

KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH



(Dịch từ Tạp A Hàm, Kinh số 1071)



HT.Nhất Hạnh dịch

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 2-7-2009

Người thực hiện : Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

---o0o---

KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH
KINH TRUNG BỘ
KINH TẬP A-HÀM

---o0o---

Đây là những điều tôi nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây Kỳ Đà ở thành Vương Xá. Lúc đó có một vị khất sĩ tên là Thượng Tọa (Thera) chỉ ưa ở một mình một chỗ, vị này thường ca ngợi hạnh sống một mình, đi khất thực một mình, thọ trai xong đi về một mình và ngồi thiền một mình. Bây giờ có một số các vị khất sĩ tới nơi Bụt ở, làm lễ dưới chân Bụt, lui về một bên ngồi, và bạch với Người:

- Thế Tôn, có một vị tôn giả tên Thượng Tọa, vị này ưa ở một mình, ưa ca ngợi hạnh sống một mình, một mình vào xóm làng khát thực, một mình từ xóm làng đi về trú xứ, một mình tọa thiền.

Đức Thế Tôn bèn bảo một vị khát sĩ:

- Thầy hãy tới chỗ mà khát sĩ Thượng Tọa cư trú và bảo với ông ta là tôi gọi ông ta Vị khát sĩ vâng mệnh.

Lúc ấy vị khát sĩ Thượng Tọa liền đến chỗ Bụt ở, làm lễ dưới chân Bụt, lui về một bên mà ngồi

Lúc ấy đức Thế Tôn hỏi khát sĩ Thượng Tọa:

- Có phải là thầy ưa ở một mình, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khát thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình tọa thiền phải không?

Khát sĩ Thượng Tọa đáp:

- Thưa Thế Tôn, đúng vậy

Bụt bảo khát sĩ Thượng Tọa:

- Thầy sống một mình như thế nào

Khát sĩ Thượng Tọa đáp:

- Bạch Thế Tôn, con chỉ sống một mình một nơi, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khát thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình ngồi thiền, thế thôi

Bụt dạy:

- Thầy đúng là người ưa sống một mình, tôi không nói là không phải Nhưng tôi biết có một cách sống một mình thật sự màu nhiệm. Đó là quán chiếu để thấy rằng quá khứ đã không còn mà tương lai thì chưa tới, an nhiên sống trong hiện tại mà không bị vướng mắc vào tham dục. Kẻ thức giả sống như thế, tâm không do dự, bỏ hết mọi lo âu, mọi hối hận, xa lìa hết mọi tham dục ở đời, cắt đứt tất cả những sợi dây ràng buộc và sai sử mình. Đó gọi là thật sự sống một mình. Không có cách nào sống một mình mà màu nhiệm hơn thế. Rồi đức Thế Tôn nói bài kệ sau đây:

Quán chiếu vào cuộc đời

Thấy rõ được vạn pháp

Không kẹt vào pháp nào

Lìa xa mọi ái nhiễm

Sống an lạc như thế

Tức là sống một mình.

Bụt nói xong, tôn giả Thượng Tọa lấy làm vui mừng sung sướng, cung kính làm lễ Bụt và rút lui

---o0o---

KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH

[\(Bhadekaratta Sutta, Majjhima Nikaya, 131\)](#)

Thích Nhất Hạnh dịch

Sau đây là những điều tôi đã được nghe lúc đức Thế Tôn còn lưu trú ở tịnh xá Kỳ Viên trong vườn Kỳ Đà tại thành Xá Vệ; Ngài gọi các vị khất sĩ và bảo:

- Này quý thầy

Các vị khất sĩ đáp:

- Có chúng tôi đây

Đức Thế Tôn dạy:

- Tôi sẽ nói cho quý thầy nghe thế nào là người biết sống một mình. Trước hết tôi nói đại cương, sau đó tôi sẽ giải thích. Quý thầy hãy lắng nghe

- Thưa Thế Tôn, chúng tôi đang lắng nghe đây

Đức Thế Tôn dạy:

Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa tới
Hãy quán chiếu sự sống
Trong giờ phút hiện tại
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi và thanh thoi
Phải tinh tiến hôm nay
Kẻo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả.
Người nào biết an trú
Đêm ngày trong chánh niệm
Thì Mâu Ni gọi là
Người Biết Sống Một Mình.

"Này quý thầy, sao gọi là tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: Trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế và khởi tâm ràng buộc quynh luyện về những gì thuộc về quá khứ ấy thì khi ấy người đó đang tìm về quá khứ."

"Này quý thầy, sao gọi là không tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: Trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như

thế mà không khởi tâm ràng buộc quyền luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy, thì khi ấy người đó đang không tìm về quá khứ.

Này quý thầy, sao gọi là tương tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: Trong tương lai hình thể ta sẽ được như thế kia, cảm thọ ta sẽ được như thế kia, tri giác ta sẽ được như thế kia, tâm tư ta sẽ được như thế kia, nhận thức ta sẽ được như thế kia. Nghĩ như thế mà khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì khi ấy người đó đang tương tới tương lai.

Này quý thầy, sao gọi là không tương tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: Trong tương lai hình thể ta sẽ được như thế kia, cảm thọ ta sẽ được như thế kia, tri giác ta sẽ được như thế kia, tâm tư ta sẽ được như thế kia, nhận thức ta sẽ được như thế kia. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì người đó trong lúc ấy đang không tương tới tương lai.

Này quý thầy, thế nào gọi là bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người không học, không biết gì về Bụt, Pháp, Tăng, không biết gì về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, không tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này.. thì khi ấy người đó đang bị lôi cuốn theo hiện tại.

Này quý thầy, thế nào là không bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người có học, có biết về Bụt, Pháp, Tăng, có biết về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, có tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, không cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này.. thì khi ấy người đó đang không bị lôi cuốn theo hiện tại.

Đó, tôi đã chỉ cho quý thầy biết đại cương và giải thích cho quý thầy nghe về thế nào là người biết sống một mình." Bụt nói xong, các vị khát sĩ đồng hoan hỷ phụng hành.

Xin tham khảo Kinh Người Biết Sống Một do Nhất Hạnh dịch và chú giải, nhà xuất bản Lá Bối ấn hành.

---o0o---

Đại Tạng Kinh Việt Nam

KINH TRUNG BỘ

Majjhima Nikàya

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

<http://www.thuvienhoasen.org/u-trung131.htm>

131. Kinh Nhất dạ hiền giả

(Bhaddekaratta sutta)

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà lâm), tại tịnh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Ở đấy Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo". --"Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

-- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết giảng cho các Ông: 'Nhứt dạ Hiền giả' (Bhaddekaratta), tổng thuyết và biệt thuyết. Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ thuyết giảng.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

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

Quá khứ không truy tìm
Tương lai không ước vọng.
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai lại chưa đến,
Chỉ có pháp hiện tại
Tuệ quán chính ở đây.
Không động, không rung chuyển
Biết vậy, nên tu tập,
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?
Không ai điều đình được,

Với đại quân thần chết,
Trú như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mệt mỏi,
Xúng gọi Nhứt dạ Hiền,
Bạc an tịnh, trầm lặng.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là truy tìm quá khứ? Vị ấy nghĩ: "Như vậy là sắc của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Như vậy là thọ của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Như vậy là tưởng của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Như vậy là hành của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy, "Như vậy, là thức của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là truy tìm quá khứ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là không truy tìm quá khứ? Vị ấy nghĩ: "Như vậy là sắc của tôi trong quá khứ", và không truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Như vậy là thọ của tôi trong quá khứ", và không truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Như vậy là tưởng của tôi... Như vậy là hành của tôi... Như vậy là thức của tôi trong quá khứ"; và không truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là không truy tìm quá khứ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào ước vọng tương lai? Vị ấy nghĩ: "Mong rằng như vậy sẽ là sắc của tôi trong tương lai", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Mong rằng như vậy sẽ là thọ của tôi trong tương lai", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Mong rằng như vậy là tưởng của tôi... là hành của tôi... Như vậy là thức của tôi trong tương lai", và truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là ước vọng trong tương lai.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là không ước vọng trong tương lai? Vị ấy nghĩ: "Mong rằng như vậy sẽ là sắc của tôi trong tương lai", và không truy tìm hân hoan trong ấy; "Mong rằng như vậy sẽ là thọ của tôi trong tương lai", và không truy tìm hân hoan trong ấy; "Mong rằng như vậy sẽ là tưởng... sẽ là hành... sẽ là thức của tôi trong tương lai, "và không truy tìm hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là ước vọng trong tương lai.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là bị lỗi cuốn trong các pháp hiện tại? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có kẻ vô văn phạm phu không đi đến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh; không đi đến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân; quán sắc là tự ngã, hay quán tự ngã là có sắc, hay quán sắc là trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong sắc, hay vị ấy quán thọ là tự ngã, hay quán tự ngã là có thọ; hay quán thọ là trong tự ngã,

hay quán tự ngã là trong thọ, hay vị ấy quán tưởng là trong tự ngã, hay quán tự ngã là có tướng, hay vị ấy quán tưởng là tự ngã, hay quán tự ngã là có tướng, hay vị ấy quán hành là tự ngã, hay vị ấy quán tự ngã là có hành, hay vị ấy quán hành là trong tự ngã, hay vị ấy quán tự ngã là trong hành; hay vị ấy quán thức là tự ngã, hay quán tự ngã là có thức, hay quán thức là trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong thức. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có vị Đa văn Thánh đệ tử đi đến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đi đến các bậc Chân nhân, thuần thực pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân. Vị này không quán sắc là tự ngã, không quán tự ngã là có sắc, không quán sắc là trong tự ngã, không quán tự ngã trong sắc; không quán thọ... không quán tưởng... không quán hành... không quán thức là tự ngã, không quán tự ngã là có thức, không quán thức trong tự ngã, không quán tự ngã trong thức. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại.

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

Khi ta nói: "Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông: 'Nhứt dạ Hiền giả', tổng thuyết và biệt thuyết", chính duyên ở đây mà nói vậy.
Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

---o0o---

KINH TẠP A-HÀM

Hán dịch: Tống, Tam Tạng Cầu-Na-Bạt-Đà-La
Việt dịch: Thích Đức Thắng - Hiệu đính & Chú thích: Thích Tuệ Sỹ
TẬP A-HÀM QUYỂN 38

<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtapaham-38.htm>

KINH 1071. TRƯỞNG LÃO¹

Tôi nghe như vậy:

Một thời Đức Phật ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ có Tỳ-kheo tên Thượng Tọa², sống một mình tại một nơi, cũng thường hay khen ngợi người sống một mình, đi khát thực một mình, khát thực xong trở về một mình và một mình ngồi thiền tư.

Bấy giờ, trong chúng có nhiều Tỳ-kheo đi đến chỗ Phật, cúi đầu đánh lễ, rồi lui ngồi một bên, bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, có Tôn giả tên là Thượng Tọa sống một mình, cũng thường hay khen ngợi người sống một mình, đi khát thực một mình, khát thực xong trở về một mình và một mình ngồi thiền tư.”

Khi đó Thế Tôn bảo một Tỳ-kheo:

“Ông hãy đến chỗ Tỳ-kheo Thượng Tọa nói rằng: ‘Đại Sư cho gọi thầy.’”

Tỳ-kheo ấy vâng lời Phật dạy, đến nói lời như trên với Tỳ-kheo Thượng Tọa, Tỳ-kheo Thượng Tọa vâng lời đi đến chỗ Phật, cúi đầu lễ Phật, rồi lui ngồi một bên. Thế Tôn bảo Tỳ-kheo Thượng Tọa:

“Ông có thật sống một mình nơi chỗ vắng, khen ngợi người sống một mình, đi khát thực một mình, ra khỏi làng một mình, ngồi thiền tư một mình chẳng?”

Tỳ-kheo Thượng Tọa bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, thật như vậy.”

Phật bảo Tỳ-kheo Thượng Tọa:

“Này Tỳ-kheo, ông như thế nào sống một mình, khen ngợi người sống một mình, một mình đi khát thực, một mình trở về chỗ ở và một mình ngồi thiền tư?”

Tỳ-kheo Thượng Tọa bạch Phật:

“Con chỉ ở một mình nơi vắng vẻ, khen ngợi người sống một mình, đi khát thực một mình, ra khỏi làng một mình, ngồi thiền tư một mình.”

Phật bảo Tỳ-kheo Thượng Tọa:

“Ông là kẻ sống một mình, Ta không nói là chẳng phải sống một mình. Nhưng lại có lối sống một mình thắng diệu hơn. Sao gọi là lối sống một mình thắng diệu? Đó là Tỳ-kheo phía trước thì khô cạn, phía sau thì diệt tận, ở giữa thì không tham hỷ³. Đó là Bà-la-môn tâm không còn do dự, đã xả ưu hối, lìa các hữu ái, đoạn các kết sử. Đây gọi là sống một mình không có lối sống nào thắng diệu hơn nữa.”

Khi ấy Phật nói kệ:

Chiếu sáng khắp tất cả,

Biết khắp các thế gian;

Chẳng chấp tất cả pháp,

Lìa hết tất cả ái.

Người này sống an lạc,

Ta nói là độc trụ.

Phật nói kinh này xong, Tôn giả Thượng Tọa nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ, tùy hỷ làm lễ cáo từ.

HẾT

¹ Pāli, S. 21. 10. Theranāmo. Biệt dịch, No 100(10)

² Danh viết Thượng Tọa 名曰上坐 . Pāli: Theranāmako.

³ Pāli: yaṃ aṭṭaṃ taṃ pahīnaṃ, yaṃ anāgataṃ paṭinissaṭṭhaṃ, paccuppannesu attabhāvapaṭilābhesu chandarāgo suppaṭiviniṭo, cái gì đã qua thì đoạn tận, cái gì chưa đến khước từ, trong những lợi dưỡng cho bản thân thì khéo chế ngự tham dục.