</sup>

– Nguyên nhân của khổ chính là tham ái - đưa đến tái sinh - được sự hỗ trợ của dục và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ nọ, bao gồm ba loại: tham ái khoái lạc,<sup>(15)</sup>

---

13. Thường được dịch gọn là “sầu, bi, khổ, ưu, não.” Trong phần lớn các bài kinh khác, nhóm năm yếu tố khổ về tâm lý này được thay thế bằng “oán tắng hội” tức “không thích nhau mà phải gặp nhau.”

14. Tức “năm thủ uẩn.”

15. Tức “dục ái.”



tham ái hiện hữu,<sup>(16)</sup> ái phi hiện hữu.<sup>(17)</sup>

– Sự chấm dứt khổ chính là lìa tham, không còn tàn dư, là nhỏ sạch gốc, là sự từ bỏ, là sự giải thoát, không còn khát ái.

– Con đường diệt khổ là tám chánh đạo: nhận thức chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói chân chánh, hành vi chân chánh, nghề nghiệp chân chánh, siêng năng chân chánh, ghi nhớ chân chánh và định chân chánh. O

## **TUỆ TRI ĐƯỢC BỐN SỰ THẬT VỀ GIÀ VÀ CHẾT**

– Thừa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Già suy và chết, nguyên nhân già chết, sự dứt già chết, pháp diệt già chết” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Già suy xuất hiện với các chúng sinh,

16. Tức “hữu ái.”

17. Tức “phi hữu ái.”



bất luận giới tính, qua nhiều hình thái, như sự lớn tuổi, lụm cụp rụng răng, tóc bạc da nhăn, tuổi thọ ngắn dần, thể lực suy yếu, giác quan kém cỏi.

Cái chết xuất hiện với các chúng sinh, bất luận giới tính, qua nhiều tên gọi, như lìa cõi đời, mạng sống chấm dứt, âm dương cách biệt, bỏ mạng, mệnh chung, hoại diệt, tiêu mất, năm uẩn tan rã, vất bỏ hình hài.

Cái gì có sinh sẽ có già chết. Khi sinh chấm dứt, già chết kết thúc. Thánh đạo tám ngành có được khả năng chấm dứt già chết. O

### **TUỆ TRI BÓN SỰ THẬT VỀ SINH**

Thừa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất của sanh, nguồn gốc của sanh, sự chấm dứt sanh và pháp dứt sanh” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.



Cái sanh xuất hiện với các chúng sinh, bất luận giới tính, qua nhiều hình thái, như sự thụ thai, sự tạo tác ra, sinh sản, xuất hiện, ra đời, hiện diện, hình thành năm uẩn, hội tụ xúc tác.<sup>(18)</sup>

Cái gì hiện hữu, cái đó có sinh. Chấm dứt hiện hữu, sự sinh kết thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh đưa đến dứt sinh. O

### TUỆ TRI BÓN SỰ THẬT VỀ HIỆN HỮU

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất hiện hữu, nguồn gốc hiện hữu, sự dứt hiện hữu, cách dứt hiện hữu” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có ba hiện hữu: hiện hữu dục giới, hiện hữu sắc giới, hữu vô sắc giới. Chỗ nào có thủ sẽ có hiện hữu. Chỗ nào hết

---

18. Thường dịch là “tụ đắc các xứ,” tức sự có được các cứ liệu tiếp xúc trong tiến trình tái sinh.



chấp, hiện hữu chấm dứt. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt hiện hữu. ○

### **TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ CHẤP THỦ**

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất chấp thủ, nguồn gốc chấp thủ, sự dứt chấp thủ và cách dứt chấp” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có bốn chấp thủ: chấp thủ khoái lạc, chấp thủ quan điểm, chấp thủ giới cấm, chấp thủ ngã luận.<sup>(19)</sup>

Chỗ có tham ái sẽ có chấp thủ. Chấm dứt tham ái, chấp thủ kết thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt chấp thủ. ○

### **TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ THAM ÁI**

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất tham ái, nguồn gốc

19. Thường dịch là “dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã luận thủ.”



tham ái, sự dứt tham ái, pháp dứt tham ái” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có sáu tham ái: tham ái hình sắc, tham ái âm thanh, tham ái mùi hương, tham ái gia vị, tham ái tiếp xúc, tham ái ý niệm.<sup>(20)</sup> Khi có cảm xúc sẽ có tham ái. Chấm dứt cảm xúc, tham ái kết thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt tham ái. O

### TUỆ TRI BÓN SỰ THẬT VỀ CẢM XÚC

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất cảm xúc, nguồn gốc cảm xúc, sự hết cảm xúc, pháp dứt cảm xúc” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có sáu cảm xúc: cảm xúc của mắt, cảm xúc của tai, cảm xúc của mũi, cảm xúc của lưỡi, cảm xúc của thân, cảm xúc của ý. Khi có tiếp xúc, cảm xúc xuất hiện. Khi hết tiếp xúc, cảm xúc kết

20. Thường dịch là “sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái.”



thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt cảm xúc. O

### **TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ TIẾP XÚC**

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất tiếp xúc, nguồn gốc tiếp xúc, sự hết tiếp xúc, pháp diệt tiếp xúc” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có sáu tiếp xúc: tiếp xúc của mắt, tiếp xúc của tai, tiếp xúc của mũi, tiếp xúc của lưỡi, tiếp xúc của thân, tiếp xúc của ý.<sup>(21)</sup> Khi có giác quan, tiếp xúc có mặt. Khi mất giác quan, tiếp xúc kết thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt tiếp xúc. O

### **TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ GIÁC QUAN**

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất giác quan, nguồn

---

21. Thường dịch là “nhân xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.”





gốc giác quan, sự dứt giác quan, pháp diệt giác quan” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có sáu giác quan: giác quan của mắt, giác quan của tai, giác quan của mũi, giác quan của lưỡi, giác quan của thân, giác quan của ý.<sup>(22)</sup> Khi có danh sắc, giác quan có mặt. Khi hết danh sắc, giác quan chấm dứt. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt giác quan. O

### TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ DANH SẮC

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất danh sắc, nguồn gốc danh sắc, sự dứt danh sắc, pháp diệt danh sắc” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có năm loại danh: cảm xúc, tưởng tượng, tư duy, tiếp xúc, tác ý khởi tâm.<sup>(23)</sup>

22. Thường dịch là “nhãn nhập, nhĩ nhập, tỷ nhập, thiệt nhập, thân nhập, ý nhập.”

23. Thường dịch là “thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý.”



Sắc có hai loại: đất nước gió lửa và các hình thái có từ bốn đại.

Có thức tái sinh, danh sắc có mặt. Dứt thức tái sanh, danh sắc chấm dứt. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt danh sắc. O

### TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ THỨC

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất nhận thức, nguồn gốc nhận thức, sự chấm dứt thức, pháp chấm dứt thức” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có sáu nhận thức: nhận thức của mắt, nhận thức của tai, nhận thức của mũi, nhận thức của lưỡi, nhận thức của thân, nhận thức của ý.

Chỗ nào có hành, chỗ đó có thức. Khi dứt được hành, nhận thức kết thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt nhận thức. O



## TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ HÀNH

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất vận hành, nguồn gốc vận hành, sự chấm dứt hành, pháp chấm dứt hành” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có ba loại hành: sự vận hành thân, sự vận hành lời, sự vận hành tâm. Khi có vô minh, vận hành có mặt. Khi dứt vô minh, vận hành kết thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt vận hành. O

## TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ VÔ MINH

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất vô minh, nguồn gốc vô minh, sự dứt vô minh, pháp dứt vô minh” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Vô minh chính là không tuệ tri khổ, không rõ nhân khổ, không rõ dứt khổ, không biết đường dứt. Khi có lậu hoặc,



vô minh có mặt. Khi dứt lậu hoặc, vô minh kết thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt vô minh. O

### **TUỆ TRI BỐN SỰ THẬT VỀ LẬU HOẶC**

Thưa các hiền giả, vị thánh đệ tử nhờ biết tuệ tri: “Bản chất lậu hoặc, nguồn gốc lậu hoặc, sự dứt lậu hoặc, pháp dứt lậu hoặc” nên thiết lập được cái nhìn chánh kiến.

Có ba lậu hoặc: lậu hoặc khoái lạc, lậu hoặc hiện hữu, lậu hoặc vô minh. Khi có vô minh, lậu hoặc có mặt. Khi dứt vô minh, lậu hoặc kết thúc. Thánh đạo tám ngành là con đường chánh, chấm dứt lậu hoặc. O

\*\*\*

Thưa các hiền giả, nói tóm lại là, nhờ có chánh kiến: “Về thiện, bất thiện, cũng như chánh kiến về bốn chân lý, và biết tuệ tri bốn chân lý thánh vào việc ăn uống,



cũng như ứng dụng trong từng chi phần của mười hai duyên”, hành giả có thể dứt trừ tận gốc khuynh hướng tham dục, khuynh hướng sân hận, khuynh hướng quan điem - thái độ “tôi là”, nhờ gốc vô minh, hiển hiện tuệ giác, hết mọi khổ đau ngay trong hiện tại. Đây chính là cách vị thánh đệ tử, người có chánh kiến, thấy biết chánh trực, tin pháp tuyệt đối, đạt được nhận thức chánh kiến nhiệm mầu.

Nghe Xá-lợi-phất giảng giải rõ nghĩa, về chánh tri kiến, các vị Tỳ-kheo và người có mặt thấy đều hoan hỷ, phát nguyện thọ trì, truyền bá Kinh này. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O



## 11. KINH CĂN BẢN TU TẬP

### KHÔNG ĐÀO TÀU THỰC TẠI

Tôi nghe như vậy. Khi đức Thế Tôn đang lưu trú tại Ka-ja-n-ga-la, có Ut-ta-ra, Bà-la-môn trẻ, là đệ tử của Pa-sa-ri-ya đến chào hỏi ngài, rồi ngồi một bên.

– Này Ut-ta-ra, đạo sư của ông, Pa-sa-ri-ya, có giảng dạy về căn bản tu tập cho đệ tử không, nếu có là gì?

– Thưa ngài Cồ-đàm, cách tu tập được thầy tôi dạy là không nên thấy sắc, không nên nghe tiếng bằng mắt và tai.

– Này Ut-ta-ra, theo cách tu này, người mù và điếc đều đạt trọn vẹn căn bản tu tập, vì những người này không thấy, không nghe!



Nghe Phật phân tích, chàng Ut-ta-ra hổ thẹn, im lặng, thụt vai, cúi mặt, trầm ngâm, lờ ngó. Đức Phật nói với thầy A-nan-đa: O

### **BUÔNG BỎ CHẤP TRƯỚC**

– Nay A-nan-đa, căn bản vô thượng đời sống đạo đức của những bậc thánh được ta giảng dạy hoàn toàn khác với Pa-sa-ri-ya.

Này A-nan-đa, khi mắt thấy sắc, với tâm hài lòng, hay không hài lòng, hoặc chưa xác định, hãy tuệ tri rằng: “Hài lòng, hay không, hoặc chưa xác định đã được xuất hiện. Cái gì xuất hiện cái đó có mặt dưới dạng thức thô. Buông xả là cái an tịnh, thù diệu. Cái gì xuất hiện đều nên dứt trừ, chỉ giữ lại xả, với một tốc độ mau chóng, dễ dàng, như người có mắt, khi mắt đã mở lại nhắm mắt lại, hoặc đã nhắm rồi lại mở mắt ra”.



Này A-nan-đa, khi tai nghe tiếng, với sự hài lòng, hay không hài lòng, hoặc chưa xác định, hãy tuệ tri rằng: “Hài lòng, hay không, hoặc chưa xác định đã được xuất hiện. Cái gì xuất hiện cái đó có mặt dưới dạng thức thô. Buông xả là cái an tịnh, thù diệu. Cái gì xuất hiện đều nên dứt trừ, chỉ giữ lại xả, với một tốc độ mau chóng, dễ dàng, như một lực sĩ dùng sức búng tay”. O

Này A-nan-đa, khi mũi nghe mùi, tương tự thấy rằng như những giọt mưa, vừa rơi trút xuống liền không đọng lại trên những lá sen. Khi lưỡi nếm vị, tương tự thấy rằng như một lực sĩ hát nhỏ dễ dàng đờm trên đầu lưỡi. Khi thân xúc chạm, tương tự thấy rằng như người đuổi ra, co lại tay mình. Khi ý nhận thức, tương tự thấy rằng như từng giọt nước nhỏ rơi chậm chạp trên chậu sắt nóng, bốc khói rất nhanh. Đây được gọi là căn





bản vô thượng đời sống đạo đức của những bậc thánh. O

### **CẬN KÈ QUẢ THÁNH**

Này A-nan-đa, đâu là con đường của bậc hữu học? Khi mắt thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi các mùi, lưỡi nếm các vị, thân thể xúc chạm, ý thức tưởng tượng, dù là hài lòng, hay không hài lòng, hoặc là trung tính, vị ấy nhàm chán, cảm thấy xấu hổ khi bị vướng chấp, nên không sầu não. O

### **LÀM CHỦ GIÁC QUAN**

Này A-nan-đa, thế nào gọi là tu tập giác quan thuộc hàng thánh nhân? Khi các giác quan tiếp xúc trần cảnh, dù là hài lòng, hay không hài lòng, hoặc là trung tính, vị ấy mong gì thì đạt được đó: “An trú với tưởng không nhàm chán vật đáng được nhàm chán, thì liền đạt được tưởng không yếm ly”. Hoặc khi muốn



rằng: “An trú với tướng nhằm chán sự vật không đáng nhằm chán, thì liền an trú vào tướng yếm ly”.

Khi mong muốn rằng: “An trú với tướng không nhằm chán vật đáng được yếm ly, vật không đáng nhằm, thì liền an trú tướng không yếm ly”. Khi mong muốn rằng: “An trú với tướng nhằm chán sự vật không đáng nhằm chán; không nhằm chán vật đáng được nhằm chán, thì liền an trú tâm tướng yếm ly”. Hoặc khi mong rằng: “Khi từ bỏ được thái độ nhằm chán, hay không nhằm chán, an trú buông xả, chánh niệm, tỉnh giác thì liền an trú trạng thái buông xả, chánh niệm, tỉnh giác”. O

### PHẬN SỰ CỦA ĐẠO SƯ

Này A-nan-đa, thầy vừa giảng về căn bản vô thượng đời sống đạo đức của các bậc thánh, con đường tâm linh của bậc



hữu học, tu tập giác quan của các bậc thánh. Những gì cần làm, thì bậc đạo sư làm vì từ bi, mang lại hạnh phúc cho các đệ tử; những điều như thế, thầy đã thực hiện cho các đệ tử. Nay A-nan-đa, đây là gốc cây, chỗ rất thanh vắng, hãy thực tập thiền, nếu có buông lung, để không lo lắng hối hận về sau. Đây là lời dạy thầy xin gửi đến tất cả đệ tử.

Nghe đức Phật dạy, ngài A-nan-đa vô cùng hoan hỷ vâng lời làm theo. O

Nam-mô Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật  
(3 lần) O



## 12. KINH BẢY CÁCH DỨT TRỪ KHỔ ĐAU

Tôi nghe như vậy. Có một thưở nọ, ở chùa Kỳ Viên do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng, đức Phật triệu tập tất cả tu sĩ rồi giảng giải về pháp môn phòng hộ tất cả lậu hoặc. Ngài dạy như sau: O

– Nay các đệ tử, Như Lai giảng giải về bảy cách thức chấm dứt lậu hoặc cho người thấy, biết; chứ không cho người chẳng biết gì cả. Nay các đệ tử, do không có được *tác ý như thật* mà các lậu hoặc bắt đầu có mặt, lậu hoặc có mặt được tăng trưởng nhanh. Nay các đệ tử, *tác ý như thật* sẽ giúp hành giả diệt trừ tận gốc tất cả lậu hoặc, cả cũ lẫn mới.

Nay các đệ tử, có những lậu hoặc phải



được chấm dứt bằng *chánh tri kiến*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tâm phòng hộ*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tiêu thụ đúng*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tâm kham nhẫn*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết tránh né*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết trừ diệt* và có lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết tu tập*. O

### **1. Một là lậu hoặc được chấm dứt sạch bằng chánh tri kiến**

Này các đệ tử, có kẻ phàm phu kém học ít nghe, không gặp bậc Thánh hay bậc chân nhân, không biết căn kẽ giáo pháp bậc Thánh, không có tu tập giáo pháp bậc Thánh; không thấy rõ được những gì là điều cần được tác ý nên để ý đến những việc không cần, đang khi những điều không cần tác ý thì lại để ý. Kết quả xấu là: dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu



sẽ được sanh khởi, ba lậu đã sanh tiếp tục tăng trưởng. Những người thực tập tác ý như thật sẽ không vướng kẹt vào các suy nghĩ thuộc về quá khứ: “Tôi đã có mặt hay không có mặt trong thời quá khứ? Nếu từng có mặt trong thời quá khứ, tôi đã là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, thân phận thế nào?” Người ấy cũng không bị vướng kẹt vào các suy nghĩ gì thuộc về tương lai: “Tôi sẽ có mặt hay không có mặt trong thời tương lai? Nếu sẽ có mặt trong thời tương lai? Tôi sẽ là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, thân phận thế nào?” Đồng thời vị ấy cũng không nghi ngờ về bản thân mình trong thời hiện tại: “Tôi đang có mặt hay không có mặt? Nếu tôi đang có trong thời hiện tại thì tôi là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, tôi từ đâu đến, tôi chết về đâu?” O

Này các đệ tử, nếu người thực tập tác ý như thật đối với quá khứ, hiện tại, vị



lai, sẽ không vướng kẹt một trong các loại tà kiến sau đây: “Tôi có tự ngã; tôi hoàn toàn không có tự ngã nào; do bản thân tôi, tôi tưởng tri rằng tôi có tự ngã; do bản thân tôi, tôi tưởng tri rằng không có tự ngã; không do tự mình, tôi tưởng tri rằng tôi có tự ngã; chính tự ngã tôi nói năng, cảm giác, rồi chịu quả báo các nghiệp thiện ác đã từng tạo ra chỗ này, chỗ khác và tự ngã này vốn là thường trú, thường hằng, bất biến”. O

Này các đệ tử, các quan niệm trên đều là tà kiến, còn được gọi là: tà kiến trừu tượng, tà kiến hoang vu, tà kiến hý luận, tà kiến tranh chấp, hay kiến kiết phục. Vì bị trói buộc bởi kiến kiết sử, những người phạm phu không giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, bị vướng sâu, bị khổ, ưu và não; không thoát khỏi được mắc xích khổ đau.

Này các đệ tử, người thực tập được

*tác ý như thật* sẽ thấy rõ ràng: “Đây là khổ đau, đây là nguyên nhân dẫn đến khổ đau, đây là niết-bàn hạnh phúc tối thượng, đây là con đường chấm dứt khổ đau”. Nhờ thực tập này, ba trói buộc tâm: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ được búng gốc rễ. O

## **2. Hai là lậu hoặc được chấm dứt sạch bằng tâm phòng hộ**

Này các đệ tử, nếu có người nào quán sát như thật, luôn luôn phòng hộ cả sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và ý) thì các lậu hoặc và các phiền não sẽ được chuyển hóa, không còn điều kiện tiếp tục có mặt, hướng là phát triển. Nhờ thực tập này, khổ đau kết thúc, hạnh phúc tràn đầy. O

## **3. Ba là lậu hoặc được chấm dứt sạch do tiêu thụ đúng**

Này các đệ tử, nếu có người nào quán sát như thật về mục đích chính của các y





*phục* là để che đậy thân khỏi trần truồng; ngăn ngừa nóng, lạnh, ruồi, muỗi và gió; các loài bò sát; ánh nắng mặt trời...

Đối với thực phẩm thì thấy rõ rằng mục đích ăn uống không nhằm hưởng thụ, đam mê, vui đùa; không nhằm trang sức, tự làm đẹp mình; cốt giúp thân này khỏe mạnh, sống lâu, thoát khỏi đau bệnh, hỗ trợ đời sống giới hạnh thanh cao. O

Đối với giường, chiếu, mùng, mền và gối... thì nên xem là giải trừ nguy hiểm của nóng và lạnh, tránh sự xúc chạm của ruồi muỗi, giúp ta sống tốt cuộc đời độc cư, an tịnh, thanh cao.

Đối với dược phẩm thì nên xem rằng đây là thuốc tốt, trị bệnh của thân, đừng cảm giác đau đã từng có mặt, không còn sâu não.

Này các đệ tử, nhờ sử dụng đúng mục



đích y phục, ăn uống, giường chiếu, thuốc thang, nhờ đó... các cảm giác cũ đều được chuyển hóa, các cảm giác mới không được xuất hiện; người tu vượt qua tất cả lỗi lầm, sống trong an ổn. O

#### **4. Bốn là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết kham nhẫn**

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật về thân thể này nên kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát; sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, nắng, các loài bò sát; những lời mạ lỵ, phỉ báng, chỉ trích... Nhờ đó làm chủ cảm giác đau nhức, thống khổ, bi thương, chết điếng cả người; bất mãn, chán chường, sầu lo, tuyệt vọng. Nhờ tập kham nhẫn đối với thân thể, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O



## **5. Năm là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết tránh né**

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên tránh né được các loại thú dữ; vực núi, hố sâu; vũng lầy, ao nhớt; gai góc, cây cối... Quyết không lai vãng những nơi không tốt. Không đứng và ngồi những chỗ không đáng. Không giao du với những phường bất chánh, dễ bị nghi ngờ về nhân cách tốt. Nhờ biết tránh né, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

## **6. Sáu là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết đoạn trừ**

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên không chấp nhận tâm niệm ái dục, sân hận, hủy hoại và các bất thiện...; quyết tâm từ bỏ, trừ diệt hoàn toàn, không cho tồn tại các tâm niệm ấy.

Nhờ biết thực tập đoạn trừ niệm ác, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

### **7. Bảy là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết tu tập**

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên tu tập được bảy điều giác ngộ, bao gồm *chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hoan hỷ, khinh an, thiền định, buông xả*, người tu viễn ly những điều bất thiện, dứt được tham ái và các khổ đau. Nhờ biết tu tập, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

Này các đệ tử, nhờ tu đúng cách, nên lậu hoặc nào phải được chấm dứt bằng *chánh tri kiến* thì dùng chánh kiến; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tâm phòng hộ* thì dùng phòng hộ; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tiêu thụ đúng* thì phải sử dụng cách



*tiêu thụ đúng*; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tâm kham nhẫn* thì dùng kham nhẫn; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết tránh né* thì dùng tránh né; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết trừ diệt* thì dùng trừ diệt và lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết tu tập* thì dùng tu tập. O

Này các đệ tử, người tu như thế được gọi là người đã sống phòng hộ với sự phòng hộ tất cả lậu hoặc, đã dứt tham ái, không còn trói buộc, kết thúc kiêu mạn, già từ khổ đau.

Nghe đức Phật dạy, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thọ trì, truyền bá lời Phật, đem lại lợi lạc cho rất nhiều người.

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

## 13. KINH ẨM DỤ VỀ THÀNH TRÌ

### BẢY HỖ TRỢ CHO THÀNH TRÌ

Tôi nghe như vậy. Có lần ở tại Tịnh xá Kỳ-viên, thuộc thành Xá-vệ do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng, đức Phật giảng dạy ả dụ cái thành như lời sau đây. O

Này các đệ tử, thành ở biên giới muốn được bền vững, không bị địch phá, phải có đầy đủ bảy điều cần có và bốn lương thực. Bảy điều cần có bao gồm như sau: Một là vọng gác, đắp xây chắc chắn, không thể phá vỡ, bên trong an ổn, ngăn được giặc ngoài. Hai là hào sâu, dọc theo bờ thành, kẻ giặc không dễ xâm nhập vào thành. Ba là giao thông bao quanh kinh thành phải được thông thoáng, bằng



phẳng, rộng rãi, nhiều phương tiện xe có thể qua lại. Bốn là tập trung bốn loại quân binh: quân voi, quân ngựa, quân xe, quân bộ, sẵn sàng đối phó với giặc bên ngoài. Năm là đầy đủ các loại vũ khí, cung, tên, mâu, kích, có thể tự vệ, chế ngự ngoại xâm. Sáu là đại tướng trấn thủ kinh thành có nhiều thao lược, cơ trí sáng suốt, bản lĩnh, dũng mãnh, cương nghị, nghiêm minh; cho người lành vào, ngăn cấm kẻ xấu, giữ trong an ổn, bên ngoài bình yên. Bảy là thành trì có tường cao dày, kiên cố, bền vững, không thể đánh úp từ phía bên ngoài. O

### **BÓN LOẠI LƯƠNG THỰC**

Này các đệ tử, bốn loại lương thực vương thành cần có bao gồm như sau: Một là sung túc các loại nước uống, nhiên liệu dự trữ, đảm bảo mọi người có thể sử dụng một cách lâu dài. Hai là sung túc các loại lương thực bao gồm



lúa gạo, lúa mạch, bột mì, các loại lương khô, cần được dự trữ, đủ cho mọi người đang sống trong thành có thể tiêu thụ trong thời gian dài. Ba là sung túc ngũ cốc các loại bao gồm đậu niêm, đại đậu, tiểu đậu, để người trong thành có thể sử dụng trong thời gian dài. Bốn là sung túc các loại nhu yếu bao gồm thịt khô, cá khô, đường, muối, dầu, bơ, mật ong và các gia vị... có thể sử dụng một cách lâu dài. O

Này các đệ tử, bất cứ thành nào có đủ bảy việc và bốn lương thực như vừa nêu trên thì luôn vững mạnh, không sợ ngoại xâm, kẻ thù phá hoại, chỉ trừ bên trong, phân chia phá hoại. Tương tự như thành, vị đệ tử nào được bảy thiện pháp, bốn tâm tăng thượng sẽ không bị ma làm lung lạc được, cũng không thể bị các điều bất thiện, phiền não nhiễm ô, chàm bầy của đời trở ngại, ngăn cản. Từ đó, tu tập một cách miên mật, không còn tái sinh. O





## BẢY THIỆN PHÁP

Này các đệ tử, bảy loại thành trì ta ví giống như bảy loại pháp lành bao gồm: Chánh tín, hổ thẹn, lương tâm, tinh tấn, học rộng, chánh niệm, trí tuệ. Hãy lắng lòng nghe Như Lai chỉ dạy: O

Thiện pháp thứ nhất là niềm tin đúng. Người tu học Phật có niềm tin vững, tin vào Như Lai là bậc tuệ giác; không theo Sa-môn hay Bà-la-môn, không thờ Thượng đế và các thần linh; tin sâu chánh pháp gồm tứ thánh đế, giải quyết khổ đau; tin vào Tăng đoàn giới hạnh thanh cao, hướng dẫn chánh pháp, thực tập hạnh phúc.

Thiện pháp thứ hai xấu hổ cá nhân. Những điều xấu, ác, phiền não, khổ đau thì biết xấu hổ, quyết không phạm vào; lỡ đã phạm vào, quyết tâm từ bỏ. Xấu hổ cá nhân giúp ta vượt qua thói quen tiêu cực và lối sống xấu.



Thiện pháp thứ ba hồ thẹn lương tâm. Những gì xã hội chỉ trích lên án, luật pháp không cho thì quyết không làm. Thấy rõ nghiệp xấu tạo ra khổ đau, dẫn vào sinh tử, phát triển lương tâm, quyết không vướng vào, nhờ đó pháp lành ngày càng tăng trưởng.

Thiện pháp thứ tư là luôn tinh tấn. Siêng năng dứt sạch các điều bất thiện. Siêng năng tu tập tất cả việc lành. Siêng năng, bền chí, quyết không bỏ cuộc các lý tưởng đẹp. Quyết tâm, hướng đến tu tập an vui.

Thiện pháp thứ năm học rộng hiểu nhiều. Nỗ lực học rộng những điều đáng học. Ghi nhớ không quên những điều đã học. Hiểu rõ Phật pháp, toàn thiện phần đầu, toàn thiện phần giữa, toàn thiện phần cuối, có văn có nghĩa, dẫn đến thanh tịnh, an lạc, hạnh phúc. Quyết tâm học hỏi Phật pháp cao siêu. Nhiều lần



học lại, tâm không thấy chán. Chuyên tâm nghiên ngẫm, hiểu sâu tận tường, nhờ đó vượt qua tất cả khổ đau.

Thiền pháp thứ sáu thực tập chánh niệm. Những điều Phật pháp đã được học qua, nhớ rõ không quên. Giữ gìn chánh niệm, làm chủ giác quan; đi, đứng, ngồi, nằm, tâm luôn thư thái.

Thiền pháp thứ bảy phát triển trí tuệ. Nhờ tu tứ đế, trí tuệ tăng trưởng. Nhờ có trí tuệ, thấy rõ nhân quả, các việc hưng suy, thấu hiểu đạo đời, phân biệt rõ ràng, thành tựu sự nghiệp, dứt sạch khổ đau. O

### **BỐN TÂM CAO THƯỢNG**

Này các đệ tử, bốn loại lương thực, ta ví giống như bốn tâm tăng thượng. Hãy lắng lòng nghe, Như Lai chỉ dạy.

Tâm tăng thượng một, xa lìa ái dục, từ bỏ ác pháp, có giác, có quán. Hỷ lạc phát sinh do lìa ái dục, trụ thiền thứ nhất.



Tâm tăng thượng hai, hành giả vượt qua giác sát và quán, nội tâm tịch tĩnh, có hỷ và lạc, do định mà có, trụ thiên thứ hai.

Tâm tăng thượng ba, hành giả vượt qua trạng thái hỷ lạc, giữ vững buông xả, không còn mong cầu, chánh niệm chánh trí, an lạc nhẹ nhàng, đạt được thánh xả, có niệm và lạc, an trụ tính không, trụ thiên thứ ba.

Tâm tăng thượng bốn, hành giả vượt qua tất cả cảm giác hạnh phúc, khổ đau, vui mừng, lo buồn... không còn khổ vui, buông xả ý niệm một cách trọn vẹn, trụ thiên thứ tư.

Này các đệ tử, khi một hành giả đạt bảy thiện pháp, bốn tâm cao thượng dễ dàng, không khó, sẽ không bị các ma vương lung lạc, không bị xấu ác, ô nhiễm tấn công, sẽ không tái sinh trên cõi đời này. O



## GIỮ TÂM NHƯ THÀNH TRÌ

Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có các vọng gác, đắp xây chắc chắn, không thể phá vỡ, bên trong an ổn, ngăn được giặc ngoài. Người tu học Phật có niềm tin vững vào đức Như Lai, trọn đời không theo các bậc Sa-môn hay Bà-la-môn, thiên ma, Phạm thiên và đạo sư khác. Người đệ tử này có *gác tín tâm*, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành. O

Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có các hào sâu, dọc theo bờ thành, kẻ giặc không dễ xâm nhập vào thành. Người tu học Phật có lương tâm sáng, cảm thấy khó chịu với điều xấu ác, phiền não, nhiễm ô, những thứ làm cho con người gặp phải những điều tai ương, khổ đau, bất hạnh, gốc của sanh tử. Người đệ tử này có *hồ lương tâm*, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành.



Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có đường giao thông bao quanh kinh thành phải được thông thoáng, bằng phẳng, rộng rãi, nhiều phương tiện xe có thể qua lại. Người tu học Phật có tâm hồ thẹn, cảm thấy bứt rứt với điều xấu ác, phiền não, nhiễm ô, những thứ làm cho con người gặp phải những điều tai ương, khổ đau, bất hạnh, gốc của sanh tử. Người đệ tử này có đường hồ thẹn, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành. O

Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có bốn quân binh: quân voi, quân ngựa, quân xe, quân bộ, sẵn sàng đối phó với giặc bên ngoài. Người tu học Phật có tâm tinh tấn, không chịu bỏ cuộc, trốn chạy, phớt lờ; chuyên tâm, bền sức, dứt trừ bất thiện, phát triển căn lành, làm việc phước thiện, không bỏ phương tiện, lợi lạc nhiều người. Người



đệ tử này có quân tinh tấn, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành.

Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có nhiều vũ khí, cung, tên, mâu, kích, có thể tự vệ, chế ngự ngoại xâm. Người tu học Phật học rộng nghe nhiều, ghi nhớ, ứng dụng. Có những lời dạy toàn thiện khoảng đầu, khoảng giữa, khoảng cuối, có văn, có nghĩa, thanh tịnh, hướng thượng. Học hàng trăm lần, chuyên tâm quán sát, hiểu và ứng dụng trong đời sống thực. Người đệ tử này có *binh đa văn*, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành. O

Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương, có tướng trấn thủ có nhiều thao lược, cơ trí sáng suốt, bản lĩnh, dũng mãnh, cương nghị, nghiêm minh; cho người lành vào, ngăn cấm kẻ xấu, giữ trong an ổn, bên ngoài bình yên. Người tu học Phật thực tập



chánh niệm với các chánh pháp đã từng được học, thành tựu chánh niệm, nhớ rõ không quên. Người đệ tử này có *tướng chánh niệm*, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành.

Này các đệ tử, phải như thành trì có tường cao dày, kiên cố, bền vững, không thể đánh úp từ phía bên ngoài. Người tu học Phật có trí tuệ lớn, thấy rõ hưng, suy, nguyên nhân, gốc rễ, diệt trừ khổ đau. Người đệ tử này có *tướng trí tuệ*, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành. O

### THỰC TẬP BỐN THIÊN

Này các đệ tử, cũng như thành trì ở vùng biên cương chứa đủ nước uống, nhiên liệu dự trữ, đảm bảo mọi người có thể sử dụng một cách lâu dài. Người tu học Phật xa lìa ái dục, các điều xấu ác, có giác, có quán, đạt được hỷ lạc do tâm xa lìa, thành tựu thiên một, an lạc, thanh thoi, một mình tự lực đi đến Niết-bàn.





Này các đệ tử, cũng như thành trì ở vùng biên cương sung túc lương thực bao gồm lúa gạo, lúa mạch, bột mì, các loại lương khô, cần được dự trữ, đủ cho mọi người đang sống trong thành có thể tiêu thụ trong thời gian dài. Người tu học Phật vượt qua giác, quán, nội tĩnh, nhất tâm, đạt được hỷ lạc nhẹ nhàng, thư thái do thiên định sinh, thành tựu thiên hai, an lạc sâu lắng, một mình tự lực đi đến Niết-bàn. O

Này các đệ tử, cũng như thành trì ở vùng biên cương sung túc ngũ cốc các loại bao gồm đậu niêm, đại đậu, tiểu đậu, để người trong thành có thể sử dụng trong thời gian dài. Người tu học Phật xa lìa hỷ lạc, giữ tâm buông xả, không còn vọng cầu, chánh niệm, chánh trí, thân tâm an lạc, an trụ thánh xả, thành tựu thiên ba, đầy đủ chính niệm và sự an lạc, an trụ chân không, một mình tự lực đi đến Niết-bàn.



Này các đệ tử, cũng như thành trì ở vùng biên cương sung túc các loại nhu yếu bao gồm thịt khô, cá khô, đường, muối, dầu, bơ, mật ong và các gia vị ... có thể sử dụng một cách lâu dài. Người tu học Phật vượt qua khổ, lạc, hỷ, ưu, đạt được trạng thái không còn buồn vui, xả niệm thanh tịnh, thành tựu thiền bốn, an lạc tuyệt đối, một mình tự lực đi đến Niết-bàn.

Nghe Phật giảng dạy, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực tập, truyền bá Kinh này. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O





## 14. PHẬT NÓI KINH BỐN VÔ LƯỢNG TÂM

Bấy giờ trong Hội, đức Phật liền bảo ngài Xá-lợi-phất: “Các Bồ-tát là nguyên khí Phật pháp, pháp khí của Phật, hành Bồ-tát đạo luôn thực tập hạnh tứ vô lượng tâm”. O

Này các đệ tử, các vị Bồ-tát tu tập trọn vẹn bốn tâm vô lượng vì sự hạnh phúc của các chúng sanh, bao gồm như sau: từ ba-la-mật, bi ba-la-mật, hỷ ba-la-mật, xả ba-la-mật. Các vị Bồ-tát phải thực tập đủ bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự. Thực tập như vậy thì được gọi là mở đạo Bồ-tát. O

### TÂM TỪ BA-LA-MẬT

Thế nào gọi là Bồ-tát thực tập *từ ba-la-mật*? Các vị Bồ-tát đang khi thực tập



con đường Bồ-tát là vì hướng đến giác ngộ vô thượng, nên rải tâm từ đến khắp chúng sanh trong các cảnh giới, không hề hạn lượng không gian, đối tượng. Cũng như hư không phủ trùm khắp cả, cũng như cảnh giới không có giới hạn, tâm lòng đại từ của các Bồ-tát cũng không giới hạn, hướng về chúng sanh các loại lớn nhỏ, không hề phân chia. Vì cõi hư không vốn là vô biên cho nên chúng sanh cũng nhiều vô biên, do vậy tâm từ cũng là vô biên. O

Này các đệ tử, thế giới mười phương như cát sông Hằng. Giả sử có thể gom các thế giới thành biển đầy nước. Hằng tỷ chúng sanh chỉ một sợi lông thành cả trăm phần, mỗi một chúng sanh lấy một phần lông chấm lấy nước biển. Số lượng như thế là nhiều vô kể nhưng vẫn đếm được.

Số lượng chúng sanh trong các thế giới



là khó nghĩ bàn. Khi tu tâm từ cũng phải như thế, thương khắp chúng sanh, trải khắp pháp giới, không có giới hạn.

Này các đệ tử, tâm đại từ này không gì thể hơn, có năng lực lớn bảo hộ tự thân, hướng về lợi ích của toàn chúng sanh. Tâm đại từ này thuộc hàng số một trong các đức tánh thuộc về vô tranh. Người có tâm từ sẽ không giận dữ, không còn giết hại, không gây thương tổn, không còn hận thù, dứt hết lỗi lầm, xa lìa tham ái ở trong các cõi; nhìn thấy mặt tốt và sự thanh tịnh của các chúng sanh, không nhìn mặt xấu. Người có tâm từ thường hay ban vui bằng thân, miệng, ý; không ai có thể làm hại người ấy, sống trong an ổn, thoát mọi sợ hãi. Gốc của tâm từ hướng về thánh đạo, giúp cho mọi người có niềm tin sạch, có khả năng lớn cứu khổ chúng sanh, dắt dìu mọi người hướng đến giải thoát. O



Người có tâm từ sẽ không nịnh bợ, lừa gạt, bức ép, không thích đối diện oai nghi không thật; trang nghiêm thân tâm bằng lòng thương xót; phòng hộ chúng sanh và kẻ vô trí; được các bậc trí và trời Phạm thiên đồng tâm khen ngợi, được người quý mến, uy tín tăng trưởng.

Tâm từ vượt khỏi phạm vi cõi trời, mở đường giải thoát, nương vào các thừa rồi về Đại thừa. Tâm từ là nơi chứa phước vô nhiễm, hơn các phước thiện còn có sở y; giúp người có được ba mươi hai tướng của bậc đại nhân và hảo tướng khác; giúp cho hành giả xa lìa ác đạo, thoát khỏi tám nạn; đi trên đường lành, hướng về Niết-bàn. O

Người có tâm từ vui với chánh pháp, thiên định, giải thoát; chẳng màng dục lạc, ngay cả ngôi vua; có tâm bình đẳng, bố thí chúng sanh; giúp cho con người xa lìa vọng tưởng. Tâm từ giúp người học



giữ luật nghi, cứu người phá giới; hiện sức nhẫn nhục, xa lìa cống cao; tinh tấn bất động, thực tập chánh hạnh, phương tiện cứu cánh.

Tâm từ làm gốc cho tu thiền định, chánh chỉ, chánh quán và sự giải thoát. Người có tâm từ thoát khỏi phiền não, phát triển trí tuệ; nhớ rõ chánh pháp, có tâm quả quyết; đánh bại quân ma; trụ nơi an lạc. O

Người có tâm từ trong bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi đều có oai nghi; vượt qua tham dục. Người có tâm từ sử dụng lương tâm như loại hương hoa; dứt trừ ác đạo, phiền khổ, nạn tai. Tâm đại từ này thường cứu chúng sanh, không màng niềm vui của bản thân mình, ban cho chúng sanh nhiều điều an lạc. Tâm đại từ này có nhiều đức tính, Như Lai tóm lược vài loại mà thôi, nếu nói rộng ra không thể kể hết.





Này các đệ tử, tâm từ có ba: Tâm từ một là chúng sanh duyên từ, tức chỗ thành tựu của các Bồ-tát mới phát đại tâm. Tâm từ hai là chánh pháp duyên từ, chỗ thành tựu của Bồ-tát thánh hạnh. Tâm từ ba là vô duyên từ tâm, chỗ thành tựu của các vị Bồ-tát vô sanh pháp nhẫn.

Trên đây gọi là đại từ vô lượng của đại Bồ-tát. Nhờ thành tựu được tâm đại từ này, nên các Bồ-tát luôn thương chúng sanh, siêng tu chánh pháp không biết mệt mỏi. Đức từ của phàm chỉ thể tự cứu. Đức từ Bồ-tát cứu các chúng sanh. O

### TÂM BI BA-LA-MẬT

Này các đệ tử, thế nào gọi là **đại bi vô lượng của các Bồ-tát**? Vì muốn đạt được vô thượng bồ-đề nên Bồ-tát lấy đại bi làm đầu; giống như hơi thở là đầu mạng sống; như vua Chuyển luân có bảy thứ báu, quan trọng đi đầu vẫn là kim



luân. Bao nhiêu chánh pháp đạt được từ lâu, Bồ-tát đều dùng đại bi đi đầu.

Các vị Bồ-tát thực hành đại bi, chẳng bỏ chúng sanh; phát khởi đại bi cũng vì chúng sanh. Từ việc thấy rằng tất cả chúng sanh bị bệnh chấp thân trói buộc gây khổ, bị tà kiến nhốt, các vị Bồ-tát khởi tâm đại bi, thuyết pháp mâu nhiệm, giúp cho mọi người thoát khỏi tà kiến, sống trong an vui. Khi hành đại bi, thấy các chúng sanh vướng vào điên đảo, trụ vào hư ngụy, ở trong vô thường lại chấp là thường, ở trong khổ vọng lại cho là vui, ở trong vô ngã lại chấp là ngã, ở trong bất tịnh lại chấp là tịnh... các vị Bồ-tát phát tâm đại bi, thuyết pháp khéo léo giúp cho mọi người thoát khỏi chấp thủ, xa lìa điên đảo, đạt được chánh kiến, sống trong an vui. O

Trong cõi Ta-bà, phần lớn chúng sanh ngu si, điên đảo, say đắm ái dục với cả



người thân trong cùng huyết thống, có khi cưỡng hiếp bà con ruột thịt, huông là người khác. Nhận thấy điều này, Bồ-tát nghiệm ra: “Quả thực khổ đau khi thế gian này chứa nhiều phi thánh, đầy nghi si mê, không chút hổ thẹn; thật quấy quá thay, cũng có chúng sanh sanh ra từ mẹ lại vô liêm sỉ tham ái mẹ mình. Chúng sanh nhiều tội, thật đáng thương tình, cũng thật đáng trách, bị tham sân si phá hoại, hành khổ; bỏ rơi chánh pháp, noi theo pháp ác, đọa lạc cõi xấu. Cũng có chúng sanh bất cứ ở đâu cũng sống trái đạo. Khác nào loài cheo sống trong gò mả, bị chó dữ rượt, trốn vào hố sâu, gào thét giữa đêm. Cũng như người mù từ thưở lọt lòng trốn vào hang sâu do sợ thú dữ. Giống như loài heo đứng nằm trên phân, thậm chí ăn phân mà chẳng biết nhòm. Chúng sanh như thế thật đáng tội nghiệp, bị tham ái lôi, bị phiền não hại,



làm bè lũ ma, vướng trong lưới hoặc, lún trong bùn đục, làm việc bất lương, sống trong bất chánh”. Vì thương chúng sanh, các vị Bồ-tát phát tâm đại bi, thuyết pháp nhiệm mầu, giúp cho mọi người chuyển hóa phiền não, không còn tham dục, sân hận, si mê; sống trong an vui, hướng đến giải thoát. O

Này các đệ tử, khi hành đại bi, các vị Bồ-tát thấy các chúng sanh bị năm cái che, trúng tên ái dục, nhiễm đấm sáu trần: mắt luyến tướng mạo, tai thèm nghe tiếng, mũi mê ngửi hương, lưỡi thích nếm vị, thân thích xúc chạm, ý thích hình dung. Các chúng sanh ấy sân hận, oán thù; lợi thì kết bạn, mất quyền lợi thì đường ai nấy đi. Nhiều kẻ hôn trầm, ham ăn mặc ngủ, sống trong vô trí, bị tâm nuôi tiếc trói buộc không ngừng; phiền não nhiễm tâm, kẹt trong lưới nghi, bỏ buông chánh pháp. Vì thấy như thế, các vị Bồ-tát phát



tâm đại bi, thuyết pháp cho họ, thoát khỏi khổ đau. O

Này các đệ tử, lúc tu đại bi, các vị Bồ-tát thấy các chúng sanh bị các loại mạn (ngã mạn, quá mạn và tăng thượng mạn) chi phối, làm hại, sanh lòng thương xót. Cũng có chúng sanh chấp thân là ngã, hoặc chấp cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức làm ngã. Có các chúng sanh chưa chứng lại cho mình đã chứng đắc, tỏ ra tự phụ, không chịu học hỏi điều đáng học hỏi; không kính tôn trọng, không trọng đạo sư. Đối với người trí, không chịu học hỏi về thiện, bất thiện, điều gì nên tu, điều gì nên bỏ; thế nào là tội, thế nào là đạo; đâu là chánh định, đâu là giải thoát. Vì thương chúng sanh nên các Bồ-tát phát tâm đại bi, thuyết pháp khéo léo, giúp họ dứt sạch các tâm kiêu mạn và sự chấp ngã; sống trong an vui.

Này các đệ tử, khi thấy chúng sanh bị



dây ái trói, làm mọi cho tình, vợ chồng ràng buộc, con cái lo toan, các thứ vô nghĩa đeo bám vây quanh, họa suy theo đuôi; bị khóa sanh tử nhất khó thoát ra; bị các cõi xấu giam nhất lâu dài, chẳng được tự tại; các vị Bồ-tát phát tâm đại bi cứu độ tất cả, không có phân biệt.

Khi thấy chúng sanh xa lìa thiện hữu, giao du bạn xấu, tạo mười nghiệp ác (sát sanh, trộm cướp, tà dâm, vọng ngữ, chia rẽ, cộc cằn, tán dóc, tham lam, sân hận, tà kiến), các vị Bồ-tát phát tâm đại bi, thuyết pháp giáo hóa, giúp họ dứt ác, tu mười nghiệp lành, sống trong hạnh phúc. Cũng có chúng sanh bị si mê che, điên đảo không chế; chấp ngã và pháp vào các thứ như tự thân, hữu tình, mạng giả, nhơn giả, thiếu niên, trượng phu, tác giả, thọ giả, ngã và ngã sở... chìm trong chấp thủ, chẳng chịu buông bỏ. Vì thương chúng sanh nên các Bồ-tát thuyết pháp



giáo hóa, giúp họ phát huệ, dứt sạch kiến chấp, sống trong an vui. O

Cũng có chúng sanh mê đắm sanh tử, vướng kẹt luân hồi, chạy theo ngũ âm, chẳng bỏ ba cõi, bị kẹt tam giới, chẳng lo tháo gỡ gông cùm xiềng xích thoát khỏi khổ đau. Vì thương chúng sanh, các vị Bồ-tát phát tâm đại bi thuyết pháp giáo hóa, thoát khỏi ba cõi.

Cũng có nhiều người sanh từ nghiệp ác, như quả bóng lăn, do nghiệp xấu này, trôi lăn sanh tử, trật đường niết-bàn. Vì thương chúng sanh, các vị Bồ-tát phát tâm đại bi thuyết pháp giáo hóa, giúp cho chúng sanh đạt được niết-bàn, hạnh phúc tuyệt đối.

Này các đệ tử, các vị Bồ-tát còn tu mười loại đại bi chuyển tướng. Tâm đại bi này, chẳng do dua nịnh, hay tâm cao ngạo, giả dối, bất chân, dao động, khiếm nhược, mà chúng đạt được. Tâm đại bi



này của các Bồ-tát có được là do bảo hộ hữu tình, tu tập thanh tịnh, tu huệ kiên cố, tâm đạt bất động; bỏ vui của mình, nâng đỡ chúng sanh, tinh tấn không dừng... và nhiều đức thiện mới thành tựu được.

Này các đệ tử, tâm đại bi này là nền tảng của sáu ba la mật (bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ), bốn pháp chánh niệm (thân, thọ, tâm, pháp), bốn pháp tinh tấn, bốn như ý túc, năm năng lực lớn, bảy điều giác ngộ và tám chánh đạo, các thứ đệ định, mười thiện nghiệp lớn và các công đức, thậm chí trí huệ của đức Như Lai. Tâm đại bi này là việc mình làm, làm chẳng thay đổi, làm cho viên mãn, như ý sở nguyện. Do thành tựu được tâm đại bi này, các vị Bồ-tát thương xót chúng sanh, giáo hóa vô lượng. O

### TÂM HỸ BA-LA-MẬT

Này các đệ tử, thế nào gọi là **đại hỷ vô lượng** của các Bồ-tát? Khi các Bồ-tát nỗ





lực đạt được giác ngộ tuyệt đối để độ chúng sanh, cần tu đại hỷ với vô lượng tướng.

Đại hỷ còn gọi niềm vui vi diệu nhớ nghĩ pháp lành, vì không buồn chán, không có thoái lui, không có mỗi một đối với pháp lành. Đại hỷ còn gọi tâm lìa đam mê, ưa thích thế gian, vì tâm này trụ vào niềm vui chánh pháp. Đại hỷ làm cho trong tâm vui mừng, thân thêm dũng cảm, vì có trí sâu, tâm ý thơ thới. Đại hỷ ưa thích thân của Như Lai, vì chỉ hướng về tướng hảo trang nghiêm; chứ không vướng lụy chủ nghĩa hình tướng. O

Người có tâm hỷ thích nghe chánh pháp, không có mệt mỏi, vì thấy rõ rằng tu theo chánh pháp có an vui lớn. Do có tâm hỷ, con người vui thích, siêng làm chánh pháp; không hề tổn hại tất cả chúng sanh; ưa thích bồ-đề, tin hiểu Đại thừa, thực hành rất ráo. Tâm hỷ còn gọi chuyển hóa tham lam và sự bòn xén,



vì thích bố thí với người đang cần. Do có đại hỷ nên biết thương xót người lỡ phạm giới, thường làm chính mình giới hạnh thanh cao, vì thấy rõ rằng người sống với giới thì tâm thanh tịnh.

Đại hỷ còn gọi niềm vui an ổn, thoát mọi sợ hãi đọa lạc đường ác. Người có tâm hỷ kham nhẫn lời độc, mắng của người khác, không khởi oán thù, không có hờn giận, không có bạo lực, không có trả đũa. Người có tâm hỷ thường tu cung kính các bậc trưởng thượng đầy đủ oai nghi. Đức hỷ là tâm luôn trong vui vẻ, tâm ý hài hòa, xa lìa phiền muộn, ngỏ lời thăm hỏi với mọi người trước. Đức hỷ xa lìa những sự đua nịnh, gian dối, lừa gạt, áp bức, đòi hỏi, vì có xu hướng về đường chánh pháp. O

Người tu đại hỷ xem các Bồ-tát như bậc đại sư, yêu mến chánh pháp như thân thể mình, tôn kính Như Lai như



mạng sống mình, thương kính thầy tổ như cha mẹ ruột, thương mến chúng sanh như các con ruột, kính trọng thầy dạy như tròng mắt mình, noi theo chánh hạnh như đầu của mình, thích ba-la-mật như quý tay chân, trọng các pháp sư như thích của báu, thích học chánh pháp như thang thuốc hay, thích nghe chỉ lỗi như quý lương y.

Nhờ an trụ vào tâm đại hỷ này, thực hành trọn vẹn con đường Bồ-tát nên luôn vui mừng, siêng cầu chánh pháp, không chút nhàm chán, có nhiều tiến bộ, an vui, hạnh phúc. Ai muốn hạnh phúc, hãy nên siêng năng thực tập, trải nghiệm tâm đại hỷ này. O

### TÂM XẢ BA-LA-MẬT

Này các đệ tử, thế nào gọi là **đại xả vô lượng** của các Bồ-tát? Bất kỳ là ai, khi đã phát tâm hướng về giác ngộ vô thượng tuyệt đối, cần luôn siêng năng,

tu tâm đại xả. Xả có ba loại: Một là buông bỏ tất cả phiền não. Hai là đức xả bảo hộ mình, người. Ba là đức xả thời và phi thời.

Này các đệ tử, thế nào gọi là đức hạnh xả buông tất cả phiền não? Với bậc tôn thờ, tâm không cao ngạo. Với chỗ không thờ, tâm không xem thường. Được người quý trọng, tâm không kiêu căng. Không được lợi dưỡng, tâm không uất ức. Với người tốt xấu, tâm luôn bình đẳng. Được danh dự lớn, tâm không vui mừng. Lúc bị chê bai, tâm không buồn giận. Khi được ca ngợi, tâm hướng về pháp. Khi bị quở trách không hề nản chí. O

Biết dùng trí tuệ vượt qua khổ đau. Trước các thú vui, tu quán vô thường để buông ái dục và tâm hờn giận. Với người thân, sơ luôn luôn bình đẳng. Tâm thường không hai trước các thiện ác. Khi được yêu mến, tâm chẳng rung động. Không hề chấp trước điều nghe tốt xấu.



Tâm không thương ghét đối với thiện ác. Biết sống tiết chế đối với thức ăn. Thể hiện bình đẳng đối với mọi giới, các loài chúng sanh, pháp ân pháp hiện. Không quá tham luyến mạng sống bản thân. Tâm luôn thanh tịnh trước mọi hoàn cảnh. Đây còn gọi là năng lực đối trị, nhằm buông xả được tất cả phiền não, nỗi khổ niềm đau, để được an vui. O

Này các đệ tử, thế nào là xả, bảo hộ mình người? Khi bị thương tổn thân thể, tay chân, người tu BỒ-tát quán sát nội tâm, an trụ đại xả, không chút hờn oán, không hề trả thù; có lòng kham nhẫn với lời xúc phạm. Nhờ tâm xả này, ta bảo hộ ta, bảo hộ người khác. Người tu tâm xả không hề tổn hại nhãn tướng, sắc tướng, ý tướng, pháp tướng. Tâm không tổn hại chính là đại xả bảo hộ mình, người.

Bị người hãm hại, không hề trả thù. Kham nhẫn tất cả hành động của người.



Bình đẳng giúp đỡ người ơn, vô ơn. Quyết tâm buông bỏ những gì chấp trước. Đây còn gọi là đức xả vô tranh, đức xả chuyển hóa nhờ sự quán chiếu. Ngoài tu buông xả trong mọi thời gian, các vị Bồ-tát còn tu rất nhiều chánh hạnh, ngày đêm tinh tấn, cầu các pháp lành, hướng về giác ngộ. O

Này các đệ tử, thế nào gọi là xả thời phi thời? Các vị Bồ-tát có trí tuệ lớn thường hay tu tập thời và phi thời. Tức tu buông bỏ chúng sanh phi pháp, kẻ không niềm tin, những điều bất lợi, những kẻ chê bai, người tâm nhỏ hẹp. Thực tập bố thí để buông chấp vật. Biết buông bỏ thí để tu giới hạnh. Tu giới hạnh xong, biết tu kham nhẫn. Tu kham nhẫn xong, biết tu tinh tấn. Tu tinh tấn xong, biết tu thiên định. Tu thiên định xong, biết tu trí tuệ. Tu trí tuệ xong, biết tu đầy đủ sáu ba-la-mật như vừa nêu trên. Bất cứ người nào,



trụ vào đại xả mà quyết tâm tu hạnh đại Bồ-tát thì luôn buông xả tất cả pháp ác.

Này các đệ tử, ai tu tập được các đức hạnh trên thì được gọi là Đại từ, Đại bi, Đại hỷ, Đại xả của đại Bồ-tát. Ai an trú vào bốn ba-la-mật từ, bi, hỷ, xả, biết mình chính là nguyên khí Phật pháp và tạng Bồ-tát; phải siêng giữ gìn, chớ để mất đi.

Này các đệ tử, các con hãy gắng tu tập trọn vẹn bốn tâm vô lượng, sáu ba la mật và bốn nhiếp pháp, mang lại lợi lạc cho mình và người.

Nghe Phật giảng dạy, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thọ trì, truyền bá Kinh này. O

Nam-mô Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật  
(3 lần) O

## 15. KINH TỪ BI VÀ HÒI HƯƠNG

### SIÊNG TU TỪ BI

Tôi nghe như vậy. Có một hôm nọ, tại chùa Kỳ-viên thuộc thành Xá-vệ do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng, đức Phật thuyết pháp cho người hữu duyên. Trong pháp hội đó, Bồ-tát Minh Thiên cung kính đứng dậy, trích vai bên phải, quỳ gối chấp tay, bạch Phật như sau: “Kính bạch Thế Tôn, phải làm thế nào gieo chút pháp lành mà được phước lớn?” O

Đức Phật dạy rằng: “Lành thay, lành thay! Ông đã gieo trồng vô lượng công đức ở vô số Phật. Ông hãy lắng nghe và khéo suy nghĩ”.

Này các đệ tử, đối với các Phật quá





khứ, hiện tại và Phật vị lai, mọi người nên tu từ bi của miệng, từ bi của thân, chuyên niệm công đức của Phật từng làm. Người phát tâm thiện nên đi đến Chùa, lễ bái Tam bảo, dâng hoa, cúng trái, thổi nhạc cúng dường, dùng lời tán dương công đức của Phật, tùy hỷ khích lệ, ca ngợi người thiện và các việc thiện. O

### TỪ BI CỦA PHẬT

Này các đệ tử, mọi người nên biết: “Nhu Lai là bậc Vô thượng Chánh giác, Tối tôn, Tối thắng, là Vua Sư tử, hùng dũng không sợ; tự giác ngộ mình, cứu độ mọi loài; tự hưởng an lạc, đem nguồn an lạc đến với mọi người; tự dứt phiền não, giúp cho mọi người chấm dứt khổ đau. Như Lai ban pháp, chân lý tuyệt đối, giáo hóa mọi người, giới đức thanh tịnh, biện tài vô ngại, không còn sợ hãi, dứt trừ vĩnh viễn các thói quen xấu gây nhiều chướng ngại. Như Lai tự tại trước



mọi hoàn cảnh, trên cõi đời này, không ai sánh bằng. Học hạnh đức Phật từ bi vô ngại, thương xót mọi loài, dùng thân thể này làm nhiều việc thiện. Đó chính là hạnh từ bi của Phật”. O

### TỪ BI QUA MIỆNG

Này các đệ tử, dùng lời từ bi diễn nói chánh pháp, phổ biến chân lý, truyền trao đạo đức, giúp cho mọi người được hạnh phúc lớn; dùng lời chân chính tán dương chánh pháp, giúp cho mọi người thâm nhập kinh tạng; dùng lời chân thật tán dương công đức của đức Như Lai... thì đây chính là từ bi bằng miệng.

Này các đệ tử, từ bi của miệng gồm có bốn loại: Một, không nói dối. Hai, không hai lưỡi. Ba, không lời độc. Bốn, không tán gẫu.

Không được nói dối, tức là phát ngôn luôn luôn chân thật; chuyện không nói



không, chuyện có nói có; trước mặt mọi người luôn nói chân thật; đối chất trước tòa không hề điêu ngoa; đối với luật pháp luôn khai sự thật. Cho dù phải chết cũng nói chân thật, không hề dối trá; lòng sao nói vậy, không được thêu dệt, không nói sai khác, không nói thêm bớt.

Không nói hai lưỡi, không đem chuyện người nói với người khác; không gây xích mích, nghi ngờ hai bên; mong cho mọi người luôn hòa hợp nhau.

Không nói cay độc, không chửi rủa ác, lầy lời ôn hòa, tỏ bày nhỏ nhẹ, dẫn dắt mọi người, niềm nở chào hỏi, làm mọi người vui.

Không nói tán gẫu, tức không phát ngôn những gì không ích, không có giá trị, không lợi lạc ai, làm mất thời gian; chỉ nói những gì thực sự đáng nói, mang lại lợi ích, hạnh phúc cho người. O



## TỪ BI QUA THÂN

Này các đệ tử, đối với chúng sinh quá khứ, hiện tại hay là vị lai nên tu từ bi qua thân, khẩu, ý, thể hiện bình đẳng với các chúng sinh. Trong ba thời gian, người tu thiện nghiệp không giết mạng sống, không phạm trộm cướp, không làm tà dâm, không nói lừa dối, không nói chia rẽ, không nói lời độc, không nói tán gẫu, không tham, không sân và không tà kiến.

Này các đệ tử, từ bi của thân gồm có ba loại: Một, không giết người. Hai, không trộm cướp. Ba, không tà dâm.

Không gieo nghiệp sát chính là từ bi, thương xót chúng sinh, sanh lòng hổ thẹn trước việc giết hại, từ bỏ vũ khí, đâm chém, bắn giết, dao gậy, đánh đập; bảo hộ sự sống, yêu chuộng hòa bình.

Không phạm trộm cướp tức không cướp giật, không lừa đảo ai, không lấy



của người, không nhạt của rơi, những gì không cho thì không được lấy; tôn trọng sở hữu của những người khác, khi có điều kiện, gắng làm từ thiện.

Không được tà dâm tức là chung thủy một vợ, một chồng, không hề ngoại tình với người độc thân hay có gia đình. Khi giao tiếp với người khác giới phái không mong dục tình, giữ tâm đoan trang. O

### TỪ BI QUA Ý

Này các đệ tử, từ bi của ý gồm có ba loại: Một, không tham lam. Hai, không giận dữ. Ba, không tà kiến.

Không tham lam là đối với tài vật của những người khác không khởi tham muốn, không chiếm đoạt về, không mê hưởng thụ, không nhiễm sáu trần. Khi người đến xin, tâm không lẫn tiếc, giúp nghèo, cứu ngặt, giúp cho mọi người vượt qua khổ đau.



Không giận dữ là đối với chúng sinh không hề bực tức, khởi tâm từ bi, thương xót chúng sinh; không hận thù ai, khéo léo tùy thuận, làm mọi người vui.

Không tà kiến là nhận thức chân chánh, không tin thượng đế, không tin thần linh, không tin số phận; tin có đời sau, tin vào nhân quả, tin có khổ vui, tin có cha mẹ, tin vào giáo dục, thích làm bố thí, giúp đỡ mọi người, tin bậc đạo đức giải thoát sinh tử. O

### LỢI ÍCH DO TU TỪ BI

Này các đệ tử, khi tu từ bi của thân, khẩu, ý đối với chư Phật quá khứ, hiện tại cũng như vị lai ở mức độ nào và như thế nào thì với chúng sinh cũng tu như thế, không hơn, không kém. Tu tập từ bi có nhiều công đức, hiện tại hạnh phúc, bình an vô sự, tương lai hạnh phúc, thoát khỏi sợ hãi ân oán, hận thù. Bao nhiêu công



đức do tu từ bi đạt được đời này, xin đem hồi hướng cho các chúng sinh. Nguyên cầu chúng sinh nhờ năng lực này hướng về quả vị Chánh đẳng Chánh giác. O

### HỒI HƯỚNG VIỆC THIỆN

Này các đệ tử, để việc làm thiện và hồi hướng thiện đạt ba-la-mật, các vị hành giả nên quán thời gian theo công thức sau: “Quá khứ không thực, tương lai không thực, hiện tại trôi chảy”. Đồng thời quán chiếu: “Không người hồi hướng, không pháp hồi hướng, không chỗ hồi hướng”. Thực tập như trên, hạnh nguyện hồi hướng trở nên thanh tịnh. Tiếp đến, nên đem công đức thanh tịnh vừa mới đạt được, hồi hướng chúng sinh đều đạt quả vị Vô thượng Chánh giác.

Trong hồi hướng này, bằng chánh tri kiến, nên thấy rõ rằng không có phạm phu, không pháp phạm phu, không có



tín hành, không có pháp hành, không có an nhẫn, không hưởng quả vị của A-la-hán hay là Độc giác, cũng không hưởng Phật, không hưởng quả Phật. Giữ tâm thanh tịnh, an lạc tuyệt đối. Sỡ dĩ như thế là do pháp tánh không bị vướng mắc, không sinh, không diệt, không trụ vướng gì. O

Này các đệ tử, sau khi tu tập hồi hướng cao thượng như vừa nêu trên, hành giả lại nguyện: “Chỗ nào tôi sanh đều gặp được Phật, được nghe chánh Pháp, được gặp chân sư, đạt được được pháp trị liệu thân tâm, chánh định thậm thâm, đạt được hiểu biết, tăng trưởng trí tuệ, không bỏ hạnh nguyện cứu độ chúng sinh”.

Này các đệ tử, bất cứ người nào, dù nam hay nữ, dù lớn hay nhỏ, tu tập hồi hướng như vừa nêu trên thì nên biết rằng người ấy chắc chắn sẽ chứng đạt được “vô sanh pháp nhẫn”, có thể hóa độ rất





nhiều chúng sanh, mang lại an lạc cho rất nhiều người.

Tại pháp hội này, nghe đức Phật giảng, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thọ trì, truyền bá Kinh này. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O



## 16. KINH TÁM ĐIỀU GIÁC NGỘ CỦA BẬC ĐẠI NHÂN

Làm người đệ tử Như Lai  
Hết lòng đọc tụng đêm ngày chớ quên:  
“Tám điều giác ngộ” làm nên  
Các hàng Bồ-tát thẳng lên đạo vàng: O

\*

*Một* là muôn vật vô thường,  
Cuộc đời biến đổi, thế gian sao đời;  
Bốn điều cấu tạo<sup>(1)</sup> muôn loài  
Vốn không thực thể, chơi vui khổ nhiều;  
Con người - hợp thể năm điều<sup>(2)</sup>  
Vốn không có ngã, sớm chiều diệt sanh,  
Ngụy hư, vô chủ, mong manh;

---

1. Tức bốn đại: đất (chất rắn), nước (chất lỏng), lửa (nhiệt lượng) và gió (chất lưu động).

2. Năm uẩn, tức năm hợp thể cấu tạo nên con người, bao gồm: Xác thân, cảm giác, ý niệm hóa, sự vận hành và thức phân biệt.



Tâm: nguồn tạo nghiệp luân trầm bấy lâu;  
 Thân này tích tụ nghiệp sâu.  
 Quán soi như vậy, khổ đau già từ! O

\*

**Hai** là nên quán tâm tư:  
 Tham nhiều nên khổ cũng như thác ngàn;  
 Rằng trong cái kiếp tử sanh,  
 Dục tham, khát ái: ngọn ngành khổ đau;  
 Ai người biết đủ, ít cầu,  
 Thản nhiên, tự tại thắm sâu trong lòng,  
 Cởi trói buộc, sống thông dong,  
 Thẳng đường thoát tục, ra vòng trầm luân. O

\*

**Ba** là giác ngộ được rằng:  
 Tâm theo danh lợi, dầm đường gian nguy,  
 Lỗi lầm càng lớn, càng suy;  
 Các hàng Bồ-tát tâm thì khác xa:  
 Thanh bần, biết đủ, thiết tha;  
 Sự nghiệp tối thượng chỉ là “trí” thôi. O



**Bốn** là giác ngộ biếng lười  
Là đường đọa lạc con người chúng sanh;  
Vậy nên gắng bước đạo lành  
Bốn ma diệt sạch, xua tan não phiền;  
Vượt ra tù ngục ba miền<sup>(3)</sup>  
Thoát nhà năm uẩn, như nhiên tự mình. O

\*

**Năm** là giác ngộ vô minh:  
Ngục tù giam nhốt, tử sinh bao lần.  
Các hàng Bồ-tát chuyên cần:  
Nghe nhiều, học rộng, trí năng sáng ngời;  
Phát huy hùng biện độ đời;  
Sống trong phúc lạc, an vui, thoát nạn. O

\*

**Sáu** là giác ngộ được rằng:  
Khổ nghèo gây cảnh thù căm, oán hờn,  
Thế rồi nghiệp xấu chất chồng;

---

3. Ba miền: dịch thoát từ “tam giới” tức ba cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới.



Các hàng Bồ-tát chuyên ròng ban cho,  
 Làm từ thiện, chẳng thân sơ,  
 Người thương, kẻ ghét như là người thân.  
 Bỏ qua điều ác người làm.  
 Bao dung, hỷ xả, rải ban tâm lành. O

\*

**Bảy** là giác ngộ ngọn ngành  
 Năm dục<sup>(4)</sup> tội lỗi, hoành hành khổ đau.  
 Người xuất gia [trước như sau]:  
 Bỏ vui thế tục, thâm sâu đạo vàng,  
 Ba y, một bát, thanh bần,  
 Sạch trong nét hạnh, đắm đang cuộc đời,  
 Tình thương trải khắp mọi người,  
 Quyết tròn chí nguyện, rạng ngời tâm linh. O

\*

**Tám** là biết lửa tử sinh  
 Đốt thiêu muôn loại, trầm mình đốn đau;

---

4. Năm dục lạc là: Sắc đẹp, âm thanh, mùi, vị, và xúc chạm.



Phát tâm lớn,<sup>(5)</sup> độ đời mau,  
Thay đời chịu đựng khổ sâu dọc ngang;  
Đề đời đạt được lạc an,  
Niềm vui cứu cánh, tràn dâng tâm hồn. O

\*

Tám điều giác ngộ nói trên,  
Được Bụt, Bồ-tát, đại nhân thực hành;  
Từ bi, trí tuệ sẵn dành,  
Nương thuyền thân-pháp, niết-bàn đến nơi.  
Vào sanh tử, độ trời người,  
Tám điều giác ngộ cho đời khỏi đau;  
Bỏ năm dục, hướng đạo mâu,  
Con đường tám thánh, cao sâu ân tình!  
Làm phật tử phải chuyên tinh,  
Đọc rồi quán tưởng, thực hành chớ quên;  
Tội vô lượng, diệt sạch tron,  
Tử sanh rơi rụng, lạc an vĩnh hằng! O

---

5. Tức phát tâm đại thừa, tức phát tâm giác ngộ, độ tất cả chúng sanh thành tựu đạo quả vô thượng bồ-đề.



# PHẦN SÁM NGUYỆN







## 1. BÁT-NHÃ TÂM KINH

Quán Tự Tại thực hành trí tuệ,  
 Bát-nhã ba-la-mật sáng ngời,  
 Bảy giờ Bồ-tát quán soi,  
 Thấy rằng năm uẩn ba đời đều không. O  
 Vượt tất cả các vòng khổ ách,  
 Hãy nghe này, Xá-lợi-phất ông!  
 Sắc nào có khác gì không,  
 Không nào khác sắc, sắc không vốn đồng. O  
 Cả thọ, tưởng, thức, hành cũng thế,  
 Tánh chân không các pháp viên thành  
 Thấy đều chẳng diệt, chẳng sanh,  
 Chẳng như, chẳng sạch, chẳng tăng  
 giảm gì. O  
 Trong chân không chẳng hề có sắc,  
 Chẳng thọ, tưởng, hành, thức trong không.  
 Mắt, tai, mũi, lưỡi, ý, thân,  
 Sắc, thanh, vị, xúc, pháp, hương không còn. O  
 Không nhãn thức đến không ý thức,  
 Không vô minh hoặc hết-vô-minh,  
 Không điều già chết chúng sanh,  
 Hết già, hết chết thực tình cũng không.



Không trí huệ cũng không chứng đắc,  
 Bởi có gì là chỗ đắc đâu.  
 Bảy lâu Bồ-tát dựa vào,  
 Trí ba-la-mật, thăm sâu thực hành,  
 Mọi chướng ngại quanh mình tan biến,  
 Mọi việc đều chẳng khiến hoảng kinh,  
 Xa lìa mộng tưởng đảo điên,  
 Niết-bàn rốt ráo an nhiên thanh nhàn. O  
 Bát-nhã ấy rõ ràng trí tuệ,  
 Mà ba đời chư Phật nương vào,  
 Chứng thành quả giác tối cao,  
 Nên xem Bát-nhã thâm sâu đó là: O  
 Lời thần chú sâu xa bậc nhất,  
 Lời chú thần rất mực quang minh,  
 Chú thần cao cả anh linh,  
 Là lời thần chú thật tình cao siêu,  
 Trừ dứt được mọi điều đau khổ,  
 Đúng như vậy muôn thuở không sai.  
 Ngài liền tuyên nói chú này,  
 Để người trì niệm sáng bày chơn tâm: O  
 Ga-tê Ga-tê Pa-ra-ga-tê Pa-ra-san-ga-tê  
 Bô-dhi Sva-ha. (3 lần) OOO



## 2. NIỆM PHẬT

Nam-mô Ta-bà giáo chủ, tam giới Đạo sư, tứ sinh Từ phụ, nhân thiên Giáo chủ, thiên bá ức hoá thân, Bốn sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

Nam-mô Thích-ca Mâu-ni Phật (18 lần) O

Nam-mô Đại trí Văn-thù-sư-lợi Bồ-tát O

Nam-mô Đại hạnh Phổ-hiền Bồ-tát O

Nam-mô Hộ pháp chư Tôn Bồ-tát O

Nam-mô Đạo tràng Hội thượng Phật  
Bồ-tát (3 lần) OOO

## 3. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG

(Hoặc đọc bài Quán Chiếu Thực tại)

Thế Tôn lời dạy tỏ tường

Năm điều quán tưởng phải thường xét ra:

Ta đây phải có sự già,

Thế nào tránh khỏi lúc qua canh tàn. O

Ta đây bệnh tật phải mang,

Thế nào tránh khỏi đặng an, mạnh lành.

Ta đây sự chết sẵn dành,

Thế nào tránh khỏi tử sanh đến kỳ.



Ta đây phải chịu phân ly,  
 Nhon vật quý mến ta đi biệt mà.  
 Ta đi với nghiệp của ta,  
 Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình,  
 Theo ta như bóng theo hình,  
 Ta thọ quả báo phân minh kiết tường. O

#### 4. QUÁN CHIẾU THỰC TẠI

Không truy tìm quá khứ,  
 Không ước vọng tương lai.  
 Quá khứ đã qua rồi,  
 Tương lai lại chưa đến.  
 Chỉ có pháp hiện tại,  
 Tuệ quán chính là đây.  
 Không động, không lung lay.  
 Hãy thực hành như thế! O  
 Không một ai biết trước  
 Cái chết đến lúc nào;  
 Tử thân có đợi đâu,  
 Làm sao điều đình được.  
 Vì thế nên nỗ lực,  
 Tinh tấn suốt đêm ngày,



Tỉnh thức từng phút giây,  
 An trụ bằng chánh niệm.  
 Như vậy mới xứng đáng  
 Người biết sống một mình,  
 Người ấy đã tôn vinh  
 Đạo nhiệm màu vô thượng.      O

(Trong mỗi thời Kinh, tụng một trong các bài Sám dưới đây)

### 5-A) SÁM QUY MẠNG

Con nương tựa mười phương đức Phật,  
 Pháp cao siêu tuệ giác, tịnh thanh,  
 Tăng đoàn chứng quả thánh nhân,  
 Từ bi cứu độ chúng sinh thoát nạn.  
 Đã bao kiếp bỏ quên chân tánh  
 Lụy cõi mê, nhiễm đắm tham, sân  
 Bập bênh sinh tử bao lần  
 Chạy theo thanh, sắc vướng chân bụi trần.  
 Mười trời buộc làm nhân hữu lậu,  
 Sáu giác quan gây tạo tội khiên.  
 Sông sâu, bể khổ đắm chìm,  
 Vướng vòng nhân ngã, bỏ quên đạo lành.  
 Bao kiếp sống lằng nhằng dây nghiệp,



Rồi kiếp này oan trái dùng dằng.  
 Ngưỡng cầu Tam bảo xót thương,  
 Cho con sám hối lỗi lầm bấy lâu. O  
 Nhờ Phật lực nhiệm mầu soi chiếu,  
 Bạn đồng tu nhiệt huyết chỉ nhau,  
 Thoát ra vực thẳm khổ sâu,  
 Đến bờ giác ngộ nhiệm mầu xưa nay. O  
 Gieo phước đức kiếp này sống thọ,  
 Trồng trí nhân, sáng tỏ tâm linh.  
 Sanh ra ở chốn đô thành,  
 Minh sư dẫn dắt, thực hành đạo chơn.  
 Vì chính tín, phát tâm xuống tóc,  
 Theo đạo mầu, thể đặc huyền vi.  
 Sáu căn lạnh lợi hành trì,  
 Giữ gìn ba nghiệp hành vi mạnh lành.  
 Duyên thế tục tịnh thanh, không nhiễm,  
 Đời thanh cao, chẳng dính bụi trần.  
 Giữ gìn đạo đức, lương tâm,  
 Oai nghi, tế hạnh trang nghiêm trong, ngoài.  
 Tám nạn lớn không tà xâm phạm,  
 Cùng bốn duyên chẳng dám bữa giăng.  
 Liễu thông trí tuệ sâu ngần,



Tâm bồ-đề ấy chưa từng thoái lui. O  
Nương Phật pháp, an vui tu học,  
Ngộ Đại thừa, lập cước tánh “không”,  
Thực hành lục độ pháp môn,  
Vượt bao kiếp sống trầm luân biển dài.  
Xây chùa tháp khắp nơi tu học,  
Phá lưới nghi, ba độc trùng trùng,  
Tà ma hàng phục đến cùng,  
Trùng hưng Tam bảo, khơi nguồn tâm linh.  
Noi gương Phật, dẫn thân không mệt,  
Các pháp môn thông suốt ngày đêm,  
Rộng tu phước huệ thâm huyền,  
Cứu người, giúp vật trọn nên đạo vàng.  
Sớm chứng đắc thân thông sáu loại,  
Rồi viên thành quả Phật hiện đời,  
Ngay trong pháp giới chẳng rời,  
Ra vào sanh tử, cứu người trầm luân. O  
Tập thương xót Quan Âm quảng đại,  
Noi Phổ Hiền hạnh nguyện không cùng,  
Cõi này, chốn khác hiện thân,  
Xiển dương Phật pháp, cứu nhân, độ đời.





Đem tuệ giác chiếu soi cõi dữ,  
 Dùng thần thông hóa độ quỷ ma,  
 Nơi nào nghe tiếng, gặp ta,  
 Cũng đều giác ngộ, vượt qua khổ sầu.  
 Chôn ngục lạnh, lửa màu đỏ rực,  
 Thành rừng hoa, thơm phức mùi hương.  
 Ngục đồng nuốt sắt thảm thương,  
 Biến thành Tịnh độ, thiên đường nhân gian.  
 Loài chớ nặng, khổ hờn bao nỗi,  
 Giống mang lông, đầu đội sừng dài,  
 Không còn khổ lụy, nạn tai,  
 Hưởng bao lợi lạc, tháng ngày bình an. O  
 Trong dịch bệnh, phát minh thuốc thánh  
 Cứu bao người khỏi bệnh trăm kha  
 Đói nghèo đều được ấm no,  
 Cho tiền, giúp vốn, bản cơ không còn.  
 Bao lợi ích hưng sùng tất cả,  
 Lòng vị tha chẳng kể oán, thân,  
 Người xa rồi lại kẻ gần,  
 Xem như quyến thuộc, ban ân đồng đều.  
 Cắt lưới ái nôi chìm nhiều kiếp,



Cạn sông mê, bao hiệp tử sinh,  
 Quyết tâm cứu giúp hàm linh,  
 Lên đường giác ngộ, chứng thành Như Lai.  
 Hư không dù có chuyển dời,  
 Nguyên con muôn kiếp không hề rung rinh.  
 Nguyên cầu tất cả chúng sinh,  
 Chứng nên Phật trí, tâm linh rạng ngời.

OOO

### 5-B) SÁM QUY Y

*Phật* là đấng giác ngộ mình,  
 Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,  
 Từ bi, trí tuệ rạng ngời,  
 Là thầy ba cõi trời người xưa nay. O  
*Pháp* là phương thuốc diệu thay,  
 Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,  
 Như vàng trắng sáng lung linh,  
 Soi đường ra khỏi u minh mê mờ. O  
*Tăng* là những bậc chân tu,  
 Biết đời huyễn mộng, già từ ra đi,  
 Thâm nhuần trí tuệ, từ bi,  
 Độ đời thoát khỏi tham ... si khổ sầu. O



Con nay giác ngộ quay đầu,  
 Quy y Tăng, Phật, Pháp mẫu Như Lai,  
 Cho con hạnh phúc hôm nay,  
 Cho đời an lạc tại ngay dương trần. O

Con nguyện *từ bỏ sát sanh*,  
 Tôn trọng sự sống, tâm lành rải ban.

Thương yêu người, vật, môi sinh,  
 Cho đời hạnh phúc như mình lạc an. O

Con nguyện *từ bỏ trộm gian*,  
 Mánh mung, cướp của, tham lam xin chừa.

Sống chân thật, chẳng lọc lừa,  
 Giữ tròn đạo nghĩa, cho vừa nhân sinh. O

Con nguyện *từ bỏ ngoại tình*,  
 Một chồng một vợ, trung trinh tấm lòng.

Thương yêu, tôn trọng, cảm thông,  
 Ngọt bùi chia sẻ, thủy chung trọn đời. O

Con nguyện *từ bỏ nói sai*,  
 Thêm thắt, chửi tục, móc moi hai đầu.

Nói như chánh pháp cao sâu,  
 Im như bậc thánh nhiệm mẫu thấy nghe O

Con nguyện *từ bỏ rượu chè*,



Say sưa, nghiện ngập, thần mê, trí mờ,  
Đề không bệnh hoạn, thần thờ,  
Đề cho tâm trí lặng tờ sáng trong. O  
Từ nay, con nguyện với lòng:  
Giữ gìn năm giới quyết không phạm vào,  
Đề cho con sống thanh cao,  
Đề đời an lạc, dạt dào tình thương. O  
Con nguyện noi đấng Pháp Vương,  
Học tu chánh pháp, thoát vòng tử sanh.  
Tham thiền, niệm Phật chân thành,  
Tu tâm dưỡng tánh, dứt phần ác duyên.  
Nguyện cho sáu cõi ba miền  
Thoát vòng tục lụy, an nhiên Niết-bàn.  
OOO

### 5-C) SÁM QUY NGUYỆN 1

Trầm hương xông ngát điện,  
Sen nở Phật hiện thân,  
Pháp giới thành thanh tịnh,  
Chúng sanh lắng nghiệp trần.  
Đệ tử tâm thành



Hướnɡ về Tam bảo: O  
 Phật là Thầy chỉ đạo,  
 Bạc tỉnh thức vẹn toàn,  
 Tướng tốt đoan trang,  
 Trí và bi viên mãn.  
 Pháp là con đường sáng,  
 Dẫn người thoát cõi mê,  
 Đưa con trở về  
 Sống cuộc đời tỉnh thức.  
 Tăng là đoàn thể đẹp  
 Cùng đi trên đường vui,  
 Tu tập giải thoát,  
 Làm an lạc cuộc đời. O  
 Đệ tử nương nhờ Tam bảo,  
 Trên con đường học đạo,  
 Biết Tam bảo của tự tâm.  
 Nguyện xin chuyên cần,  
 Làm sáng lòng ba viên ngọc quý.  
 Nguyện theo hơi thở,  
 Nở nụ cười tươi.  
 Nguyện học nhìn cuộc đời,  
 Bằng con mắt quán chiếu.



Nguyện xin tìm hiểu  
Nỗi khổ của mọi loài.  
Tập từ bi, hành hỷ xả,  
Sáng cho người thêm niềm vui,  
Chiều giúp người bớt khổ. O  
Đệ tử nguyện sống đời thiếu dục,  
Nếp sống lành mạnh an hòa,  
Cho thân thể kiện khương.  
Nguyện rũ bỏ âu lo,  
Học tha thứ bao dung,  
Cho tâm tư nhẹ nhõm.  
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo: O  
Ơn cha mẹ, ơn thầy,  
Ơn bè bạn, chúng sanh,  
Nguyện tu học tinh chuyên  
Cho cây bi trí nở hoa.  
Mong một ngày kia,  
Có khả năng cứu độ mọi loài,  
Vượt ra ngoài cõi khổ,  
Xin nguyện Phật Pháp Tăng chứng minh,  
Gia hộ cho đệ tử chúng con  
Viên thành đại nguyện. OOO



## 5-D) SÁM QUY NGUYỆN 2

Trang nghiêm đài sen ngự tọa,  
 Đại hùng từ phụ Thích-ca.  
 Đệ tử lắng lòng thanh tịnh,  
 Bàn tay chấp búp liên hoa.  
 Cung kính hướng về Điều Ngự,  
 Dâng lời sám nguyện thiết tha.                    O  
 Đệ tử phước duyên thiếu kém,  
 Sống trong thất niệm lâu dài,  
 Không được sớm gặp chánh pháp,  
 Bao nhiêu phiền lụy đã gây,  
 Bao nhiêu lỗi lầm vụng dại,  
 Vô minh che lấp tháng ngày,  
 Vườn tâm gieo hạt giống xấu,  
 Tham, sân, tị ái dẫy đầy,  
 Những nghiệp sát, đạo, dâm, vọng,  
 Gây nên từ trước đến nay.  
 Những điều đã làm đã nói,  
 Thường gây đổ vỡ hàng ngày.  
 Bao nhiêu não phiền nghiệp chướng,  
 Nguyện xin sám hối từ đây.                    O



Đệ tử thấy mình nông nổi,  
Con đường chánh niệm lằng xao.  
Chất chứa vô minh, phiền não,  
Tạo nên bao nỗi hận sầu.  
Có lúc tâm tư buồn chán,  
Mang đầy đản vật lo âu,  
Vì không hiểu được kẻ khác,  
Cho nên hờn giận, oán cừ.  
Lý luận xong rồi trách móc,  
Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau.  
Chia cách hố kia càng rộng,  
Có ngày không nói với nhau,  
Cũng không muốn nhìn thấy mặt,  
Gây nên nội kết dài lâu.  
Nay con hướng về Tam bảo,  
Ăn năn khẩn thiết cúi đầu.                    O  
Đệ tử biết trong tâm thức,  
Bao nhiêu hạt tốt lấp vùi,  
Hạt giống thương yêu, hiểu biết,  
Và bao hạt giống an vui.  
Nhưng vì chưa biết tưới tắm,





Hạt lành không mọc tốt tươi.  
 Cứ để khô đau tràn lấp,  
 Làm cho đen tối cuộc đời.  
 Quen lối bỏ hình bắt bóng,  
 Đuổi theo hạnh phúc xa vời.  
 Tâm cứ bận về quá khứ,  
 Hoặc lo rong ruổi tương lai,  
 Quanh quẩn trong vòng buồn giận,  
 Xem thường bảo vật trong tay.  
 Giày đạp lên trên hạnh phúc,  
 Tháng năm sâu khổ miệt mài.  
 Giờ đây trầm xông Bảo Điện,  
 Con nguyện sám hối, đổi thay.        O  
 Đệ tử tâm thành quy ngưỡng,  
 Hướng về các Phật mười phương,  
 Cùng với các vị Bồ-tát,  
 Thanh Văn, Duyên Giác, Thánh Hiền,  
 Chí thành cầu xin sám hối,  
 Bao nhiêu lầm lỗi triền miên.  
 Xin lấy cam lồ tịnh thủy,  
 Tươi lên dập tắt não phiền.  
 Xin lấy con thuyền chánh pháp,



Đưa con vượt nẻo oan khiên.  
Xin nguyện sống đời tỉnh thức,  
Học theo đạo lý chân truyền.  
Thực tập nụ cười hơi thở,  
Sống đời chánh niệm tinh chuyên.     O  
Đệ tử xin nguyện trở lại,  
Sống trong hiện tại nhiệm màu.  
Vườn tâm ươm hạt giống tốt,  
Vun trồng hiểu biết, thương yêu.  
Xin nguyện học phép quán chiếu,  
Tập nhìn, tập hiểu thật sâu,  
Thấy được tự tánh các pháp,  
Thoát ngoài sanh tử trần lao.  
Nguyện học nói lời ái ngữ,  
Thương yêu chăm sóc sớm chiều.  
Đem nguồn vui tới mọi nẻo,  
Giúp người vui nổi sâu đau.  
Đền đáp công ơn cha mẹ,  
Ôn thầy, nghĩa bạn dày sâu.  
Tín thành tâm hương một nén,  
Đài sen con nguyện hồi đầu.  
Nguyện đức Từ Bi che chở,



Trên con đường đạo nhiệm mầu.  
 Nguyên xin chuyên cần tu tập,  
 Vuông tròn đạo quả về sau.      000

### 5-E) SÁM NGUYÊN

Đệ tử chúng con từ vô thí,  
 Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê,  
 Vào ra sinh tử đã bao lần,  
 Nay đến trước đài vô thượng giác.  
 Biển trần khổ lâu đời trôi dạt,  
 Hôm nay trông thấy đạo huy hoàng.  
 Con hướng về theo ánh từ quang,  
 Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước.  
 Bao tội khổ trong đời ác trược,  
 Vì tham, sân, si, mạn gây nên.  
 Hôm nay đây khẩn thiết thệ nguyện,  
 Xin sám hối để lòng thanh thoát.      O  
 Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt,  
 Từ bi vô lượng cứu quần sanh.  
 Con nhất tâm nguyện sống đời lành,  
 Dem thân mạng nương nhờ Tam bảo.



Lên thuyền từ vượt qua biển khổ,  
Cầm đuốc thiền ra khỏi rừng mê.  
Vấn, Tư, Tu xin quyết hành trì,  
Thân, miệng, ý noi theo chánh kiến.  
Đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm,  
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm.  
Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền,  
Nguyện nhiếp niệm trở về hơi thở.  
Mỗi bước chân đi vào Tịnh độ,  
Mỗi cái nhìn thấy được pháp thân. O  
Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần,  
Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ.  
Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa,  
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa.  
Niềm an vui đem khắp mọi nhà,  
Hạt giống tốt gieo về muôn lối.  
Cùng tăng thân xin nguyện ở lại,  
Nơi cõi đời làm việc độ sinh.  
Giờ phút này Tam bảo chứng minh,  
Giúp chúng con viên thành đại nguyện.



## 6. HỒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC

Tụng kinh tu tập, phước tăng,  
 Xin đem hồi hương xa gần, khắp nơi.  
 Nguyện cho tất cả trời người,  
 Đều vào cõi Phật, sáng ngời chân tâm. O

Nguyện trừ ba chướng trầm luân,  
 Sống trong trí tuệ, tịnh thanh cõi lòng.  
 Nguyện cho tội nghiệp tiêu mòn,  
 Noi theo Bồ-tát làm tròn tấm gương. O

Nguyện sanh cõi tịnh Tây phương,  
 Mẹ cha: Chín phẩm sen vàng nêu danh,  
 Hoa cười, chứng ngộ vô sanh,  
 Cùng hàng Bồ-tát đồng hành tâm linh. O

Nguyện đem công đức tạo thành,  
 Hương về tất cả chúng sanh mọi loài,  
 Rải ban hạnh phúc muôn nơi,  
 Giúp người giác ngộ, an vui đạo mầu.

(3 xá) OOO

\*\*\*



## 7. LỜI NGUYỆN CUỐI

(Chủ lễ quỳ chấp tay, tha thiết nguyện; đại chúng mặc niệm)

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

Trời giáng ngộ muôn nơi sáng tỏ,  
Bánh xe pháp vận chuyển không dừng.

Tăng ni, đạo lực thâm thâm,  
Phật tử, tín tâm kiên cố.

Nguyện nhà nhà hạnh phúc, an Khang,  
Cầu thế giới hòa bình, hưng thịnh.

Đời đời làm bà con Phật pháp,  
Kiếp kiếp làm quyến thuộc từ bi.

Mọi người biết tu học điều lành,  
Bốn biển được mưa hòa, gió thuận. O

Chúng con phát nguyện:

Tạo thêm công đức, dứt hết lỗi lầm,  
Phủ sạch não phiền, trau dồi tuệ giác.

Học theo Trung đạo, tu hạnh nhất thừa,  
Tinh tấn sớm trưa, cầu thành Phật đạo. O

Nam-mô Thường Trụ Tam Bảo. (3 xá) OOO



## 8. ĐẢNH LỄ BA NGÔI BÁU

Con xin nương tựa Phật,  
Bậc Phước Trí Viên Thành,  
Cầu tất cả chúng sanh  
Giác ngộ, phát tâm lành. (1 lay) O

Con xin nương tựa Pháp,  
Nguồn tuệ giác, từ bi,  
Cầu tất cả chúng sanh  
Hiểu đạo, tỏ nguồn tâm. (1 lay) O

Con xin nương tựa Tăng,  
Đoàn thể sống an vui,  
Cầu tất cả chúng sanh  
Hòa hợp, thương mến nhau. (1 lay) O

# PHẦN PHỤ LỤC







## Phụ lục 1

# XUẤT XỨ CÁC BÀI KINH VÀ SÁM NGUYỆN

### PHẦN I: CÁC KINH THIỀN

1. **Kinh bốn pháp quán niệm**, nguyên tác là *Kinh Satipatthana sutta*, bài kinh thứ 10 trong *Trung Bộ Kinh*, tương đương với *Kinh niệm xứ* thuộc bộ *Trung A-hàm* 98.

2. **Kinh Quán niệm hơi thở**, nguyên tác là *Kinh Ānāpānasatisutta* (M. III. 79-99), thuộc *Kinh Trung bộ* thứ 118, tương đương với *Nhập tức xuất tức niệm* *Kinh* thứ 803, 810, 815 của bộ *Tạp A-hàm*.

3. **Kinh các cấp thiền quán**, nguyên tác là *Kinh bất đoạn* (*Anupadasuttam*), thuộc *Kinh Trung bộ* thứ 111.

4. **Kinh bốn loại hành thiền**, nguyên tác là *Kinh hành thiền* thứ 176 thuộc *Phẩm Tâm* 14 trong *Kinh Trung A-hàm*, theo bản dịch của ngài Phật-đà Da-xá và Trúc Phật Niệm.

5. **Kinh sống trong hiện tại**, nguyên tác là *Kinh nhứt dạ hiện giả* (*Bhaddekarattasuttam*), thuộc *Kinh Trung bộ* thứ 131-133.

### PHẦN III: CÁC KINH VỀ THỰC TẬP CHUYỂN HÓA

6. **Kinh chuyển pháp luân**, dịch từ bản tiếng Anh *The Book of Kindred Sayings* của Hội Thánh Điển Pāli, vốn có xuất xứ từ bài *Dhammacakkappavattana Sutta* (S. V. 420-423) và phần *Đại Phẩm* (*Mahāvagga*) thuộc *Tạng Luật* (*Vinaya pitaka*) của Tam Tạng Pāli.



7. **Kinh ba dấu ấn thực tại**, nguyên tác là *Phật Thuyết Pháp Ấn Kinh*, kinh thứ 104 trong ấn bản *Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh*. Tương đương với kinh thứ 80 của bộ *Tạp A Hàm* (nhằm kinh số 99 của *Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh*).

8. **Kinh thực tập vô ngã**, dịch từ bản tiếng Anh của *Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta-nikaya)*, ed. PTS, 1888-1902, III, 66-67; Tương đương với *Vinayapitaka*, ed. PTS, 1879-1883, I, 13-14.

9. **Kinh mười hai nhân duyên**, gồm có 3 Kinh. Kinh thứ nhất mang cùng tên, dịch từ *Kinh Tăng Nhất A-hàm*, bài kinh số 5), nguyên tác là *Kinh Pháp Thuyết Nghĩa Thuyết*, thuộc *Kinh Tạp A-hàm*, trong *Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh*, kinh số 298. Kinh thứ hai là *Kinh giải thích mười hai nhân duyên*, tương đương kinh Pāli, *Tương Ưng Bộ S. 12. 1. Desanā*; 2. Vibhaṅga. Kinh thứ ba là *Kinh chặt đứt mười hai nhân duyên*, nguyên tác là *Kinh Đại Thọ*, trong *Kinh Tạp A-hàm*, thuộc *Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh*, kinh số 284. Tương ứng với *Kinh Tương Ưng Bộ*, S. 12. 55-56. Mahārukkha.

10. **Kinh chánh tri kiến (Sammaditthisuttam)** thuộc *Kinh Trung bộ* thứ 9.

11. **Kinh căn bản tu tập**, nguyên tác là *Kinh căn tu tập (Indriyabhavannasuttam)*, thuộc *Kinh Trung bộ* thứ 152.

12. **Kinh bảy cách dứt trừ khổ đau**, nguyên tác là *Kinh tắt cả lậu hoặc (Sabbasavasuttam)*, thuộc *Kinh Trung bộ* thứ 02.

13. **Kinh ẩn dụ về thành trì**, nguyên tác là *Kinh thành dụ*, thuộc *kinh biệt dịch*, No.125 (39.4) *Tăng Nhất A-hàm* 33 “*Đẳng Pháp Phẩm*” (Đại 2, tr.730), tương đương Pāli: A. VII.6 43, *Nagara-sutta*.



14. **Phật nói Kinh bốn vô lượng tâm**, nguyên tác là phẩm Tứ Vô Lượng, thứ năm trong *kinh Đại Bảo Tích*, từ bản dịch chữ Hán của ngài Huyền Trang.

15. **Kinh từ bi và hồi hướng**, nguyên tác là *Kinh đại hồi hướng*, thuộc *Kinh Tập bộ tứ*, số 825, trang 827, *Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh*, quyển 33.

16. **Kinh tám điều giác ngộ**, nguyên tác là *Bát Đại Nhân Giác Kinh*, dịch từ bản chữ Hán của ngài An Thế Cao, kinh 779, thuộc *Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh*.

#### PHẦN VI: XUẤT XỨ CÁC BÀI SÁM NGUYỆN

Bài “Sám quy nguyện”, bài “Sám nguyện 1”, “Sám nguyện 2” trích từ *Nhật tụng Thiền Môn 2010*,<sup>(1)</sup> tr. 17-19, 150-153, 156-7.

Các bài do Thích Nhật Từ dịch gồm: Tán dương giáo pháp (tr.5), Bát-nhã tâm Kinh (tr. 195), “Sám quy mạng” (tr.199-203).

Các bài do Thích Nhật Từ soạn gồm: Nguyện hương (tr.3), Đánh lễ Tam bảo (tr.4), “Sám quy y” (203-205), Lời nguyện cuối (tr. 215), đánh lễ Ba Ngôi báu (tr. 216).

---

1. Thích Nhất Hạnh, *Thiền môn Nhật tụng 2010*. - Ấn bản miền Nam. NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2010.



## Phụ Lục 2

### CÁC NGÀY LỄ TRONG HAI TRUYỀN THỐNG PHẬT GIÁO

*(Tính theo ngày Âm lịch)*

#### Tháng giêng

Ngày mùng 1: Ngày Đức Phật Di-lặc đản sanh; ngày tu tập và làm phước của toàn thể Phật tử, theo Bắc tông.

Ngày rằm: - Theo Nam tông, đây là ngày Pháp Bảo (*Māghapūjā*), kỷ niệm Đức Phật nói Kinh Giải Thoát Giáo (*Ovādapāṭimokkha*) và là ngày đức Phật tuyên bố sẽ viên tịch.  
- Theo Bắc tông, ngày rằm thượng ngươn này là ngày lễ hội lớn, tu tạo các công đức.

Ngày 22: Tổ Thập Thập (tức tổ Phước Huệ), Chứng Minh Đạo Sư, Hội Phật giáo Trung Phần, viên tịch.

Ngày 30: Tổ Khánh Anh, Pháp Chủ Tăng-già Việt Nam, nhiệm kỳ 2, viên tịch.

#### Tháng hai

Ngày mùng 8: - Ngày Đức Phật Thích-ca Mâu-ni xuất gia, theo Bắc tông.  
- Vía tôn giả A-nan-đa, theo Bắc tông.

Ngày rằm: Ngày Đức Phật Thích-ca Mâu-ni nhập diệt, theo Bắc tông.



Ngày 19: Vía Đức Bồ-tát Quán Thế Âm, theo Bắc tông.

Ngày 21: Vía Đức Bồ-tát Phổ Hiền, theo Bắc tông.

### **Tháng ba**

Ngày 16: Vía Đức Bồ-tát Chuẩn-đề, theo Bắc tông.

### **Tháng tư**

Ngày mùng 4: Vía Đức Bồ-tát Văn-thù-sư-lợi.

Ngày mùng 8: Ngày Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đản sanh và ngày lễ tắm Phật, theo Bắc tông.

Ngày rằm: Theo Nam tông, đây là ngày Đại Lễ Tam Hợp hay còn gọi ngày Phật Bảo (*Visākhapūjā*), kỷ niệm ba sự kiện trọng đại của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni: đản sinh, thành đạo và viên tịch. Từ năm 1956, Phật giáo thế giới chọn ngày này làm ngày tưởng niệm đức Phật giáng sanh.

Ngày 16: Ngày an cư kiết hạ của Tăng Ni, truyền thống Bắc tông.

Ngày 20: Ngày Bồ-tát Thích Quảng Đức vị pháp thiêu thân (nhằm ngày 11-6-1963).

### **Tháng sáu**

Ngày rằm: - Theo Nam tông, đây là ngày Đức Phật chuyển Pháp Luân tại Lộc Uyển, và là ngày an cư kiết hạ của chư Tăng, Nam tông.

- Ngày Đại đức Thích Nguyên Hương vị pháp thiêu thân (nhằm ngày 4-8-1963)

Ngày 19: - Vía Đức Bồ-tát Quán Thế Âm, theo Bắc tông.

- Vía tổ Khánh Hoà, tổ thứ nhất của phong trào chấn hưng Phật giáo miền Nam.



- Ngày 24: Ngày Đại đức Thích Thanh Tuệ vị pháp thiêu thân (nhằm ngày 13-8-1963)
- Ngày 26: Ngày Sư Cô Thích Nữ Diệu Quang vị pháp thiêu thân (nhằm ngày 15-8-1963)
- Ngày 27: Ngày Đại đức Thích Tiêu Diêu vị pháp thiêu thân (nhằm ngày 16-8-1963)

### **Tháng bảy**

- Ngày 13: Vía Đức Bồ-tát Đại Thế Chí.
- Ngày rằm: Ngày Tụ tứ và Mãn hạ của Tăng Ni, cũng là ngày dâng cúng y công đức, và ngày đại lễ Vu-lan-bồn hay còn gọi là ngày báo hiếu công ơn sanh thành dưỡng dục của cha mẹ, theo Bắc tông.
- Ngày 30: Vía Đức Bồ-tát Địa Tạng Vương.

### **Tháng chín**

- Ngày mùng 2: Ngày Đại đức Thích Quảng Hương vị pháp thiêu thân (nhằm ngày 5-10-1963).
- Ngày 11: Ngày Đại Đức Thích Thiện Mỹ vị pháp thiêu thân (nhằm ngày 27-10-1963).
- Ngày rằm: Ngày Mãn hạ và dâng y công Đức (*Kathina*) hay còn gọi là ngày Tăng Bảo, theo Nam tông.
- Ngày 19: Vía Đức Bồ-tát Quán Thế Âm, theo Bắc tông.
- Ngày 30: Vía Đức Phật Dược Sư.

### **Tháng mười một**

- Ngày mùng 1: Tổ Huệ Quang, Pháp Chủ GHPGVN, nhiệm kỳ I, viên tịch.





Ngày 17: Vía Đức Phật A-di-đà, theo Bắc tông.

### **Tháng chạp**

Ngày mùng 8: - Ngày Đức Phật Thích-ca Mâu-ni thành đạo, dưới cội Bồ-đề, theo Bắc tông.

- Tổ Vĩnh Nghiêm, Pháp Chủ Tăng già Bắc Việt, viên tịch.

Ngày rằm: Ngày Hiệp ky, tức ngày tưởng niệm các bậc tiền bối đã dày công xây dựng và phát huy đạo Phật Nguyên thủy tại Việt Nam.

Ngày 20: - Hòa thượng Thích Thiện Hoa, viện trưởng Viện Hóa Đạo, GHPGVNTN, viên tịch.

\*\*\*



### Phụ lục 3

## CÁC NGÀY ĂN CHAY

(Tính theo ngày Âm lịch)

**Hai ngày:** 1 và 15.

**Bốn ngày:** 1, 14, 15 và 30.

**Sáu ngày:** 8, 14, 15, 23, 29 và 30.

**Tám ngày:** 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24 và 30.

**Mười ngày:** 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29 và 30.

**Một tháng:** Tháng giêng / tháng 4 / tháng 7 hay tháng 10.

**Ba tháng:** Tháng giêng, tháng 7 và tháng 10.

**Bốn tháng:** Tháng giêng, tháng 4, tháng 7 và tháng 10.

**Trường trai:** Quanh năm suốt tháng.

Ăn chay là pháp tu nuôi dưỡng lòng từ bi đối với các loài động vật, là phương pháp giữ gìn sức khỏe và sống thọ. Để việc ăn chay mang lại nhiều lợi ích, người ăn chay phải giữ tâm trong sạch, tránh điều tội ác, làm việc nhân từ, thương người mền vật và tu tập các công đức. Được như vậy thì ánh sáng từ bi và trí tuệ của đạo Phật sẽ tỏa sáng khắp nhân loại và chúng sanh.

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@yahoo.com  
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

\*\*\*

**KINH PHẬT THIỀN VÀ CHUYỂN HÓA**

Sa-môn THÍCH NHẬT TỪ  
soạn dịch

\*\*\*

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC  
Chịu trách nhiệm nội dung:  
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN  
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh  
Trình bày: Ngọc Ánh  
Phụ trách in và ấn tống: Giác Thanh Nhã

Đối tác liên kết xuất bản:  
CHÙA GIÁC NGỘ  
92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, Tp.HCM

---

In 1.000 cuốn, khổ 14x20 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động,  
195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP.HCM. Số XNĐKXB: 2685-2017/  
CXBIPH/23-45/HĐ. Số QĐXB của NXB: 0671/QĐ-NXBHĐ cấp  
ngày 25-08-2017. In xong và nộp lưu chiểu năm 2017. Mã số sách  
tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-89-0816-4