

19. KINH SONG TÂM

(*Dvedhāvitakka Sutta*)¹

206. Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Sāvatti (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– Chư Tỷ-kheo!

– Thưa vâng.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:

– Chư Tỷ-kheo, trước khi Ta giác ngộ, khi chưa thành Chánh giác và còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau: “Ta sống suy tư và chia hai suy tầm.” Chư Tỷ-kheo, phàm có dục tầm nào, sân tầm nào, hại tầm nào, Ta phân thành phần thứ nhất; phàm có ly dục tầm nào, vô sân tầm nào, vô hại tầm nào, Ta phân thành phần thứ hai.

207. Chư Tỷ-kheo, rồi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Khi dục tầm khởi lên, Ta tuệ tri: “Dục tầm này khởi lên nơi Ta, và dục tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn.” Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm này đưa đến tự hại”, dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm đưa đến hại người”, dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm đưa đến hại cả hai”, dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”, dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận dục tầm.

208. Chư Tỷ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Khi sân tầm khởi lên, Ta tuệ tri: “Sân tầm này khởi lên nơi Ta, và sân tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn.” Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Sân tầm này đưa đến tự hại”, sân tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Sân tầm đưa đến hại người”, sân tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Sân tầm đưa đến hại cả hai”, sân tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Sân tầm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”, sân tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận sân tầm.

¹ Xem Kvu. 1. Kinh tương đương trong bộ Trung A-hàm kinh là Niệm kinh 念經 (T.01. 0026.102. 0589a11).

Chư Tỷ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Khi hại tầm khởi lên. Ta tuệ tri: “Hại tầm này khởi lên nơi Ta, và hại tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn.” Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Hại tầm này đưa đến tự hại”, hại tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Hại tầm đưa đến hại người”, hại tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Hại tầm đưa đến hại cả hai”, hại tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Hại tầm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”, hại tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận hại tầm.

Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều vấn đề gì, thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về dục tâm, vị ấy từ bỏ ly dục tâm. Khi tâm đã nặng về dục tâm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về dục tâm. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư quán sát nhiều về sân tâm, vị ấy từ bỏ vô sân tâm. Khi tâm đã nặng về sân tâm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về sân tâm. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư quán sát nhiều về hại tầm, vị ấy từ bỏ vô hại tầm. Khi tâm đã đặt nặng về hại tầm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về hại tầm. Chư Tỷ-kheo, ví như vào cuối tháng mùa mưa, về mùa thu, khi lúa đã trở hạt, một người mục đồng chăn giữ bò, cầm roi đánh các con bò bên này, đánh bên kia,² chế ngự chúng, ngăn chặn chúng. Vì sao vậy? Chư Tỷ-kheo, vì người mục đồng thấy do nhân duyên này, đưa đến sự chết, sự tù tội, sự đánh đập hay sự trách móc. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, Ta đã thấy sự nguy hại, sự hạ liệt, sự uế nhiễm của các pháp bất thiện; và thấy sự viễn ly, sự lợi ích, sự thanh tịnh của các thiện pháp.

209. Chư Tỷ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi ly dục tâm khởi lên, Ta tuệ tri như vậy: “Ly dục tâm này khởi lên nơi Ta và ly dục tâm này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não, đưa đến Niết-bàn.” Chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm Ta suy tư, quán sát [về ly dục tâm], không phải từ nhân duyên ấy mà Ta thấy sợ hãi; chư Tỷ-kheo, nếu ban ngày Ta suy tư, quán sát [về ly dục tâm], không phải từ nhân duyên ấy, mà Ta thấy sợ hãi; chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm, ban ngày, Ta suy tư, quán sát [về ly dục tâm], không phải từ nhân duyên ấy, mà Ta thấy sợ hãi. Và nếu Ta suy tư, quán sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh (*ūhanati*). Chư Tỷ-kheo, rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.

210. Chư Tỷ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi vô sân tâm khởi lên, Ta tuệ tri như vậy: “Vô sân tâm này khởi lên nơi Ta và vô sân tâm này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não, đưa

² *Ākoṭeyya, paṭikoṭeyya. MA. II. 82* viết rằng nó đập thẳng trên lưng chúng, hay nó đập xiên trên sườn chúng.

đến Niết-bàn.” Chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm Ta suy tư, quán sát [về vô sân tâm], không phải từ nhân duyên ấy, mà Ta thấy sợ hãi; chư Tỷ-kheo, nếu ban ngày Ta suy tư, quán sát [về vô sân tâm], không phải từ nhân duyên ấy, mà Ta thấy sợ hãi; chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm, ban ngày, Ta suy tư, quán sát [về vô sân tâm], không phải từ nhân duyên ấy, mà Ta thấy sợ hãi. Và nếu Ta suy tư, quán sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.

Chư Tỷ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi vô hại tâm khởi lên, Ta tuệ tri như vậy: “Vô hại tâm này khởi lên nơi Ta và vô hại tâm này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não, đưa đến Niết-bàn.” Chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm Ta suy tư, quán sát [về vô hại tâm], không phải từ nhân duyên ấy, mà Ta thấy sợ hãi; chư Tỷ-kheo, nếu ban ngày Ta suy tư, quán sát [về vô hại tâm], không phải từ nhân duyên ấy, mà Ta thấy sợ hãi; chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm, ban ngày, Ta suy tư, quán sát [về vô hại tâm], không phải từ nhân duyên ấy, mà Ta thấy sợ hãi. Và nếu Ta suy tư, quán sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.

Chư Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về vấn đề gì thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về ly dục tâm, vị ấy từ bỏ dục tâm. Khi tâm đã đặt nặng về ly dục tâm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về ly dục tâm. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về vô sân tâm, vị ấy từ bỏ sân tâm. Khi tâm đã đặt nặng về vô sân tâm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về vô sân tâm. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về bất hại tâm, vị ấy từ bỏ hại tâm. Khi tâm đã đặt nặng về bất hại tâm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về bất hại tâm.

Chư Tỷ-kheo, ví như vào cuối tháng hè, khi tất cả lúa gạo đã cất vào kho thóc, một người mục đồng chăn giữ các con bò. Khi người mục đồng ở dưới gốc cây hay ở ngoài trời, người ấy có thể nghĩ đến có việc cần phải làm, và người ấy nghĩ: “Đây là những con bò.”³ Chư Tỷ-kheo, cũng vậy ở đây, có việc cần phải làm, và Ta nghĩ: “Đây là những pháp.”⁴

211. Chư Tỷ-kheo, Ta phát tâm đồng mãnh, tinh tấn, không có tiêu cực, niệm không tán loạn, được an trú, tâm được khinh an, không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm. Chư Tỷ-kheo, Ta ly dục, ly ác, bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm có

³ MA. II. 84 giải thích rằng không cần phải chăn chúng, mà chỉ để ý đến chúng.

⁴ Chỉ cho *samatha* (chỉ) và *vipassanā* (quán). Xem MA. II. 84.

tứ. Diệt tâm và tứ, Ta chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, Ta chứng và trú Thiền thứ ba. Xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, Ta chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.

212. Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng trí. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Ta nhớ rằng: “Tại chỗ kia, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, Ta được sanh ra tại chỗ này. Tại chỗ này, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ này, Ta được sanh ra ở đây.” Như vậy Ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Chư Tỷ-kheo, trong đêm canh đầu Ta chứng được Minh thứ nhất, vô minh diệt, minh sanh; bóng tối diệt, ánh sáng sanh, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

213. Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Sanh tử trí về chúng sanh. Ta với Thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Ta tuệ tri rằng, chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang; người đẹp đẽ, kẻ thô xấu; người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, ác hạnh về lời nói, ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến; những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến; những người này, sau khi thân hoại mạng chung được sanh lên thiện thú, cõi trời, cõi đời này. Như vậy với Thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, Ta thấy sự sống chết của chúng sanh. Ta tuệ tri rằng, chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang; người đẹp đẽ, kẻ thô xấu; người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Chư Tỷ-kheo, trong đêm canh giữa, Ta chứng được Minh thứ hai, vô minh diệt, minh sanh; bóng tối diệt, ánh sáng sanh, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

214. Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Lưu tận trí. Ta thắng tri như thật: “Đây là khổ”, thắng tri như thật: “Đây là nguyên nhân của khổ”, thắng tri như thật: “Đây là khổ diệt”, thắng

tri như thật: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”, thắng tri như thật: “Đây là những lậu hoặc”, thắng tri như thật: “Đây là nguyên nhân các lậu hoặc”, thắng tri như thật: “Đây là các lậu hoặc diệt”, thắng tri như thật: “Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc diệt.” Nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên trí hiểu biết: “Ta đã giải thoát.” Ta đã thắng tri: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.” Chư Tỷ-kheo, đó là Minh thứ ba Ta đã chứng được cuối đêm canh thứ ba; vô minh được đoạn trừ, minh sanh khởi; bóng tối được đoạn trừ, ánh sáng sanh khởi, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

215. Chư Tỷ-kheo, giống như trong một khu rừng rậm rạp có một hồ nước lớn thâm sâu, và một đàn nai lớn sống gần một bên. Có một người đến, không muốn chúng được lợi ích, không muốn chúng được hạnh phúc, không muốn chúng được an ổn khỏi các ách nạn. Nếu có con đường nào được yên ổn, được an toàn, đưa đến hoan hỷ; người ấy sẽ chặn đóng con đường này lại, sẽ mở con đường nguy hiểm, sẽ đặt con mồi dục, sẽ đặt con mồi cái. Chư Tỷ-kheo, như vậy, sau một thời gian, đàn nai lớn ấy gặp ách nạn và hao mòn dần. Chư Tỷ-kheo, có một người đến, muốn đàn nai ấy được lợi ích, muốn chúng được hạnh phúc, muốn chúng được an ổn khỏi các ách nạn. Nếu có con đường nào được yên ổn, được an toàn; người ấy sẽ mở con đường này, sẽ đóng con đường nguy hiểm lại, sẽ đem con mồi dục đi, sẽ hủy bỏ (*nāseti*) con mồi cái. Chư Tỷ-kheo, như vậy đàn nai lớn ấy sau một thời gian sẽ được tăng trưởng, hưng thịnh, thành mãn.

Chư Tỷ-kheo, Ta nói ví dụ ấy để giải thích ý nghĩa như sau: Chư Tỷ-kheo, hồ nước lớn, thâm sâu chỉ cho các dục. Chư Tỷ-kheo, đàn nai lớn chỉ cho các loài hữu tình. Chư Tỷ-kheo, con người không muốn chúng được lợi ích, không muốn chúng được hạnh phúc, không muốn chúng được an ổn khỏi các ách nạn chỉ cho Ác ma. Chư Tỷ-kheo, con đường nguy hiểm chỉ cho con đường tà đạo có tám ngành; tức là tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định. Chư Tỷ-kheo, con mồi dục chỉ cho hỷ và tham. Chư Tỷ-kheo, con mồi cái chỉ cho vô minh. Chư Tỷ-kheo, còn người muốn chúng được lợi ích, muốn chúng được hạnh phúc, muốn chúng được an ổn khỏi các ách nạn chỉ cho Như Lai, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác. Con đường yên ổn, an toàn, đưa đến hoan hỷ chỉ cho con đường Thánh đạo tám ngành; tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Chư Tỷ-kheo, như vậy Ta mở con đường yên ổn, an toàn, đưa đến hoan hỷ; Ta đóng con đường nguy hiểm, Ta mang đi con mồi dục, Ta hủy bỏ con mồi cái. Chư Tỷ-kheo, những gì vị Đạo sư cần phải làm cho các đệ tử vì lòng thương tưởng họ, những điều ấy Ta đã làm vì lòng thương tưởng các người. Chư Tỷ-kheo, đây là các gốc cây, đây là các chỗ trồng. Hãy thiền định, chớ có phóng dật, chớ có hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

