

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THERAVĀDA

KỆ TU TÂM 2

TÁC GIẢ: SƯ THANH MINH

TRỤ TRÌ: CHÙA PHÚC MINH

Địa chỉ: Thôn La Nguyễn, xã Minh Quang,
huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình

MỤC LỤC

CHƯƠNG I: CON ĐƯỜNG THANH TỊNH

1. Thanh tịnh giới	12
2. Thanh tịnh tâm	13
3. Thanh tịnh kiến	15
4. Thanh tịnh hoài nghi	16
5. Thanh tịnh đạo phi đạo	17
6. Thanh tịnh đạo hành	19
7. Thanh tịnh tri kiến	19

CHƯƠNG II: THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH

1. Hành thiền	21
2. Ngồi thiền	22
3. Diệt triển cái	23
4. Trú xứ thích hợp	24
5. Thời tiết thích hợp	25
6. Thức ăn thích hợp	25
7. Gần người thích hợp	26
8. Tỏa sáng	26
9. Quân bình năm căn	27
10. Quân bình bảy giác chi	28
11. Đắc thiền	29
12. Phân biệt năm thiền chi	30
13. Năm pháp thuận thực	31

14. Sơ thiền lên nhị thiền	31
15. Chứng và trú tam thiền	32
16. Chứng và an trú tứ thiền	33
17. Thiền ba hai thể trước	34
18. Thiền quán bộ xương	35
19. Thiền kasiṇa trắng	36
20. Thiền kasiṇa đen	37
21. Thiền kasiṇa vàng	38
22. Thiền kasiṇa đỏ	39
23. Kasiṇa đất	39
24. Thiền kasiṇa nước	41
25. Thiền kasiṇa lửa	42
26. Kasiṇa gió	42
27. Kasiṇa ánh sáng	42
28. Kasiṇa hư không	43
29. Mười kasiṇa (biến xứ) thiền	44
30. Bốn thiền vô sắc giới	44
31. Thiền không vô biên xứ	45
32. Thiền thức vô biên xứ	46
33. Thiền vô sở hữu xứ	46
34. Thiền phi tướng phi phi tướng xứ	47
34. Tứ thiền bát định	48
35. Thiền bốn vô lượng tâm	49
36. Thiền tâm từ	50
37. Thiền tâm bi	51

38. Thiền tâm hỷ.....	52
39. Thiền tâm xả	53
40. Thiền niệm tử thi.....	54
41. Thiền niệm sự chết	55
42. Thiền niệm Phật	56
43. Bốn thiền bảo hộ.....	57
44. Thiền tứ đại	58

CHƯƠNG III: THIỀN TUỆ PHÂN BIỆT SẮC PHÁP

1. Sắc do nghiệp sinh	62
2. Sắc do tâm sinh	62
3. Sắc thời tiết sinh	63
4. Sắc vật thực sinh	63
5. Mười sắc không thực	64
5.1 Sắc hư không	64
5.2 Sắc thân biểu tri	64
5.3 Sắc khẩu biểu tri.....	64
5.4 Sắc khinh	65
5.5 Sắc nhu	65
5.6 Sắc thích nghi	65
5.7 Sắc sinh	65
5.8 Sắc tiến	66
5.9 Sắc dị	66
5.10 Sắc diệt	66
6. Phân biệt sắc mạng căn	67

7. Phân biệt nhĩ tịnh sắc	67
8. Phân biệt nhĩ tịnh sắc	68
9. Phân biệt tị tịnh sắc	68
10. Phân biệt thiết tịnh sắc	68
11. Phân biệt thân tịnh sắc	69
12. Phân biệt sắc giới tính.....	69
13. Phân biệt sắc trái tim	70
14. Phân biệt sắc tâm sinh	70
15. Phân biệt sắc thời tiết.....	71
16. Phân biệt sắc vật thực	71
17. Phân biệt sắc hư không.....	72
18. Sắc thân biểu tri	72
19. Sắc khẩu biểu tri	73
20. Sắc khinh, nhu, thích nghiệp	73
21. Sắc tiến, sắc dị, sắc diệt	74
22. Sắc ở sáu căn	74
23. Sắc ở mắt	76
24. Sắc ở tai.....	76
25. Sắc ở mũi	77
26. Sắc ở lưỡi	77
27. Sắc ở thân	78
28. Sắc ở tim	78
29. Sắc ở bốn hai thân phần	79

CHƯƠNG IV: TÂM

1. Tâm vương	81
2. Tâm bất thiện	81
3. Tám tâm tham	82
4. Hai tâm sân	83
5. Hai tâm si	83
6. Tâm quả vô nhân	83
7. Tâm quả bất thiện vô nhân	84
8. Tâm quả thiện vô nhân	85
9. Tâm duy tác vô nhân	86
10. Tám tâm thiện dục giới	87
11. Tám tâm đại quả	88
12. Tám tâm đại duy tác	89
13. Tâm thiền sắc giới	90
14. Tứ thiền và ngũ thiền	90
15. Tâm thiền vô sắc	91
16. Tâm đạo	91
17. Tâm quả	92
18. Tổng kết tâm	92

CHƯƠNG V: TÂM SỞ

1. Tâm sở	94
2. Tâm biến hành	94
3. Tâm biệt sở	95
4. Biến hành bất thiện	95

5. Sở hữu tham	96
6. Sở hữu sân	96
7. Sở hữu hôn trầm	96
8. Sở hữu hoài nghi.....	97
9. Sở hữu tịnh hảo	97
10. Sở hữu giới phần	98
11. Sở hữu vô lượng	99
12. Sở hữu trí tuệ	99

CHƯƠNG VI: PHÂN BIỆT DANH PHÁP

1. Phân biệt danh.....	100
2. Danh các tầng thiền.....	100
3. Tâm thiện lộ ý môn	104
4. Tác ý sinh tâm	105
5. Hai tâm đăng ký.....	107
6. Lấy sắc không thực làm đối tượng	108
7. Phân biệt tham tà kiến	108
8. Phân biệt tham ngã mạn.....	109
9. Phân biệt tâm sân	110
10. Sân tạt đổ (ghen tị)	111
11. Sân xan lạn (bỏn xẻn)	112
12. Sân hối hận.....	113
13. Si phóng dật.....	114
14. Si hoài nghi	115
15. Tâm lộ ngũ môn.....	116

16. Cảnh màu - lộ ngũ môn	117
17. Phân biệt sắc bên ngoài	119
18. Danh sắc bên ngoài	120

CHƯƠNG VII: DUYÊN SINH NĂM UẨN

1. Phân biệt nghiệp luân & phiền não luân	122
2. Hướng về tục sinh	123
3. Hướng về kiếp trước	124
4. Phân biệt nhân quả với danh sắc tục sinh	125
5. Tâm hữu phần	125
6. Nhân quả vận hành	126

CHƯƠNG VIII: CHI PHÁP DUYÊN SINH

1. Vô minh.....	128
2. Hành	129
3. Thức	130
3. Danh sắc	131
4. Sáu xứ	131
5. Xúc	132
6. Thọ.....	132
7. Ái.....	133
8. Thủ	134
9. Hữu	134
10. Sinh.....	135
11. Già	136
12. Chết	137

13. Sầu	138
14. Bi	138
15. Khổ	139
16. Ưu	139
17. Não	139

CHƯƠNG IX: PHÁP DUYÊN SINH

1. Vô minh duyên hành	140
2. Hành duyên thức	141
3. Thức duyên danh sắc	143
4. Danh sắc duyên sáu xứ	144
5. Sáu xứ duyên xúc	145
6. Xúc duyên thọ	146
7. Thọ duyên ái.....	147
8. Ái duyên thủ	148
9. Thủ duyên hữu.....	149
10. Hữu duyên sinh.....	150
11. Sinh duyên già, chết.....	151
12. Duyên sinh thuận	152
13. Duyên sinh ngược	154

CHƯƠNG X: PHÁP DUYÊN HỆ

1. Nhân duyên.....	156
2. Cảnh duyên	157
3. Trưởng duyên	158
4. Vô gián duyên.....	160

5. Đằng vô gián duyên	161
6. Đồng sinh duyên.....	161
7. Hối tương duyên	162
8. Y chỉ duyên	163
9. Cận y duyên	164
10. Tiền sinh duyên	164
11. Hậu sinh duyên.....	165
12. Trùng dụng duyên.....	165
13. Nghiệp duyên	166
14. Quả duyên	167
15. Vật thực duyên.....	167
16. Quyền duyên.....	168
17. Thiên duyên	168
18. Đạo duyên	169
19. Tương ứng duyên	170
20. Bất tương ứng duyên.....	171
21. Hiện hữu duyên	171
22. Vô hữu duyên.....	172
23. Ly khứ duyên	173
24. Bất ly duyên.....	174

CHƯƠNG XI: BỐN MƯƠI PHÁP QUÁN

1. Mười cách quán vô thường	175
2. Hai mươi lăm cách quán khổ	176
3. Năm cách quán vô ngã.....	178

CHƯƠNG XII: MƯỜI SÁU TUỆ MINH SẮT

1. Tuệ tri sắc danh.....	180
2. Tuệ quán nhân duyên.....	181
3. Tuệ tri tam tướng.....	182
4. Tuệ tri sinh diệt.....	183
5. Tuệ tri hoại diệt.....	184
6. Tuệ kinh cảm.....	185
7. Tuệ hiểm nguy.....	186
8. Tuệ nhàm chán.....	186
9. Tuệ dục thoát.....	187
10. Tuệ giản trạch.....	187
11. Tuệ hành xả.....	188
12. Tuệ thuận thứ.....	188
13. Tuệ chuyển tộc.....	189
14. Tuệ Đạo.....	189
15. Tuệ Quả.....	190
16. Tuệ phản khán.....	191

CHƯƠNG XIII: MƯỜI PHÁP ĐỘ

1. Bồ thí.....	193
2. Giữ giới.....	194
3. Xuất gia.....	195
4. Trí tuệ.....	195
5. Tinh tấn.....	196
6. Nhẫn nhục.....	197
7. Chân thật.....	198
8. Quyết định.....	198
9. Từ tâm.....	200
10. Xả tâm.....	201

CHƯƠNG I

CON ĐƯỜNG THANH TỊNH

Con đường thanh tịnh thân tâm
Phải đi từng bước chớ lầm bỏ qua
Một là tịnh giới thiện lành
Hai là tâm tịnh do hành thiện na
Ba là tịnh kiến sắc danh
Bốn, nghi thanh tịnh do hành nhân duyên
Năm, đạo phi đạo mơ màng
Sáu, đạo tri kiến rõ ràng diệt sinh
Bảy, tri kiến đã tịnh minh
Đạo mầu khai mở vô sinh Niết Bàn.

1. THANH TỊNH GIỚI

Giới thanh bỏ ác làm lành
Giữ gìn giới bốn viên thành không sai
Ngăn ngừa kiêng tránh lâu dài
Giới phần thanh tịnh không sai giữ gìn
Giới do thu thúc sáu căn
Phải luôn phòng hộ phải ngăn dục trần

Giới mà thanh tịnh chánh chân
Là do thu thúc sáu trần không mê
Giới thanh nuôi mạng thiện lành
Làm nghề chân chánh không hành ác nhân
Bởi vì nuôi mạng chánh chân
Cho nên thành tựu giới phần tịnh thanh
Giới do tri túc phát sanh
Mặc, ăn, ở, thuốc đủ lành không dư
Giữ gìn phẩm hạnh nhà sư
An bản thủ đạo không dư chứa gì
Giới thanh tịnh được bởi vì
Có tâm hổ thẹn mỗi khi lỗi lầm
Có tâm sợ hãi âm thầm
Mỗi khi phạm giới khiến tâm chẳng lành
Cho nên giữ giới tịnh thanh
Để cho tâm được tịnh lành an vui.

2. THANH TỊNH TÂM

Tịnh tâm là bởi hành thiền
Khi tâm an định thì liền tịnh thanh
Bốn mươi đề mục thiền hành
Tùy theo căn tánh nên hành pháp chi

Tánh tham thì quán tử thi
Trú trên xác chết được thì tịnh thanh
Tánh sân từ ái thực hành
Hướng về đối tượng chúng sanh tâm từ
Tánh si hơi thở vào ra
Chuyên tâm nhận biết vậy mà tịnh thanh
Tánh tin niệm Phật ân lành
Chín ân tưởng niệm tâm thanh tịnh dần
Tánh tư duy giống tánh si
Hành thiền hơi thở được thì tịnh tâm
Tánh thiên trí tuệ yên thâm
Hành thiền tứ đại thì tâm tịnh lành
Muốn tâm tịnh phải thực hành
Pháp môn thiền định thiện lành nhất tâm
Công phu miên mật âm thầm
Tùy theo căn tánh mà tâm tịnh dần
Tránh nơi thế tục phàm trần
Ẩn cư thanh vắng chuyên cần công phu
Thanh tâm là bởi cần cù
Tẩy trừ cấu uế nhiễm ô trong mình
Khi nào chánh định khởi sinh
Ly năm triền cái tâm mình tịnh thanh.

3. THANH TỊNH KIẾN

Kiến là thấy đúng thật chân
Do tu thiền tuệ mà dần thấy ra
Thân, tâm, danh, sắc trong ta
Kiến là phân biệt thấy ra pháp này
Cái thân tứ đại hiện bày
Sắc trần là cái thân này tuệ tri
Sắc là chân đế hữu vi
Tuệ tri sắc ấy diệt đi tâm tà
Kiến là thấy rõ tâm ta
Có căn, có cảnh mới là khởi sinh
Thấy tâm tốt xấu của mình
Nguyên nhân sinh khởi tự mình tuệ tri
Tâm tham sinh khởi là vì
Nhiễm sâu tà kiến mỗi khi xúc trần
Tâm sân sinh khởi nguyên nhân
Cứ hay nghĩ xấu về phần người ta
Tâm si phóng dật sinh ra
Vì không định tĩnh thành ra si này
Cái tâm hướng thiện lành thay
Do tin nhân quả đời này đời sau
Do nghe hiểu pháp nhiệm màu

Do tâm chánh niệm trước sau thiện lành
Do tâm có tuệ cùng sanh
Do tâm chân chánh thực hành tu tâm
Do không mê muội lỗi lầm
Cho nên tâm thiện âm thầm khởi sinh
Khi nào thấy được tâm mình
Thấy danh, thấy sắc thật tình tuệ tri
Gọi là tịnh kiến bởi vì
Thấy chân sự thật diệt đi tâm tà
Diệt trừ lầm tưởng cái ta
Tuệ tri sự thật chỉ là sắc, danh.

4. THANH TỊNH HOÀI NGHI

Hoài nghi thanh tịnh được vì
Tuệ tri quá khứ nhân gì tạo ra
Cho sinh quả báo thân ta
Vui, buồn, khổ, lạc phải là có nhân
Trước tiên tạo nghiệp chánh chân
Khởi lên tà kiến cầu thân sau này
Phiền não luân đã hiện bày
Hướng về quá khứ đời này - tục sinh
Hướng về kiếp trước của mình

Nghiệp gì đã tạo hiện hình thấy ngay
Từ đâu sinh cõi đời này
Nghiệp nhân quá khứ tỏ bày thật chân
Vô minh, tham ái hiện dần
Lại thêm chấp thủ là nhân não phiền
Bao quanh nghiệp hữu trợ duyên
Khiến cho tâm thức sinh miền nhân gian
Đời này năm uẩn lạc an
Là do đời trước đã ban phước lành
Đời nay đau khổ thường sanh
Là do đời trước đã hành ác nhân
Tuệ tri nghiệp báo xoay vần
Tuệ tri quả báo nguyên nhân tạo thành
Hoài nghi đoạn dứt không sanh
Bởi vì đã thấy nghiệp hành nhân duyên
Tịnh nghi rồi sẽ cần chuyên
Làm lành lánh dữ gieo duyên thiện lành.

5. THANH TỊNH ĐẠO PHI ĐẠO

Hành thiện quán pháp diệt sinh
Tuệ còn non yếu thì mình thấy ra
Tùy phiền não quán như là:

Hào quang ánh sáng tỏa ra khắp mình
Tuệ tâm sắc bén cùng sinh
Khởi lên hoan hỷ thấy mình an vui
Khinh an nhẹ nhẹ lâng lâng
Lạc an trải khắp toàn thân an lành
Đức tin mạnh mẽ khởi sanh
Lại thêm tinh tấn thực hành cần chuyên
Niệm luôn an trú khởi liên
Xả tâm tự tại an nhiên nhẹ nhàng
Lại thêm cái sự buộc ràng
Chấp vào phiền não tưởng sang đạo rồi
Cho nên tâm trí bồi hồi
Hân hoan thích thú cái tôi mạnh dần
Khi nào nhận biết thật chân
Nó là phiền não thì cần bỏ đi
Giữ trên pháp quán hành trì
Vô thường, khổ, vô ngã thì vượt qua
Đó là thanh tịnh đạo phi
Đạo phi đạo ấy tuệ tri rõ ràng.

6. THANH TỊNH ĐẠO HÀNH

Đạo hành tri kiến bước sang
Tuệ sinh diệt đã rõ ràng mạnh lên
Thẩm tri tam tướng vững bền
Vô thường đối trị cứu trường thấy sai
Khổ trị tham dục lâu dài
Vô ngã đối trị hình hài chấp ta
Sắc, danh sinh diệt thoáng qua
Trong, ngoài, quá, hiện hay là vị lai
Tế, thô, cao, thấp, gần, xa
Cũng đều sinh diệt vậy mà tuệ tri
Công phu tuệ quán duy trì
Đạo hành tri kiến vậy thì khởi sinh
Mỗi ngày tuệ ấy cao minh
Mỗi ngày trí giác của mình mạnh hơn.

7. THANH TỊNH TRI KIẾN

Tuệ tri đến lúc chín mùi
Thấy chân sự thật đẩy lùi vô minh
Tức là tri kiến của mình
Hoàn toàn thanh tịnh tâm mình viên thành
Là tâm giác ngộ khởi sanh

Tuệ tri sự thật các hành diệt sinh
Ngộ ra chân lý nơi mình
Khổ là danh sắc diệt sinh không ngừng
Tập là phiền não chưa ngừng
Diệt là danh sắc đã dừng diệt sinh
Đạo là tuệ quán của mình
Thấy ra sự thật tâm mình tỏ bày
Thanh tịnh tri kiến từ nay
Sẽ không thối giảm tâm này tịnh thanh.

CHƯƠNG II

THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH

1. HÀNH THIỀN

Hành thiền là pháp thượng nhân
Đưa người đạt đến chánh chân thiện lành
Diệt trừ tâm ác khởi sanh
Vun bồi tâm trí thiện lành thanh cao
Pháp môn Đức Phật truyền trao
Thực hành thiền để dự vào Thánh nhân
Xa lìa thế tục phàm trần
Khổ đau sinh tử thoát dần từ đây
Công phu thiền tập dựng xây
Con đường giải thoát từ đây khởi hành
Muốn cho trí tuệ viên thành
Siêng năng tinh tấn thực hành tu tâm
Diệt trừ phiền não mê lầm
Công phu thiền định thì tâm tịnh lành
Hướng lên thiền tuệ thực hành
Ngộ ra chân lý diệt sanh vô thường
Đoạn trừ tà kiến cứu trường

Hành thiền khai mở con đường vô sinh
Hành thiền đoạn diệt vô minh
Hành thiền giải thoát tử sinh luân hồi.

2. NGỒI THIỀN

Tìm nơi vắng vẻ tịnh thanh
Trang nghiêm tề chỉnh thực hành thiền na
Nhận biết hơi thở vào ra
Giữ tâm trước mặt để mà niệm ghi
Vào ra nhận biết chánh tri
Trú trên hơi thở niệm ghi thường hằng
Tâm không tán loạn lăng xăng
Bởi vì chánh niệm thường hằng không quên
Niềm tin sâu thắm vững bền
Tuệ tri thấy rõ ở trên pháp thiền
Định tâm lặng lẽ an nhiên
Tĩnh cần đều đặn tâm thiền không phai
Vào ra hơi thở ngắn dài
Niệm ghi biết rõ chẳng sai pháp hành
Toàn thân hơi thở chậm nhanh
Niệm ghi sáng tỏ tâm hành tự nhiên
Công phu đều đặn cần chuyên
Mỗi ngày định tĩnh tâm liền sáng ra.

3. DIỆT TRIỀN CÁI

Có năm triền cái nào phiền
Nó hay xen lẫn tâm thiền của ta
Tẩy trừ được nó ra xa
Thì tâm thiền định thật là thâm sâu
Dục tham triền cái đứng đầu
Do tâm hướng tịnh mới cầu dục tham
Tưởng tri bất tịnh thì nhàm
Cảnh trần bất tịnh thì tham lụy tàn
Hận sân triền cái thứ hai
Do tâm hướng đến lỗi sai của người
Tưởng tri những việc tốt lành
Của người mình sẽ khởi sanh tâm từ
Hôn trầm tâm trí lờ đờ
Do tâm lười biếng chần chừ sinh ra
Tưởng tri cái chết với ta
Thì tâm tỉnh giác để mà tiến tu
Trạo do phóng dật lãng xăng
Hối do không chịu siêng năng giữ gìn
Giữ tâm định tĩnh thực tình
Vượt qua trạo hối thì mình lạc an
Hoài nghi tâm trí lan man

Thiếu niềm tin sẽ ngập tràn vọng tâm
Tưởng về Phật Đức ân thâm
Niềm tin sẽ khởi trong tâm trí mình.

4. TRÚ XỨ THÍCH HỢP

Một nơi thích hợp hành thiền
Là nơi yên tĩnh an nhiên tịnh lành
Một ngôi nhà trống tịnh thanh
Gốc cây hang núi dễ hành định tâm
Ở nơi rừng núi sơn lâm
Ở nơi thanh vắng tu tâm dễ dàng
Tránh xa trú xứ rộn ràng
Tránh nơi náo động dễ dàng tu tâm
Tránh nơi xa lộ âm âm
Tránh nơi đông đúc tu tâm dễ dàng
Ở nơi không có buộc ràng
Là nơi thích hợp dễ dàng định tâm
Tránh nơi dễ tạo lỗi lầm
Ở nơi yên tĩnh tu tâm hành thiền
Nơi nào có bậc Thánh hiền
Nơi nào có pháp hành thiền tu tâm
Thì nên lặng lẽ âm thâm
Thực hành thiền định tu tâm nơi này.

5. THỜI TIẾT THÍCH HỢP

Thời tiết phù hợp với mình
Thì tâm thiền định khởi sinh dễ dàng
Ở nơi không khí nhẹ nhàng
Tự nhiên thoáng mát dễ dàng định tâm.

6. THỨC ĂN THÍCH HỢP

Thức ăn phù hợp với mình
Thì tâm thiền định cũng sinh nhẹ nhàng
Ăn gì tiêu hóa dễ dàng
Mà tâm không bị buộc ràng vì ăn
Kiếm ăn không gặp khó khăn
Thì không phiền não nhọc nhằn vì ăn
Vì không kén chọn cần nhằn
Dễ nuôi dễ sống thức ăn dễ dàng
Vậy là không bị buộc ràng
Ăn gì cũng được dễ dàng tịnh tu
Ăn rồi lấy sức công phu
Thức ăn phù hợp tâm tu nhẹ nhàng.

7. GẦN NGƯỜI THÍCH HỢP

Người hành thiền định nên gần
Những người yên tĩnh thêm phần tịnh tâm
Những người lặng lẽ âm thầm
Những người nỗ lực tu tâm tịnh lành
Những người sân hận không sanh
Những người trí tuệ thiện lành thoát ly
Những người tự tại vô vi
Những người không có sầu bi tục trần
Những người tu đạo chánh chân
Những người giải thoát tục trần vô minh
Những người như thế bên mình
Thì tâm thiền định khởi sinh dễ dàng.

8. TỎA SÁNG

Tâm và hơi thở hợp hòa
Thì tâm thiền ấy sáng ra dần dần
Lúc này chánh niệm rất cần
Giữ trên hơi thở đừng phân tán gì
Đừng theo ánh sáng xét suy
An nhiên tự tại tâm thì định sâu
Giữ gìn ánh sáng dài lâu

Vậy là tâm đã định sâu an lành
Duy trì tinh tấn thực hành
Ngày qua ngày lại thuần thành định tâm
Nếu như không phạm lỗi lầm
Mỗi ngày tâm định âm thầm mạnh lên
Mỗi ngày ánh sáng vững bền
Hợp cùng hơi thở mới nên hướng vào
Trú trên ánh sáng ra sao
Nhẹ nhàng an trú điểm nào sáng ghi
Giữ gìn chánh niệm duy trì
Cho tâm an định vậy thì định sâu
Tập đi tập lại dài lâu
Mỗi ngày tâm định thâm sâu mạnh dần.

9. QUÂN BÌNH NĂM CĂN

Năm căn này được quân bình
Thì tâm thiền định của mình mới sâu
Tín căn này khởi lên đầu
Tín mà mạnh quá tầm cầu si mê
Tuệ tri thấy rõ vấn đề
Tín đi cùng tuệ không hề tin sai
Tấn mà mạnh mẽ kéo dài

Thì tâm dấy động cũng sai pháp hành
Định là lặng lẽ tịnh thanh
Định mà có tấn an lành thâm sâu
Định mà có tuệ đi đầu
Tuệ đi cùng định thâm sâu pháp thiền
Niệm là ghi nhớ tự nhiên
Không quên niệm đã hiện tiền nhớ ghi
Năm căn mà được duy trì
Quân bình thiện xảo định thì mạnh lên
Tập đi tập lại vững bền
Duy trì định sẽ mạnh lên dần dần.

10. QUÂN BÌNH BẢY GIÁC CHI

Trạch là thấy rõ tuệ tri
Hỷ là thích thú mỗi khi thực hành
Tấn là mạnh mẽ khởi sanh
Ba chi pháp ấy tâm hành mạnh lên
Khinh an là sự nhẹ nhàng
Định là tĩnh lặng là đang trú vào
Xả là không thấp không cao
Niệm là ghi nhớ lúc nào cũng ghi
Khi nào tâm định yếu thì

Hướng về trạch pháp, hỷ và tấn lên
Khi tâm căng thẳng thì nên
Khinh an, định, xả tâm trên lắng dần
Niệm là ghi nhớ luôn cần
Không tăng không giảm là phần niệm ghi
Tập đi tập lại duy trì
Mỗi ngày tâm định vậy thì mạnh lên.

11. ĐẮC THIỀN

Hành thiền là để đắc thiền
Trú trên quang tướng an nhiên lâu dài
Sáng trong rức rở không phai
Hai, ba, bốn tiếng kéo dài định sâu
Dứt năm triển cái từ lâu
Năm thiền chi đã bắt đầu mạnh lên
Định tâm an chỉ vững bền
Kiểm tra hướng xuống ở bên trái mình
Hướng tâm về dưới vùng tim
Chỉ trong khoảnh khắc khoảng là năm giây
Tâm mình sáng tỏ ở đây
Dòng tâm mạnh mẽ ấy mà sinh lên
Lại xem quang tướng ở trên

Chìm sâu xuống dưới ở bên trái mình
Kiểm tra để thấy sự tình
Nếu tâm thiền mạnh mới sinh điều này
Tâm thiền non yếu chẳng hay
Thì không thấy được điều này, tu thêm.

12. PHÂN BIỆT NĂM THIỀN CHI

Tâm thiền an chỉ thâm sâu
Trú trên quang tướng thật lâu an lành
Đến khi tỏa chiếu khởi sanh
Hướng về bên trái thực hành kiểm tra
Quang tướng chìm dưới ý ta
Thì nên phân biệt hiểu ra chi thiền
Tâm: là hướng đến tướng kia
Tứ: là bám sát không lìa dài lâu
Hỷ: là thích thú không sâu
Lạc: là thoải mái lạc sâu an lành
Định: là lặng lẽ tịnh thanh
Mỗi lần phân biệt thực hành một chi
Đến khi thuần thực rồi thì
Năm chi cùng khởi khi mình kiểm tra
Sơ thiền hiện diện nơi ta
Thực hành thuần thực để mà tu lên.

13. NĂM PHÁP THUẦN THỰC

Một là thuần thực nhập thiền
Lúc nào cũng được an nhiên dễ dàng
Hai là thuần thực xuất thiền
Lúc nào mình muốn thì liền xuất ra
Ba là thuần thực thời gian
Mà mình đã định trú an trong thiền
Bốn là thuần thực kiểm tra
Các thiền chi kiểm thật là dễ thay
Năm là phản khán chi này
Tùy theo đặc tính hiện bày thiền chi
Thực hành thuần thực rồi thì
Tu lên thiền khác rất chi dễ dàng.

14. SƠ THIỀN LÊN NHỊ THIỀN

Sau khi thuần thực sơ thiền
Muốn lên thiền nhị thì liền xét suy
Sơ thiền bất lợi những gì:
Gần năm triển cái, hai chi tứ, tâm
Khởi lên thô thiền trong tâm
Muốn diệt hai cái tứ, tâm để lên
Nhị thiền định mới vững bền

Nhập vào tợ tướng ở trên sơ thiền
Khi tâm định tĩnh an nhiên
Kiểm tra năm cái chi thiền xét suy
Thiền chi tầm, tứ này thô
Khởi tâm loại bỏ là vô nhị thiền
Trú trên quang tướng an nhiên
Là tâm đã ở nhị thiền thâm sâu
Ba chi: hỷ, lạc, nhất tâm
Không tầm, không tứ là tâm nhị thiền
Thực hành năm pháp thuần thành
Nhị thiền đã vững thì hành tu lên.

15. CHỨNG VÀ TRÚ TAM THIỀN

Sau khi thuần thực nhị thiền
Muốn lên tam thì phải liền xét suy
Nhị thiền có bất lợi gì:
Gần sơ thiền lại có chi hỷ này
Làm tâm dao động lắm thay
Lên tam phải diệt hỷ này mới an
Sau khi suy xét luận bàn
Trú trên quang tướng lặng an nhị thiền
Kiểm tra ba pháp chi thiền

Hỷ thô loại bỏ thì liền hướng lên
Tam thiền đã trú ở trên
Ly hỷ trú lạc vững bền định sâu
Chánh niệm tỉnh giác nhiệm mầu
Xả niệm lạc trú thâm sâu tam thiền
Thực hành năm pháp thuần thành
Tam thiền vững mạnh thì hành tu lên.

16. CHỨNG VÀ AN TRÚ TỨ THIỀN

Sau khi thuần thực tam thiền
Muốn lên thiền tứ thì liền xét suy
Tam thiền bất lợi những gì:
Nó gần thiền nhị với chi lạc này
Trở nên thô thiền chẳng hay
Muốn lên thiền tứ lạc này bỏ đi
Sau khi như vậy xét suy
Tam thiền lập lại rồi thì kiểm tra
Thiền chi lạc loại bỏ ra
Hướng lên thiền tứ xả và nhất tâm
Chứng và an trú tứ thiền
Xả niệm thanh tịnh hiện tiền định sâu
Thực hành như những thiền đầu

Năm pháp thuần thực định sâu mạnh dần
Tứ thiên hơi thở chánh chân
Làm nền cho những pháp cần tu lên.

17. THIÊN BA HAI THỂ TRƯỚC

Sau khi thuần thực tứ thiên
Quán thân bất tịnh hiện tiền trong ta
Nhập thiên rồi mới xuất ra
Hướng tâm lên tóc để mà quán tri
Khi nào tóc hiện rồi thì
Quán lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương
Tủy, thận, tim, gan, lách, phổi
Ruột, màng, bao tử, vật thực, phân, não
Mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi
Mỡ, mỡ nước, nước miếng, nước khớp xương
Nước mắt, nước mũi, nước tiểu
Ba hai uế trước ở trong ta
Quán xuôi quán ngược để thấy ra
Thân này bất tịnh và hôi thối
Để mà nhàm chán muốn lìa xa
Quán mình rồi lại quán người ta
Ba hai uế trước mở rộng ra

Cái thân tất cả đều như thế
Quán xuôi, quán ngược, quán gần xa
Trị tâm tham ái ở trong ta
Ba hai uế trước thường xuyên quán
Thì tâm thanh tịnh trí sâu xa.

18. THIỀN QUÁN BỘ XƯƠNG

Thực hành thiền quán bộ xương
Xuất thiền hơi thở mở đường quán tri
Ba hai uế trước xét suy
Trong ngoài đã quán rồi thì trú tâm
Trên bộ xương trắng âm thầm
Niệm ghi xương, xương, xương...cứ duy trì
Thấy xương bất tịnh tâm thì định an
Trú tâm trong khoảng thời gian
Một, hai, ba tiếng thiền chi khởi rồi
Sơ thiền chứng đắc mà thôi
Thực hành mở rộng gần rồi tới xa
Toàn là xương trắng thôi mà
Ai ai cũng vậy chỉ là bộ xương.

19. THIỀN KASIṆA TRẮNG

Kasiṇa biến xứ tròn
Cũng là đề mục để còn định tâm
Hành thiền thuần thực bộ xương
Trú vào màu trắng và thường niệm ghi
Trắng trắng trắng... cứ duy trì
Nimitta trắng tức thì hiện ra
Tiến gần về trước mặt ta
Trú trên tướng ấy vậy mà niệm ghi
Trắng trắng trắng... lại duy trì
Đến khi tướng sáng rực thì mở ra
Thực hành mở rộng như là
Mong cho ánh sáng mở ra chút thì
Dần dần mở rộng duy trì
Khắp mười phương hướng vậy thì mở ra
Đưa tâm về trước mặt ta
Tập trung một điểm để mà định tâm
Thực hành đều đặn âm thầm
Mỗi ngày định tĩnh nhất tâm mạnh dần
Hướng về bên trái hữu phần
Như thiền hơi thở để phân chi thiền
Tâm: là hướng đến trước tiên

Tứ: là bám sát nối liền theo sau
Hỷ: là thích thú tướng màu
Lạc: là thoải mái đi sau hỷ này
Nhất tâm: định tĩnh hiện bày
Thực hành thuần thực thiền này tu lên
Nhị - Tam – Tứ thiền như trên
Giống thiền hơi thở hướng lên dần dần.

20. THIỀN KASIṆA ĐEN

Trú vào tâm định tứ thiền
Quán ba hai trước ở người trước ta
Trú vào mái tóc hiện ra
Hương màu đen ấy để mà niệm ghi
Đen đen đen... cứ duy trì
Nimitta sáng tức thì hiện ra
Tiến gần về trước mặt ta
Trú trên tướng ấy vậy mà niệm ghi
Đen đen đen... lại duy trì
Đến khi tướng sáng rực thì mở ra
Thực hành mở rộng như là
Mong cho ánh sáng mở ra chút thì
Dần dần mở rộng duy trì

Khắp mười phương hướng vậy thì mở ra
Đưa tâm về trước mặt ta
Tập trung một điểm để mà định tâm
Thực hành đều đặn âm thầm
Mỗi ngày định tĩnh nhất tâm mạnh dần
Hướng về bên trái hữu phần
Như thiên hơi thở để phân chi thiên
Giống kasina trắng ở trên
Dần dần tu tập hướng lên tứ thiên.

21. THIỀN KASINA VÀNG

Hành thiền thể trước trong ta
Trú vào nước tiểu thấy ra màu vàng
Niệm ghi liên tục vàng vàng...
Nimitta rất dễ dàng hiện ra
Đưa tâm về trước mặt ta
Thực hành mở rộng như là thiền trên
Năm chi thấy rõ thì lên
Nhị - Tam – Thiền Tứ như trên thực hành.

22. THIỀN KASIṆA ĐỎ

Hành thiền thể trước trong ngoài
Trú tâm vào màu của người trước ta
Hương vào màu đỏ niệm ghi
Đỏ đỏ đỏ... cứ duy trì
Nimitta sáng rồi thì mở ra
Trú tâm một điểm trước ta
Thiền chi phân biệt như là ở trên
Thực hành thuần thực vững bền
Lên nhị, tam, tứ như trên đã hành.

23. KASIṆA ĐẤT

Lấy đất có màu đỏ nâu
Làm thành cái đĩa vòng cầu ba mươi
Để ngay ở trước mặt người
Mắt nhìn rồi nhắm tâm thì niệm ghi
Luôn luôn niệm đất... duy trì
Tâm trên hình tướng đất thì không quên
Đến khi ánh sáng sinh lên
Lúc đầu sơ tướng vẫn nên niệm hoài
Đất, đất, đất... vẫn niệm ghi
Đến khi ánh sáng tỏa thì mới ngưng

Khi nào ánh sáng mạnh dần
Thực hành mở rộng từ gần đến xa
Khắp toàn vũ trụ bao la
Rồi trú tâm lại để mà định sâu
Tập trung ngay trước mặt mình
Lâu ngày tâm sẽ định sâu hơn rồi
Dù ba, bốn tiếng không thôi
Duy trì quang tướng tốt rồi kiểm tra
Hướng về bên trái tim ta
Thời gian chút xíu chỉ là 3 giây
Ý môn nơi ấy sáng trong
Thấy ra quang tướng sáng trong ý này
Thiền chi phân biệt tỏ bày
Tâm là ý ấy hướng về tướng kia
Tứ là bám sát không lìa
Hỷ là thích thú tướng kia thấy rồi
Lạc là thoải mái lạc an
Định là lặng lẽ ở trên tướng này
Năm thiền chi đã tỏ bày
Thực hành thuần thực thiền này mạnh thêm
Nhập thiền bất cứ lúc nào
Xuất thiền cũng vậy chẳng dao động gì

Thời gian quyết định đúng thì
Thiền chi phân biệt các chi rõ ràng
Vậy mà phản khán thiền chi
Khi nào thuần thục được thì tu lên
Nhị, tam, tứ giống ở trên
Kasina đất là tên thiền này.

24. THIỀN KASINA NƯỚC

Lấy một thau nước sạch trong
Để ngay trước mặt vậy mà niệm ghi
Trước tiên mở mắt nhìn rồi
Nhắm hai mắt lại tâm thì niệm ghi
Nước nước nước... cứ duy trì
Ánh sáng xuất hiện vậy thì trú tâm
Niệm thêm nước nước... âm thầm
Đến khi tỏa sáng mở tâm rộng dần
Trú trên một điểm ở gần
Kiểm tra phân biệt chi thiền như trên
Sơ, nhị, tam, tứ dần lên
Kasina nước như trên đã hành.

25. THIỀN KASIṆA LỬA

Đốt lên một ngọn lửa hừng
Nhìn rồi nhắm mắt không ngừng niệm ghi
Lửa lửa lửa ... cứ duy trì
Ánh sáng xuất hiện vậy thì tu lên
Cũng như thiền trước ở trên
Sơ – nhị - tam – tứ tiến lên dần dần.

26. KASIṆA GIÓ

Đứng nơi có gió nhẹ nhàng
Thổi trên da mặt dễ dàng niệm ghi
Gió gió gió... cứ duy trì
Đến khi ánh sáng rực thì tu lên
Sơ – nhị - tam – tứ như trên
Thực hành tuần tự vững bền thâm sâu.

27. KASIṆA ÁNH SÁNG

Nhìn vào tia nắng sáng soi
Ở trên mặt đất hay trên tường nhà
Niệm ghi ánh sáng... vậy là
Nimitta sẽ hiện ra trước mình
Sơ – nhị - tam – tứ tu lên
Giống như pháp trước ở trên thực hành.

28. KASIṆA HƯ KHÔNG

Dùng một tấm giấy cuộn tròn
Thành hình cái ống để nhòm hư không
Hướng lên khoảng trống trên trời
Nhìn vào khoảng nhỏ trước nơi ống nhòm
Rồi nhắm mắt lại niệm ghi
Hư không hư không... cứ vậy duy trì
Ánh sáng hiện đến vậy thì trú tâm
Duy trì định tướng mạnh dần
Hướng về bên trái mà phân chi thiền
Thực hành thuần thục an nhiên
Lên nhị, tam, tứ như thiền ở trên
Hư không tự nó làm nền
Không cần mở rộng như trên các thiền
Chín kasiṇa trước tiên
Phải hành mở rộng vô biên mới thành
Mười kasiṇa thực hành
Định tâm vững chắc thiền lành vô biên.

29. MƯỜI KASIṆA (BIỂN XỨ) THIỀN

Có mười biển xứ tu thiền
Muốn tâm định tĩnh an nhiên thực hành
Một là đất có màu nâu
Hai là lấy nước khởi đầu tịnh tu
Ba là dùng lửa công phu
Bốn là hướng gió vi vu thực hành
Năm màu đỏ, sáu màu xanh
Bảy màu đen kịt, tám màu vàng tươi
Chín là ánh sáng thêm mười
Hư không giới hạn là mười pháp tu
Chuyên tâm định tĩnh công phu
Mười kasiṇa pháp tu tập thiền.

30. BỐN THIỀN VÔ SẮC GIỚI

Bốn vô sắc giới pháp thiền
Định tâm rộng lớn vô biên tột cùng
Dựa thiền sắc giới làm nền
Chín kasiṇa tu lên thiền này.

31. THIỀN KHÔNG VÔ BIÊN XỨ

Lấy kasiṇa làm nền
Từ biến xứ đất tu lên tứ thiền
Xuất thiền suy xét tự nhiên:
Cái thân sắc giới là miền khổ đau
Chịu nhiều nguy hiểm trước sau
Chiến tranh, tật bệnh, ốm đau vận hành...
Nếu không có sắc thân sanh
Chỉ tâm thì sẽ an lành biết bao
Mong cho được trú tâm vào
Hư không rộng lớn biết bao an lành
Nhập vào định tướng phát sanh
Tứ thiền định tĩnh thì hành tiếp theo
Mở ra vũ trụ mênh mông
Trú trên khoảng lớn hư không niệm rằng:
Hư không vô biên... vô biên
Duy trì chánh niệm trên miền hư không
Tâm thiền sẽ trú hư không
Để làm đối tượng mênh mông sẽ thành
Thế rồi định tướng khởi sanh
Trú tâm nhiều sẽ thuần thành thâm sâu.

32. THIỀN THỨC VÔ BIÊN XỨ

Nhập thiền vô sắc hư không
Xét suy bất lợi thiền này như sau:
 Nó gần sắc giới khổ đau
Nó không an tịnh như là thức tâm
 Thế rồi nhập lại hư không
Hướng về tâm thức mênh mông niệm rằng:
 Thức vô biên, thức vô biên
Thiền vô sắc giới an nhiên tịnh lành
 Thức vô biên, thức vô biên
Trú tâm trên tướng định liền thâm sâu.

33. THIỀN VÔ SỞ HỮU XỨ

Nhập vào thiền thức vô biên
Đến khi định đã an nhiên mạnh rồi
 Hướng về sự vắng của thiền
Không vô biên xứ và liên niệm ghi
 Không có không sở hữu gì...
Duy trì chánh niệm vậy thì khởi sinh
 Vô sở hữu xứ nơi mình
Tâm thiền vô sắc thật tình thứ ba.

34. THIỀN PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG XỨ

Nhập thiền vô sở hữu xứ
Đến khi định đã từ từ mạnh lên
Hướng vào tâm của thiền trên
Vô sở hữu xứ và liên niệm ghi:
An tịnh, an tịnh, an tịnh...
Thì tâm sẽ được dần dần tịnh an
Chỉ còn một chút dư tàn
Của dòng tâm thức tịnh an lúc này
Phi tướng, phi phi tướng xứ
Thiền vô sắc đã hiện bày khởi sinh
Tập cho thuần thục tịnh minh
Bốn thiền vô sắc mà mình đã tu
Cũng theo pháp ấy công phu
Các kasina đã tu tứ thiền
Chín kasina thực hành
Thiền vô sắc giới khởi sanh đó là:
Đất – nước – lửa – gió – đen – vàng
Đỏ - trắng – ánh sáng; loại trừ hư không
Vì kasina hư không
Vốn là giới hạn nên không làm nền
Cho thiền vô sắc khởi lên

Chín kasiṇa ở trên thì hành
Bốn thiền vô sắc khởi sanh
Tứ thiền bát định thực hành công phu.

34. TỨ THIỀN BÁT ĐỊNH

Sơ thiền dục ác đều ly
Năm chi thiền khởi đề đi năm triền
Thâm nhuần hỷ lạc vô biên
Với tâm, với tứ sơ thiền khởi sinh
Nhị thiền định tĩnh tâm minh
Do ly tâm tứ tâm mình định sâu
Ba thiền chi hỷ đứng đầu
Nhị thiền tâm định thâm sâu rõ ràng
Tam thiền ly hỷ bước sang
Chỉ còn lạc định tâm càng thâm sâu
Ở trong lạc trú nhiệm mầu
Giữ tâm xả niệm thâm sâu tam thiền
Tứ thiền xả lạc xả khổ
Diệt hỷ diệt ưu đã cảm thọ trước
Chứng và an trú tứ thiền
Không khổ không lạc xả niệm thanh tịnh
Không vô biên xứ là thiền

Vượt qua sắc giới hương miền hư không
 Tâm thiền rộng lớn mênh mông
Trú trong cái tướng hư không tận cùng
 Thức vô biên giới là thiền
Trú trong tâm của tầng thiền hư không
 Là thiền tâm thức mênh mông
Trú trong cái thức hư không tận cùng
 Vô sở hữu xứ là thiền
Trú trên sự vắng của miền hư không
 Gọi vô sở hữu cũng đồng
Trú trên sự vắng hư không tâm thiền
 Phi tướng phi phi tướng xứ
Trú trên tâm vô sở hữu xứ thiền
Không tâm mà chẳng không tâm
Vì tâm lặng lẽ âm thầm tịnh an.

35. THIỀN BỐN VÔ LƯỢNG TÂM

Bốn thiền vô lượng vô biên
Từ, bi, hỷ, xả, mọi miền thế gian
 Với tâm bình đẳng lạc an
Mong cho khắp cõi thế gian an lành.

36. THIỀN TÂM TỪ

Tâm từ vô lượng thực hành
Nhập vào thiền chứng đã hành thâm sâu
Chọn người kính trọng lúc đầu
Người cùng giới tính mong cầu thiết tha
Một trong bốn cách chọn ra
“- Cầu mong cho họ thoát khỏi hiểm nguy
- Cầu mong cho họ thoát khỏi khổ thân
- Cầu mong cho họ thoát khỏi khổ tâm
- Cầu mong cho họ an vui hạnh phúc”
Thực hành chánh niệm duy trì
Một câu đến lúc tâm thì định sinh
Sơ thiền hiện khởi thuần thành
Hướng lên thiền nhị lại hành thiền tam
Lần lượt hết cả bốn câu
Trên người kính trọng lúc đầu chọn ra
Đến người thứ hai thứ ba
Mười người như vậy đều là kính nhân
Mười người không ghét không yêu
Mười người đáng ghét cũng đều như trên
Phá đi ranh giới trong ta
Kẻ thương người ghét thấy là như nhau
Thực hành mở rộng trước sau

Gần xa cùng khắp như nhau tâm từ
Diệt trừ oan trái hận sân
Từ là hạt giống gieo nhân thiện lành.

37. THIỀN TÂM BI

Thiền tâm bi mãi thực hành
Hướng người đau khổ mau thành tâm bi
Trước tiên là rải tâm từ
Vào tam thiền mới thực hành bi tâm
Hướng về nỗi khổ nguyện thầm:
“Mong cho người này sớm thoát khổ đau”
Bi tâm sẽ khởi lên mau
Vì đang cảm nhận khổ đau của người
Sơ thiền hiện khởi thuận thành
Thì lên thiền nhị lại hành thiền tam
Rồi hành theo cách tâm từ
Trên mười người kính, mười người đứng đứng
Mười người đáng ghét xong rồi
Thực hành phá bỏ giới ranh giữa người
Thực hành mở rộng gần xa
Khắp mười phương hướng đều là tâm bi
Tình thương phát triển duy trì
Xóa mờ ác ý tâm bi thiện lành.

38. THIỀN TÂM HỖ

Thiền tâm hỷ được thực hành
Hướng về người có những điều thành công
Với tâm hoan hỷ mong rằng:
“Người này sẽ mãi không là thành công”
Giữ tâm chánh niệm duy trì
Hướng tâm đến những việc gì thành công
Hỷ tâm mỗi lúc mạnh dần
Sơ thiền sinh khởi trên nhân hỷ này
Hướng lên thiền nhị thiền tam
Cũng theo như cách đã làm từ, bi
Người thương, người ghét, người thường...
Thực hành mở rộng mười phương tận cùng
Với tâm hoan hỷ bao la
Diệt trừ ghen tỵ thật là an vui.

39. THIỀN TÂM XẢ

Hành thiền tâm xả dựa trên
Thiền từ, bi, hỷ làm nền xả ly
Nhập thiền sơ, nhị, tam của tâm từ
Sơ, nhị, tam của tâm bi
Sơ, nhị, tam của tâm hỷ rồi thì
Xuất ra suy xét thiền này
Còn sinh tình cảm phơì bày ghét yêu
Khiến cho tâm trí mệt nhiều
Xả tâm hết sạch ghét yêu an lành
Nhập tam thiền lại khởi sanh
Loại trừ chi lạc là thành xả ly
Tứ thiền tâm xả xét suy
“Những người này là thừa tự của nghiệp”
Thực hành liên tục duy trì
Tứ thiền tâm xả vậy thì mạnh lên
Cũng như các bước thiền trên
Người thương, người ghét, người thường xả ly
Phá đi ranh giới người ta
Mở tâm thiền xả bao la tận cùng
Không yêu không ghét ung dung
Hành thiền tâm xả tận cùng gần xa

Diệt trừ yêu ghét trong ta
Không còn dính mắc mới là thanh cao.

40. THIỀN NIỆM TỬ THI

Hành thiền quán niệm tử thi
Diệt trừ tham dục duy trì tịnh tâm
Trước tiên là phải đi tìm
Nơi có xác chết để tâm hướng về
Từ trong quá khứ đến nay
Đã từng nhìn thấy xác này ở đâu
Trước tiên nhập định cho sâu
Từ trong trí sáng nhớ về tử thi
Niệm rằng: xác chết... bất tịnh
Giữ tâm liên tục duy trì
Dáng hình xác chết ấy thì hiện ra
Xung quanh giới bộ thối tha
Hình thân thối rữa thật là cảm kinh
Diệt tiêu cái tướng đẹp xinh
Thân này là thế thì mình ly tham
Trú trên xác ấy chẳng nhàm
Sơ thiền sinh khởi chẳng ham dục trần
Thực hành thuần thực dần dần

Hướng thêm xác nữa làm nhân hành thiền
Càng nhiều xác chết hiện tiền
Càng nhiều đề mục hành thiền tử thi.

41. THIỀN NIỆM SỰ CHẾT

Thiền niệm sự chết muốn hành
Tập lại xác chết đã hành sâu xa
Rồi liên tưởng đến thân ta
Thân này rồi sẽ phải là chết đi
Mạng không chắc chắn chút gì
Chết thì chắc chắn không gì đổi thay
Xét suy rồi niệm thân này:
Chắc chắn ta sẽ chết... cứ duy trì
Giữ tâm liên tục định thì phát sinh
Khi ta chấp nhận sự tình
Là ta sẽ chết định sinh cận hành
Tập đi tập lại thuần thành
Quán thêm xác chết lại hành thân ta
Niệm nhiều kinh cảm sinh ra
Cuộc đời giả tạm vậy mà tỉnh tâm
Tránh xa trần thế lỗi lầm
Tiến tu giải thoát khỏi tâm mê tà

Niệm về sự chết trên ta
Đắc thiên cận định vậy mà tịnh an.

42. THIỀN NIỆM PHẬT

Hành thiền niệm Phật thâm ân
Hình dung Đức Phật ở gần trước ta
Niệm ân thứ nhất Phật Đà
Ngài là Ứng Cúng niệm: Araham...
Vừa niệm vừa xét suy rằng:
Vì Ngài đoạn trừ hết tham sân si
Và hết các tiền khiên tật
Nên Ngài là Bạc xứng đáng cúng dàng

1. *Araham*: Bạc đáng được cúng dàng
2. *Sammāsambuddho*: Bạc Chánh Giác
3. *Vijācaraṇasampanno*: Bạc Minh Hạnh
4. *Sugato*: Bạc Thiện Thệ
5. *Lokavidū*: Bạc Thế Gian Giải
6. *Anuttaro purisadammasārathi*: Bạc Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu
7. *Satthādevamanussānam*: Bạc Thầy của Trời Người
8. *Buddho*: Bạc Giác Ngộ
9. *Bhagavā*: Bạc Thế Tôn

Từng ân Đức Phật niệm dần
Tâm hoan hỷ với đức ân Phật Đà
Đắc thiền cận định trong ta
Chín ân đức ấy vậy mà niệm ghi
Thường xuyên tưởng niệm duy trì
Mình là con Phật nhớ ghi ân tình
Thì tâm tịnh tín khởi sinh
Thì tâm tinh tấn trong mình mạnh lên
Thì tâm chánh niệm vững bền
Thì tâm định tĩnh tu lên tịnh lành
Thì tâm trí giác khởi sanh
Thì tâm giải thoát sớm thành trong ta
Niệm ân cao thượng Phật Đà
Tâm mình cao thượng bao la thật tình.

43. BỐN THIỀN BẢO HỘ

Thiền sinh tu định đắc thiền
Thì nên bảo hộ tâm thiền dài lâu
Tâm thiền định tĩnh thâm sâu
Nhờ thiền bảo hộ nhiệm mầu tịnh an
Khi tâm tiếp xúc thế gian
Hận sân dấy khởi thì cần niệm ghi

Từ, bi, hỷ, xả duy trì
Bốn tâm vô lượng loại trừ hận sân
Mỗi khi tham đắm sắc thân
Tử thi quán niệm tâm dần tịnh thanh
Mỗi khi lười biếng khởi hành
Niệm về sự chết tâm thành khẩn trương
Mỗi khi tà kiến vấn vương
Niệm ân Đức Phật thấy đường chánh tri
Bốn thiền bảo hộ duy trì
Tâm luôn an định sẽ đi đúng đường
Tránh xa trần thế tai ương
Bốn thiền bảo hộ nên thường tịnh tâm.

44. THIỀN TỨ ĐẠI

Pháp thiền tứ đại thâm sâu
Thực hành thì phải dài lâu kiên trì
Mười hai đặc tính xét suy
Đất nước lửa gió tuệ tri từng phần
Đất thì có sáu tính sau:
Cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ khác nhau
Nước thì: chảy – dính trước sau
Lửa thì: nóng - lạnh chẳng giống nhau

Gió thì: nâng – đẩy cùng nhau
Trước tiên nhập định định thâm sâu
Hương lên hơi thở, hương đỉnh đầu
Hơi thở vào ra xem cái đẩy
Trên đầu mỗi lúc sẽ hiện ra
Niệm rằng: đẩy đẩy đẩy... sâu xa
Rồi lan đẩy ấy khắp thân ta
Vậy đã tìm xong thân gió đẩy
Tiếp theo là thấy gió nâng nâng
Khom lưng xuống rồi lại dựng lên
Cảm nhận tính nâng nó nâng lên
Cứ niệm nâng nâng cho nó rõ
Xong rồi lan tỏa khắp toàn thân
Vậy là đã xong hai tính gió
Chuyển sang tính cứng đất như sau:
Cắn hai hàm răng lại với nhau
Nhận ghi tính cứng cứng... rồi sau
Lan nó toàn thân như trước đó
Như thế thực hành thêm tính khác
Tính thô liếm lưỡi ở trên răng
Tính mềm ấn lưỡi vào môi dưới
Tính mịn liếm mép sẽ thấy ra

Tính nhẹ vầy vầy một ngón tay
Tính chảy thì nhớ ghi nước miếng
Tính dính tướng về thịt với da
Tính lạnh chỗ hơi thở vào ra
Tính nóng tự tìm ở thân ta
Mười hai đặc tính cần suy xét
Mỗi lần một cái phải phân ra
Rồi sau sắp xếp theo thứ tự
Đất cứng thô nặng mềm mịn nhẹ
Nước thì tan chảy và kết dính
Lửa thì nóng lạnh đã khởi sinh
Gió nâng gió đẩy ở trên mình
Hành đi hành lại tâm thuần thực
Sẽ thấy mười hai cái cùng sinh
Cũng là thể nhập tâm đặc định
Toàn thân thành một khối sáng tinh
Tiếp tục hành mười hai đặc tính
Cho đến khi nào sắc pháp sinh
Đến đây khởi đầu tu thiền quán
Pháp môn thiền tuệ đã hiện hình.

CHƯƠNG III

THIÊN TUỆ PHÂN BIỆT SẮC PHÁP

Tuệ phân biệt sắc rất thâm sâu
Hành thiền tứ đại phải đi đầu
Mười hai đặc tính này sâu lắng
Toàn thân khối trắng cái thân ta
Nhìn sâu khối trắng này tan rã
Hạt sắc mờ - trong sẽ thấy ra
Thực hành tứ đại trên từng sắc
Đó là chân đế sắc hiện ra
Ở khắp sáu căn đều phân biệt
Để mà hiểu rõ để thấy ra
Sắc thân tứ đại là như vậy
Tận cùng sự thật sắc thân ta
Ngoài bốn đại ra sắc có màu
Có mùi, có vị và dưỡng chất
Hợp thành sắc tám chẳng phân ly.

1. SẮC DO NGHIỆP SINH

Sắc do nghiệp cũ mà sinh ra
Như sắc mạng căn ở thân ta
Năm sắc thần kinh đều trong suốt
Mắt, tai, mũi, lưỡi, với thân ta
Nó hay nhạy cảm với trần sa
Là màu thanh hương và vị xúc
Tự mình phân biệt sẽ thấy ra
Ý thức xưa nay ở tim ta
Nương sắc trái tim mà hiện khởi
Cũng là sắc nghiệp phải thấy ra
Người nam sắc tánh thường thô mạnh
Người nữ dịu dàng cũng hiện ra
Tất cả sắc trên đều do nghiệp
Duy trì mạng sống sắc thân ta.

2. SẮC DO TÂM SINH

Sắc tâm sinh khởi cùng với tâm
Tám sắc bất ly rất nhẹ nhàng
Khi tâm cao thượng thì trong sáng
Khi tâm hoan hỷ sắc rạng ngời
Khi tâm phiền muộn thì tăm tối
Là sắc tâm sinh khắp sáu căn.

3. SẮC THỜI TIẾT SINH

Là sắc thời tiết ở trên thân
Thời tiết là do ngoại cảnh trần
Tác động lên thân, thân nóng lạnh
Tạo ra thời tiết sắc trên thân
Sắc nghiệp trên thân năm thế hệ
Sắc tâm vật thực chỉ có ba
Thời tiết sinh sôi do hỏa đại
Tám sắc bất ly diệt sinh hoài.

4. SẮC VẬT THỰC SINH

Thức ăn nước uống nuốt vào trong
Nó là thời tiết sắc vừa xong
Hỏa đại mạng căn gặp dưỡng chất
Tạo ra vật thực sắc nuôi thân
Gặp sắc nghiệp sinh tái tạo dần
Ra năm thế hệ khắp toàn thân
Gặp sắc tâm sinh ba thế hệ
Gặp sắc thời tiết tỏa ra mười
Gặp sắc vật thực sanh từ trước
Tái tạo mười hai thế hệ sau
Tái tạo nuôi thân thân tồn tại
Nương nhờ vật thực chẳng hề sai.

5. MƯỜI SẮC KHÔNG THỰC

Tướng trạng của sắc có khác nhau

Mười sắc không thực trước và sau

Để hiểu sâu xa trên sắc pháp

Tuệ tri không thực sắc như sau.

5.1 SẮC HƯ KHÔNG

Đó là khoảng trống sắc hư không

Nhìn vào khe hở của đám đông

Nhóm sắc khác nhau ta sẽ thấy

Như vậy gọi là sắc hư không.

5.2 SẮC THÂN BIỂU TRI

Khi tâm khởi ý chuyển di thân

Thì sắc biểu tri đã khởi dần

Từ gió mạnh lên sinh sắc ấy

Tạo thành cử chỉ dáng thân đây.

5.3 SẮC KHẨU BIỂU TRI

Khi tâm khởi ý nói lời gì

Thì đất tâm sinh va đất nghiệp

Ở trên cổ họng ấy phát sinh

Sắc khẩu biểu tri đã hiện hình.

5.4 SẮC KHINH

Sắc khinh là sự nhẹ nhàng
Trên tâm, thời tiết và hàng thức ăn
Vì không uể oải nhọc nhằn
Cho nên sắc ấy trở thành nhẹ khinh.

5.5 SẮC NHU

Sắc nhu mềm mại nhu mì
Cũng từ tính nhẹ ấy thì sinh ra
Nhu mì mềm mại thân ta
Thì mình cảm thấy rất là lạc an.

5.6 SẮC THÍCH NGHI

Sắc mà khéo léo thích nghi
Ở đâu cũng ổn vậy thì mới yên
Cũng nhờ nhu nhuyễn nhẹ nhàng
Cho nên sắc ấy dễ dàng thích nghi.

5.7 SẮC SINH

Sắc sinh là sắc tục sinh
Ở ngay thời điểm mà mình đầu thai
Có ba sắc nghiệp không sai

Tim, thân, giới tánh lúc này khởi sinh
Mở ra kiếp sống của mình
Sắc sinh rồi diệt thân hình đầu tiên.

5.8 SẮC TIẾN

Sắc này tiến triển lên dần
Luôn luôn sinh khởi trên thân suốt đời
Cái thân cứ lớn lên thời
Luôn luôn biến đổi đây với chẳng ngừng.

5.9 SẮC DỊ

Sắc dị là sắc già đi
Trước thì trẻ đẹp sau thì xấu xa
Đó là bản chất thân ta
Lớn lên thì sẽ phải già đi thôi.

5.10 SẮC DIỆT

Sắc diệt là sắc biến hoại tan
Vô thường sinh tử lẽ trần gian
Khi nào giác ngộ vô thường ấy
Là đã tu tâm chứng Niết Bàn.

6. PHÂN BIỆT SẮC MẠNG CĂN

Mạng căn là hạt sắc trong
Cũng là sắc nghiệp duy trì mạng ta
Tứ đại khi đã phân ra
Hạt trong tám cái thêm phần sinh sôi
Vậy là chín thứ đủ rồi
Mạng căn chín sắc sinh sôi hiện bày
Ở trên cả sáu căn này
Ở trong sắc nghiệp hiện bày mạng căn
Ở trong chính sắc mạng căn
Mạng căn cũng có hiện hành sinh sôi.

7. PHÂN BIỆT NHÃN TỊNH SẮC

Mười hai đặc tính trên thân
Hướng lên con mắt để phân sắc này
Đất, nước, lửa, gió niệm ngay
Đến nhãn tịnh sắc nhìn ngay vào màu
Có sự tác động vào nhau
Rồi phân tứ đại ở trên sắc này
Có mười yếu tố hiện bày
Là nhãn tịnh sắc ở ngay mắt mình.

8. PHÂN BIỆT NHĨ TỊNH SẮC

Mười hai đặc tính trên thân
Hương lên tai để mà phân sắc này
Đất, nước, lửa, gió niệm ngay
Đến nhĩ tịnh sắc rồi thì lắng nghe
Âm thanh tác động hiện ra
Rồi phân tứ đại đó là sắc trên.

9. PHÂN BIỆT TỊ TỊNH SẮC

Mười hai đặc tính trên thân
Hương lên trên mũi để phân sắc này
Đất, nước, lửa, gió niệm ngay
Đến tị tịnh sắc ngửi ngay vào mũi
Thấy mũi tác động hiện ra
Thì phân tứ đại như là ở trên.

10. PHÂN BIỆT THIỆT TỊNH SẮC

Mười hai đặc tính trên thân
Hương lên trên lưỡi để phân sắc này
Đất, nước, lửa, gió niệm ngay
Đến thiệt tịnh sắc nếm ngay vị rồi
Thấy vị tác động hiện ra
Thì phân tứ đại như là ở trên.

11. PHÂN BIỆT THÂN TỊNH SẮC

Mười hai đặc tính trên thân
Hướng lên thân để mà phân sắc này
Đất, nước, lửa, gió niệm ngay
Đến thân tịnh sắc thì cho chạm vào
Tịnh nào của đất sáu phần
Hoặc hai tính lửa, gió phần cũng hai
Thấy thân tịnh sắc hiện ra
Thì phân tứ đại như là ở trên
Sắc này ở khắp sáu căn
Tuệ tri lần lượt thực hành phân ra.

12. PHÂN BIỆT SẮC GIỚI TÍNH

Giới tính là hạt sắc mờ
Có tám yếu tố trước giờ đã phân
Mạng căn là chín thêm phần
Tánh nam, tánh nữ để phân tính tình
Nữ thì giới tính dịu dàng
Nam thì giới tính rõ ràng mạnh, thô
Ở trên cả sáu căn môn
Giới tính tùy thuộc vào mình nữ, nam.

13. PHÂN BIỆT SẮC TRÁI TIM

Sắc này ở tận trong tim
Là nơi ý thức nổi, chìm khởi sinh
Phân xong giới tính ở tim
Nhìn sâu xuống dưới để tìm sẽ ra
Hoặc là vấy ngón tay ta
Cái tâm muốn vấy thật là khởi lên
Đó là ý thức ở trên
Sắc này nổi trội vững bền ở đây
Có mười yếu tố trình bày
Tuệ tri hiểu rõ sắc này khởi sinh.

14. PHÂN BIỆT SẮC TÂM SINH

Sắc tâm sinh khởi cùng tâm
Thật là vi tế âm thầm sinh sôi
Hướng tâm xuống ý mình thôi
Ngón tay vấy vấy sinh sôi tức thì
Có tám yếu tố tuệ tri
Sáu căn lan tỏa phân thì hiện ra.

15. PHÂN BIỆT SẮC THỜI TIẾT

Sắc do thời tiết sinh ra
Ở trong tất cả sắc ta đã hành
Nhìn vào tính lửa khởi sanh
Đó là thời tiết đã lan tỏa liền
Ở trên sắc nghiệp tỏa năm
Sắc tâm, vật thực thì thường có ba
Thế hệ thời tiết sinh ra
Sắc này thời tiết cũng là tám chi.

16. PHÂN BIỆT SẮC VẬT THỰC

Thức ăn vào miệng mình thì
Phân biệt bốn đại tuệ tri sắc rồi
Sắc này thời tiết mà thôi
Khi xuống bao tử sinh sôi bởi vì
Lửa tiêu hóa tác động lên
Dưỡng chất thời tiết ở trên tạo thành
Sắc do vật thực khởi sanh
Từ đây lan tỏa sáu căn thân mình
Gặp sắc nghiệp thì nó sinh
Ra năm thế hệ thực tình không sai
Gặp sắc tâm sinh ra ba

Gặp sắc thời tiết sinh ra mười lần
Gặp sắc vật thực thì sinh
Mười hai thế hệ vậy mình tuệ tri
Sáu căn lần lượt mà đi
Vật thực nó gặp sắc gì sinh sôi.

17. PHÂN BIỆT SẮC HƯ KHÔNG

Hư không ranh giới sắc tuệ tri
Các sắc giao nhau chẳng có gì
Hướng vào khoảng trống trên thì thấy
Chỉ là ranh giới sắc hư không.

18. SẮC THÂN BIỂU TRI

Thực hành để thấy thân biểu tri
Hướng xuống ý môn chuyển động thì
Cái ý khởi sinh ra chuyển động
Đó là thân biểu đã tuệ tri
Cả sáu căn môn đều chuyển động
Dựa vào phong đại nó duy trì
Như vậy thực hành thân biểu tri.

19. SẮC KHẨU BIỂU TRI

Thực hành thấy sắc khẩu biểu tri

Hướng xuống ý môn nói a, b...

Sắc do tâm sinh sẽ khởi lên

Hướng về cổ họng đất ở trên

Sắc do tâm sinh va đất nghiệp

Là đất mạng căn sinh ở trên

Tạo ra sắc khẩu khởi sinh lên

Cả sáu căn môn như ở trên.

20. SẮC KINH, NHU, THÍCH NGHIỆP

Kinh, nhu, thích nghiệp, cả ba

Cùng phân một lượt vậy mà tuệ tri

Ở trên thân biểu thấy ra

Nhẹ nhàng, mềm mại, vậy là được hai

Lại thêm thích hợp không sai

Cả ba sắc ấy khởi dài trên thân

Hoặc trên sắc khẩu biểu tri

Nhẹ, mềm, thích hợp vậy thì hiểu ra

Sắc tâm, thời tiết, thức ăn

Cũng đều có tính nhẹ, mềm, thích nghi

Thực hành như vậy tuệ tri

Ba sắc đặc biệt hành thì hiểu ra.

21. SẮC TIẾN, SẮC DỊ, SẮC DIỆT

Ở trên sắc thực phân ra
Nhìn vào ba tính vậy mà tuệ tri
Sắc sinh ở lúc tục sinh
Phân biệt duyên khởi thì mình sẽ hay
Ở trong bước thực tập này
Tri sắc tiến triển, sắc này già đi
Xong rồi sắc diệt hoại tàn
Sắc luôn như vậy không an trụ hoài
Sáu căn phân biệt đủ đây
Cả ba sự thật sắc này chẳng an.

22. SẮC Ở SÁU CĂN

Ở trên con mắt sáu mươi ba
Bảy loại khác nhau ấy những là:
Một là nhãn tịnh chung mười sắc
Hai là thân tịnh cũng sắc mười
Ba là giới tính thêm mười nữa
Bốn là mạng căn chín sắc trong
Năm là thời tiết thêm sắc tám
Sáu sắc tâm sinh cũng tám luôn
Bảy là vật thực tám sắc thuần

Tổng cộng thực là sáu mươi ba
Bao gồm bảy loại đã phân ra
Cũng vậy ở tai chỉ khác là
Nhĩ tịnh thay cho nhĩ tịnh thôi
Ở mũi được thay bằng tị tịnh
Ở lưỡi thì là thiệt tịnh thay
Ở thân chỉ có tịnh thân mười
Sắc tánh, mạng căn, tâm, thời tiết
Cùng với vật thực sáu loại thôi
Tổng cộng năm ba sắc đủ rồi
Ở tim cũng đủ sáu mươi ba
Bảy loại như trên chỉ khác là
Ý vật sắc tim thuộc sắc mười
Giới tánh, tịnh thân cộng ba mươi
Mạng căn, thời tiết, tâm vật thực
Bảy loại bao gồm sáu mươi ba
Thực hành phân tích sắc tìm ra
Ở mỗi căn môn tri sắc ấy
Đó là chân đế sắc sâu xa.

23. SẮC Ở MẮT

Ở trên con mắt của ta
Thực hành thiền tuệ phân ra thể này
Có nhãn tịnh sắc thấy màu
Có thân tịnh sắc ở đâu cũng bày
Có sắc giới tính hiện ngay
Mạng căn bảo vệ sắc này sinh sôi
Sắc theo tâm khởi lên rồi
Sắc theo thời tiết cũng trôi ở trên
Sắc do vật thực khởi lên
Có bảy nhóm sắc ở trên mắt này.

24. SẮC Ở TAI

Ở trên cái tai của ta
Thực hành thiền tuệ phân ra thể này
Có nhĩ tịnh sắc nghe thanh
Có thân tịnh sắc hiện hành ở đây
Có sắc giới tính tỏ bày
Mạng căn bảo vệ sắc này sinh sôi
Sắc theo tâm khởi lên rồi
Sắc theo thời tiết cũng trôi ở trên
Sắc do vật thực khởi lên
Có bảy nhóm sắc ở trên tai này.

25. SẮC Ở MŨI

Ở trên cái mũi của ta
Thực hành thiền tuệ phân ra thể này
Có tử tịnh sắc ngửi mùi
Có thân tịnh sắc lạm lù ở đây
Có sắc giới tính tỏ bày
Mạng căn bảo vệ sắc này sinh sôi
Sắc theo tâm khởi lên rồi
Sắc theo thời tiết cũng trời ở trên
Sắc do vật thực khởi lên
Có bảy nhóm sắc ở trên mũi này.

26. SẮC Ở LƯỠI

Ở trên cái lưỡi của ta
Thực hành thiền tuệ phân ra thể này
Có thiệt tịnh biết vị gì
Có thân tịnh sắc hiện thì ở đây
Có sắc giới tính tỏ bày
Mạng căn bảo vệ sắc này sinh sôi
Sắc theo tâm khởi lên rồi
Sắc theo thời tiết cũng trời ở trên
Sắc do vật thực khởi lên
Có bảy nhóm sắc ở trên lưỡi này.

27. SẮC Ở THÂN

Ở trên cái thân của ta
Thực hành thiền tuệ phân ra thể này
Có thân tịnh sắc hiện bày
Có sắc giới tính ở ngay thân mình
Mạng căn sắc ấy cũng sinh
Sắc theo tâm khởi tự mình tuệ tri
Sắc theo thời tiết cùng đi
Sắc do vật thực ăn thì khởi lên
Có sáu nhóm sắc ở trên
Thân này là sắc khởi lên duy trì.

28. SẮC Ở TIM

Ở trong tim ý của ta
Thực hành thiền tuệ phân ra thể này
Có sắc ý vật tâm cơ
Có thân tịnh sắc luôn chờ ở đây
Có sắc giới tính tỏ bày
Mạng căn bảo vệ sắc này sinh sôi
Sắc theo tâm khởi lên rồi
Sắc theo thời tiết cũng trôi ở trên
Sắc do vật thực khởi lên
Có bảy nhóm sắc ở trong tim này.

29. SẮC Ở BỐN HAI THÂN PHẦN

Trên tóc, lông, móng, răng, da
Có sáu nhóm sắc như là ở thân
Trên thịt, gân, xương, tủy, thận
Tim, gan, lá lách, phổi, ruột, màng ruột
Bao tử, não, mật, đàm, máu...
Cũng có sáu sắc như là ở thân
Mồ hôi, nước mắt, nước mũi, nước miếng
Chỉ có sắc tâm và thời tiết
Vật thực, phân, mủ và nước tiểu
Chỉ có một sắc là thời tiết
Sắc trên sáu gió ở thân ta
Hương lên, hương xuống và trong bụng
Gió trong ruột và ở tứ chi
Có sắc mạng căn nó duy trì
Có sắc tâm sinh và thời tiết
Có sắc vật thực là bốn loại
Lại thêm bốn lửa ở trên thân
Lửa như nóng sốt của bệnh nhân
Lửa như hơi ẩm tỏa lan dần
Lửa làm lão hóa để già thân
Lửa nơi tiêu hóa thức ăn dần

Bốn hai phần ấy ở trên thân
Tuệ tri sắc pháp với nguyên nhân
Sẽ hiểu cái thân ô uế trước
Sinh ra nhàm chán chẳng mong gần.

CHƯƠNG IV

TÂM

1. TÂM VƯƠNG

Một trăm hai mốt tâm vương
Phân chia ra những nẻo đường khác nhau
Có tâm bất thiện khổ đau
Có tâm hiền thiện trước sau an lành
Có tâm hiệp thể khởi sanh
Có tâm siêu thể thiện lành vô vi
Thực hành thiền quán tuệ tri
Dòng tâm sinh diệt vậy thì ngộ ra
Từ tâm khởi chánh, khởi tà
Khổ đau hạnh phúc cũng là từ tâm
Ngộ ra thì hết mê lầm
Sạch tan phiền não thì tâm an lành.

2. TÂM BẤT THIỆN

Dòng tâm dục giới sinh ra
Hai đường thiện-ác chánh-tà khác nhau
Thế gian nhiều nỗi khổ đau

Vì tâm bất thiện thi nhau hiện hành
Mười hai bất thiện khởi sanh
Từ tâm mình đã kết thành khổ nhân
Từ đây ác nghiệp tạo dần
Sau này cho quả muôn phần khổ đau.

3. TÁM TÂM THAM

Một, tham thọ hỷ có tà
Có người xúi giục vậy là sinh tham
Hai, tham thọ xả có tà
Có người xúi giục vậy mà sinh tham
Ba, tham thọ hỷ có tà
Không người xúi giục vậy mà vẫn tham
Bốn, tham thọ xả có tà
Không người xúi giục thế mà cũng tham
Năm, tham thọ hỷ chấp ta
Không người xúi giục vậy mà sinh tham
Sáu, tham thọ xả chấp ta
Không người xúi giục vậy mà sinh tham
Bảy, tham thọ hỷ chấp ta
Có người xúi giục vậy mà sinh tham
Tám, tham thọ xả chấp ta
Có người xúi giục vậy mà sinh tham.

4. HAI TÂM SÂN

Một, sân đi với thọ ưu
Do người xúi giục dập dìu sinh ra
Hai, sân khởi ở chính ta
Không người xúi giục cũng là thọ ưu.

5. HAI TÂM SI

Một, si thọ xả lãng xăng
Luôn luôn phóng dật chẳng hằng xét suy
Mông lung cạn cột ngu si
Nó luôn chạy nhảy chẳng khi nào ngừng
Hai, si thọ xả hoài nghi
Nó không tin tưởng những gì chánh chân
Vì không biết quả biết nhân
Cho nên nó mới tần ngần hoài nghi
Đó là hai cái tâm si
Khổ đau bất thiện chỉ vì nó ngu.

6. TÂM QUẢ VÔ NHÂN

Tâm nào không có thiện lành
Cũng không bất thiện thì thành vô nhân
Nói về tâm quả vô nhân

Nó là quả của nghiệp nhân đã hành
Hai đường thiện ác rành rành
Thiện cho tâm quả tốt lành với ta
Ác cho tâm quả thường là
Những điều tệ hại với ta chẳng lành
Nhân nào quả ấy khởi sanh
Do mình tạo dữ hay lành mà ra.

7. TÂM QUẢ BẤT THIỆN VÔ NHÂN

Quả tâm bất thiện thường là
Những điều nghịch ý xảy ra với mình
Nghiệp nhân cho nghiệp quả sinh
Khi căn thấy cảnh thực tình không vui
Một, nhãn nhận biết cảnh màu
Hai, tai nghe tiếng đều là vô nhân
Ba, tị thức ngửi mùi hương
Bốn, lưỡi biết vị cũng là vô nhân
Năm là xúc chạm trên thân
Sáu, tâm tiếp nhận cảnh trần ở trên
Bảy, tâm suy xét khởi lên
Quả tâm bất thiện ở trên hiện bày
Cảnh trần không tốt lắm thay
Bảy tâm quả ấy đều là vô nhân.

8. TÂM QUẢ THIỆN VÔ NHÂN

Tám tâm quả thiện vô nhân
Là căn gặp những cảnh trần an vui
Nhân lành cho quả ngọt bùi
Cho nên thường gặp niềm vui tốt lành
Một, nhãn nhận biết cảnh màu
Hai, tai nghe tiếng đều là vô nhân
Ba, tị thức ngửi mùi hương
Bốn, lưỡi biết vị cũng thường vô nhân
Năm là xúc chạm trên thân
Sáu, tâm tiếp nhận cảnh trần ở trên
Bảy, tâm suy xét khởi lên
Đi cùng thọ xả thản nhiên với trần
Tám tâm suy xét khởi lên
Đi cùng thọ hỷ thêm phần vui tươi
Tám tâm thiện quả khởi sinh
Khi căn thấy cảnh thiện tình lành thay
Nhân nào quả ấy hiện bày
Từ thân, khẩu, ý hằng ngày tạo ra.

9. TÂM DUY TÁC VÔ NHÂN

Ba tâm duy tác vô nhân
Sinh lên mà chẳng tạo ra dữ lành
Một là khai ngũ môn sanh
Hướng căn đến cảnh tâm hành vô nhân
Dẫn tâm hướng đến cảnh trần
Là tâm duy tác vô nhân hiện hành
Hai là khai lộ ý sanh
Cũng như lộ ngũ các hành vô nhân
Hướng ý đến cảnh pháp trần
Cũng là duy tác vô nhân tâm hành
Ba là vi tiểu tâm sinh
Là tâm duy tác thực tình không sai
Mỉm cười của Đức Như Lai
Các bậc La Hán không sai tâm này
Ba tâm duy tác hiện bày
Vô nhân duy tác tâm này không sai.

10. TÁM TÂM THIỆN DỤC GIỚI

Tám tâm dục giới thiện lành
Khởi sanh khi những tâm hành thiện sinh
Một là hỷ thiện khởi sinh
Đi cùng trí tuệ tự mình tạo ra
Hai là hỷ, trí nhưng mà
Do người khác bảo thì ta mới làm
Ba là hỷ thiện tự mình
Nhưng không có trí cùng sinh lúc làm
Bốn là hỷ thiện trí ly
Do người thúc giục làm đi mới làm
Năm là xả thiện khởi sinh
Đi cùng trí tuệ tự mình tạo ra
Sáu là xả thiện nhưng mà
Do người khác bảo thì ta mới làm
Bảy là xả thiện tự mình
Nhưng không có trí cùng sinh lúc làm
Tám là xả thiện trí ly
Do người thúc giục làm đi mới làm
Tám tâm quả thiện đời này
Làm nhân cho quả thiện bày tương lai.

11. TÁM TÂM ĐẠI QUẢ

Tám tâm đại quả thiện sanh
Do mình tạo nghiệp thiện lành khi xưa
Một là hỷ thiện khởi sinh
Đi cùng trí tuệ tự mình tạo ra
Hai là hỷ, trí nhưng mà
Do người khác bảo thì ta mới làm
Ba là hỷ thiện tự mình
Nhưng không có trí cùng sinh lúc làm
Bốn là hỷ thiện trí ly
Do người thúc giục làm đi mới làm
Năm là xả thiện khởi sinh
Đi cùng trí tuệ tự mình tạo ra
Sáu là xả thiện nhưng mà
Do người khác bảo thì ta mới làm
Bảy là xả thiện tự mình
Nhưng không có trí cùng sinh lúc làm
Tám là xả thiện trí ly
Do người thúc giục làm đi mới làm
Tám tâm đại quả đời này
Là do quá khứ đã bày thiện nhân.

12. TÁM TÂM DUY TÁC

Tám tâm duy tác khởi sanh
Nơi bậc lậu tận các hành rỗng không
Một là hỷ thiện khởi sinh
Đi cùng trí tuệ tự mình tạo ra
Hai là hỷ, trí nhưng mà
Do người khác bảo thì ta mới làm
Ba là hỷ thiện tự mình
Nhưng không có trí cùng sinh lúc làm
Bốn là hỷ thiện trí ly
Do người thúc giục làm đi mới làm
Năm là xả thiện khởi sinh
Đi cùng trí tuệ tự mình tạo ra
Sáu là xả thiện nhưng mà
Do người khác bảo thì ta mới làm
Bảy là xả thiện tự mình
Nhưng không có trí cùng sinh lúc làm
Tám là xả thiện trí ly
Do người thúc giục làm đi mới làm
Tám tâm duy tác này sinh
Từ ở các bậc vô minh đã trừ.

13. TÂM THIỀN SẮC GIỚI

Tu tâm chứng đắc tăng thiền
Thì tâm sắc giới tăng thiền sinh ra
Năm thiền sắc giới thiện nhân
Năm thiền sắc quả khởi dần Phạm Thiên
Năm thiền duy tác an nhiên
Nơi bậc lậu tận trú thiền thanh thơi
Mười lăm sắc giới tâm thiền
Sinh nơi những bậc thiện hiền thượng nhân.

14. TỨ THIỀN VÀ NGŨ THIỀN

Tứ thiền là bỏ hai chi
Cả tầm và tứ mà đi nhị thiền
Bỏ hỷ thì lên thiền tam
Bỏ lạc như vậy là lên tứ thiền
Năm thiền là bỏ một chi
Bỏ tầm lên nhị các chi lên dần
Bỏ tứ thì lên thiền tam
Bỏ hỷ lên tứ cũng làm như trên
Bỏ lạc là đã hướng lên
Ngũ thiền sắc giới như trên tứ thiền.

15. TÂM THIỀN VÔ SẮC

Bốn thiền vô sắc thiện sinh
Nơi người tu đắc tâm mình bốn thiền
Bốn vô sắc quả sinh lên
Ở nơi Vô Sắc cõi trên quả thiền
Bốn tâm duy tác thiền này
Từ bậc lậu tận trú ngay tâm thiền
Bốn ba là có mười hai
Thiền vô sắc giới không sai tâm này.

16. TÂM ĐẠO

Hai mươi tâm đạo khởi sinh
Tùy theo đạo quả mà mình chứng tri
Pháp thiền siêu thế vô vi
Diệt trừ phiền não tuệ tri Niết Bàn
Sơ, nhị, tam, tứ, ngũ thiền
Ở trên Sơ đạo thiện hiền cao siêu
Ở trên Nhị đạo bấy nhiêu
Ở trên Tam đạo chẳng nhiều hơn năm
Ở trên Tứ đạo cũng bằng
Năm thiền, bốn đạo gọi rằng hai mươi.

17. TÂM QUẢ

Hai mươi tâm quả khởi sinh
Tùy theo tâm đạo mà mình chứng tri
Pháp thiền siêu thế vô vi
Trú trong quả vị chứng tri Niết Bàn
Sơ, nhị, tam, tứ, ngũ thiền
Ở trên Sơ quả an lành cao siêu
Ở trên Nhị quả bấy nhiêu
Ở trên Tam quả chẳng nhiều hơn năm
Ở trên Tứ quả cũng bằng
Năm thiền, bốn quả gọi rằng hai mươi.

18. TỔNG KẾT TÂM

Tám tâm tham đắm tuệ tri
Hai tâm sân hận mỗi khi hiện hành
Hai tâm si ám khởi sanh
Mười hai bất thiện kết thành khổ đau
Bảy quả bất thiện vô nhân
Tám quả hiền thiện đã phân đủ đây
Ba tâm duy tác như vậy
Mười tám tâm ấy đều là vô nhân
Tám tâm đại thiện đã phân

Tám tâm quả thiện từ nhân thiện lành
Tám tâm duy tác vô sanh
Hai bốn tâm ấy tịnh lành an vui
Năm thiện sắc giới tâm thiền
Năm quả sắc giới Phạm Thiên quả lành
Năm thiền duy tác vô sanh
Mười lăm tâm sắc do hành thiền na
Bốn thiện vô sắc sinh ra
Bốn vô sắc quả cũng ra từ thiền
Bốn duy tác ấy an nhiên
Mười hai vô sắc tâm thiền khởi sinh
Hai mươi tâm đạo sinh ra
Hai mươi tâm quả đều là vô vi
Bốn mươi siêu thế tuệ tri
Nơi người đắc đạo quả gì khởi sinh
Một trăm hai một tâm tình
Thực hành thiền quán tự mình tuệ tri.

CHƯƠNG V

TÂM SỞ

1. TÂM SỞ

Bảy tâm sở hữu biến hành
Sáu tâm biệt cảnh là thành mười ba
Bốn phần sở hữu tâm si
Ba tham phần nữa vậy thì hai mươi
Bốn phần nữa của tâm sân
Hôn trầm hai với một phần hoài nghi
Mười chín tịnh hảo nữa thì
Thêm ba phần giới, hai vô lượng phần
Cộng thêm trí tuệ nhất phần
Năm hai sở hữu đã phân đủ đây.

2. TÂM BIẾN HÀNH

Có bảy tâm sở hữu biến hành
Bởi vì nó biến mãn cùng sanh
Tất cả các tâm không giới hạn
Đó là tâm: Xúc, thọ, tưởng, tư
Nhất hành, mạng quyền và tác ý

Dù ta khởi bất cứ tâm gì
Thì bảy cái này cũng cùng đi.

3. TÂM BIỆT SỞ

Có sáu tâm biệt sở khởi sinh
Chỉ với những tâm hợp với mình
Tâm, tứ, thắng giải, cần, hỷ, dục
Gọi là biệt sở ít khi sinh.

4. BIẾN HÀNH BẤT THIỆN

Bốn sở hữu tâm luôn đi cùng
Với tâm bất thiện được sinh chung
Nên gọi biến hành bất thiện tâm:
Một, si không biết hoặc thấy nhầm
Hai, vô tà không thẹn xấu xa
Ba, vô quý không sợ nhân tà
Bốn, phóng dật chạy nhảy gần xa
Mỗi khi tâm bất thiện sinh ra
Thì bốn tâm này luôn xuất hiện
Gắn cùng bất thiện chẳng rời xa.

5. SỞ HỮU THAM

Sở hữu tâm tham được tính ba
Một, tham ái luyến với trần sa
Hai, tham tà kiến tưởng lầm ra
Ba, tham ngã mạn chấp cái ta
Cũng vì tham ấy muôn đời khổ
Tử sinh còn mãi khó lìa xa.

6. SỞ HỮU SÂN

Bốn tâm sở hữu của tâm sân
Mỗi khi dấy khởi tạo ác nhân
Một là tức giận hay hận sân
Hai là tật đố ghen tị sân
Ba là xan lận bõn xẻn sân
Bốn là hối tiếc hối hận sân
Tùy theo hoàn cảnh mà sinh khởi
Bốn loại tâm sân đáng sợ này.

7. SỞ HỮU HÔN TRÂM

Một tâm sở hữu hôn trâm
Lờ đờ ủ rũ là tâm sở này
Một tâm đã dưới thụy miên

Mê man mờ mịt khởi liền với nhau
Hôn trầm trước, thụy miên sau
Hai tâm sở ấy cùng nhau đồng hành.

8. SỞ HỮU HOÀI NGHI

Một tâm sở hữu hoài nghi
Khi nào do dự nó thì sinh ra
Vì không hiểu biết sâu xa
Những điều chân chánh thành ra nghi này
Nếu như trí tuệ tỏ bày
Hiểu sâu sự thật nghi này đâu sinh.

9. SỞ HỮU TỊNH HẢO

Mười chín tịnh hảo tốt lành
Mỗi khi tâm trí thiện lành thì sinh
Tín là tin tưởng chánh chân
Niệm là ghi nhớ cảnh cần nhớ ghi
Tàm là xấu hổ lỗi lầm
Quý là sợ hãi khi lâm tội tình
Vô tham tâm trí tịnh thanh
Vô sân từ ái hiền lành vị tha
Hành xả không nhiễm trần sa

Tịnh thân: tâm sở thật là tịnh thanh
Tịnh tâm: tâm thức tịnh lành
Khinh thân: tâm sở nhẹ nhàng khinh an
Khinh tâm: tâm thức nhẹ khinh
Nhu thân: tâm sở dịu dàng nhuỷễn nhu
Nhu tâm: tâm thức dịu mềm
Thích thân: tâm sở dễ dàng thích nghi
Thích tâm: tâm thức thích nghi
Thuần thân: tâm sở thuần thành
Thuần tâm: tâm sở đã hành thuần chuyên
Chánh thân: tâm sở chánh chân
Chánh tâm: tâm thức chánh chân thiện lành
Mười chín tâm sở tịnh thanh
Sinh cùng tâm trí thiện lành của ta.

10. SỞ HỮU GIỚI PHẦN

Có ba sở hữu giới phần
Ngăn ngừa tội lỗi tạo nhân thiện lành
Một là chánh ngữ khẩu hành
Tránh xa lời nói phát sanh lỗi lầm
Hai là chánh nghiệp thân tâm
Mỗi khi hành động lỗi lầm không sinh

Ba là chánh mạng nuôi mình
Không làm việc ác thật tình chánh chân
Ba tâm sở hữu giới phần
Ngăn ngừa không tạo ra nhân ác hành.

11. SỞ HỮU VÔ LƯỢNG

Hai tâm sở hữu vô biên
Một bi biến mãn khắp miền gần xa
Chúng sinh đau khổ thiết tha
Mong cho họ sớm thoát ra khổ hành
Hai là tâm hỷ phát sanh
Do ta thấy những quả lành khởi sinh
Ở trên tất cả hữu tình
Chúng sinh hạnh phúc nên mình an vui

12. SỞ HỮU TRÍ TUỆ

Một tâm trí tuệ thanh cao
Là do hiểu biết thế nào đúng sai
Người nào học pháp Như Lai
Sẽ luôn hiểu biết đúng sai sự tình
Thì tâm trí tuệ thường sinh
Vậy là đã tạo cho mình thiện nhân.

CHƯƠNG VI

PHÂN BIỆT DANH PHÁP

1. PHÂN BIỆT DANH

Danh là các thể loại tâm
Không hình không tướng âm thầm khởi sinh
Tuệ tri tâm thức của mình
Nương theo giáo pháp cao minh Phật Đà
Thực hành thiền tuệ sâu xa
Dựa trên thiền định để mà tuệ tri.

2. DANH CÁC TẦNG THIỀN

- Nhập sơ thiền chứng sâu xa
Ý môn hướng xuống để mà thấy tâm
1. Thức: luôn dấy khởi âm thầm
 2. Xúc: là xúc chạm từ tâm đến trần
 3. Thọ: là cảm nhận dần dần
 4. Tưởng: là nhớ lại những lần đã qua
 5. Tư: là cố ý tạo ra
 6. Nhất hành: định tĩnh cũng là nhất tâm
 7. Mạng quyền: bảo hộ quản cai

8. Tác ý: nhận biết đúng sai thế nào
9. Tầm: là hướng đến đặt vào
10. Tứ: là bám sát duy trì không rời
11. Thắng giải: quyết định không rời
12. Cần: là tinh tấn trong thời định tâm
13. Hỷ: là thích thú âm thầm
14. Dục: là ước muốn của tâm với trần
15. Tín: là tin tưởng chánh chân
16. Niệm: là ghi nhớ cảnh cần nhớ ghi
17. Tàm: là xấu hổ lỗi lầm
18. Quý: là sợ hãi khi lâm tội tình
19. Vô tham: tâm trí tịnh thanh
20. Vô sân: từ ái hiền lành vị tha
21. Hành xả: không nhiễm trần sa
22. Tịnh thân: tâm sở thật là tịnh thanh
23. Tịnh tâm: tâm thức tịnh lành
24. Khinh thân: tâm sở nhẹ nhàng khinh an
25. Khinh tâm: tâm thức nhẹ khinh
26. Nhu thân: tâm sở dịu dàng nhuyễn nhu
27. Nhu tâm: tâm thức dịu mềm
28. Thích thân: tâm sở dễ dàng thích nghi
29. Thích tâm: tâm thức thích nghi

30. Thuần thân: tâm sở thuần thành
31. Thuần tâm: tâm sở đã hành thuần chuyên
32. Chánh thân: tâm sở chánh chân
33. Chánh tâm: tâm thức chánh chân thiện lành
34. Tuệ quyền: trí sáng khởi sanh
- Sơ thiền đầy đủ tâm hành ba tư
- Phân thành sáu sát na như:
1. Ý môn mười hai thức đến cần
 2. Chuẩn bị đầy đủ cả ba tư
 3. Cận hành cũng đủ cả ba tư
 4. Thuận thứ cũng đủ cả ba tư
 5. Chuyển tộc cũng đủ cả ba tư
 6. An chỉ tâm thiền đủ ba tư

Sơ thiền không thiếu cũng không dư

Tâm pháp luôn là số ba tư

Nhị thiền cũng vậy nhưng tầm tứ

Của thiền an chỉ đã tàn dư

Còn lại ba hai vì đã loại

Hai chỉ tầm tứ ấy ra ngoài

1. Ý môn mười hai thức đến cần
2. Chuẩn bị đầy đủ cả ba tư

3. Cận hành cũng đủ cả ba tư
4. Thuận thứ cũng đủ cả ba tư
5. Chuyển tộc cũng đủ cả ba tư
6. An chỉ ba hai không tầm tứ

Tam thiên bỏ hỷ không tầm tứ
Còn lại ba một không thiếu dư

1. Ý môn mười hai thức đến cần
 2. Chuẩn bị đầy đủ cả ba tư
 3. Cận hành cũng đủ cả ba tư
 4. Thuận thứ cũng đủ cả ba tư
 5. Chuyển tộc cũng đủ cả ba tư
 6. An chỉ chỉ còn ba mươi một

Tứ thiên chắc chắn không còn hỷ

Ngay từ chuẩn bị ấy mà đi

Đến tâm an chỉ còn ba một

Xả thay cho lạc không tầm tứ

1. Ý môn mười hai thức đến cần
 2. Chuẩn bị không hỷ có ba ba
 3. Cận hành không hỷ có ba ba
 4. Thuận thứ không hỷ có ba ba

5. Chuyển tộc không hỷ có ba ba
6. An chỉ chỉ còn ba một tâm
Bốn thiền vô sắc cũng giống như
Với tâm thiền sắc giới thứ tư
Lần lượt phân ra trên tất cả
Những tâm thiền chúng ở trong ta.

3. TÂM THIỀN LỘ Ý MÔN

Nhập vào thiền chứng định thâm sâu
Thực hành tứ đại bước mở đầu
Tuệ tri sắc thực làm đối tượng
Tác ý xem như sắc vô thường
Chọn một trên sáu tác ý rồi
Hướng về lộ ý thức sinh sôi
Một lộ ý môn thức đến cần
Bảy tâm đồng lực khởi lên dần
Ba hai tâm pháp ly hỷ, tuệ
Ba ba là thiếu một trong hai
Ba tư hỷ, tuệ đều có mặt
Bảy tâm đồng lực khởi lên xong
Hai tâm đăng ký khởi dứt dòng
Chìm xuống hữu phần xong lộ ý

Lần lượt tuệ tri các sắc rồi
Lấy từng sắc một để phân thôi
Trên cả sáu căn làm đối tượng
Tác ý rồi danh pháp khởi sinh
Đó là tâm thiện khởi do mình
Hiểu đúng thật chân trên đối tượng
Tâm thiện ý môn đã tỏ tường.

4. TÁC Ý SINH TÂM

Khi tâm hướng đến cảnh gì
Tùy theo tác ý tâm thì khởi lên
Nếu như tác ý dựa trên
Những điều chân chánh tâm lành sinh ra
Ý môn thấy sắc nếu ta
Thấy nó là sắc thì là chánh chân
Nó là sắc pháp thiện nhân
Nó vô thường cũng góp phần thiện sinh
Nó là khổ cũng thiện tình
Nó là vô ngã thiện sinh tâm hành
Nếu như tà kiến khởi sanh
Cho rằng sắc đẹp thì thành lòng tham
Cho rằng nó mãi là thường

Là tịnh, là lạc tham cường mạnh hơn
Nếu như chán ghét cảnh trên
Cho rằng nó xấu khởi lên sân liền
Nếu như muốn giữ cho mình
Không chia người khác tâm sinh lặn rồi
Nếu như khởi ý ghét ghen
Mong người khác xấu thì nhen tật hành
Nếu như hối hận khởi sanh
Vì điều gì cũng trở thành hối sân
Nếu như hướng cảnh mà tâm
Khởi lên nghi hoặc thì là hoài nghi
Khi tâm hướng cảnh mà tâm
Lãng xăng không định vậy thì phóng tâm
Tùy theo tác ý của mình
Tâm lành hay dữ khởi sinh hằng ngày
Nếu như biết được điều này
Thì dùng trí tuệ mà bày thiện tâm
Thiện tâm hợp trí thuần thành
Thì cho thiện quả an lành vô biên.

5. HAI TÂM ĐĂNG KÝ

Hai tâm đăng ký thường khởi lên
Sau tốc hành tâm đã khởi rên
Đăng ký khởi lên tâm đại quả
Ba tư, ba ba, hoặc ba hai
Thiện tâm tịnh hảo khởi lên dài
Tùy theo hỷ, trí có hay không
Đăng ký khởi tâm quả xét suy
Mười một, mười hai bởi cũng tùy
Có hỷ hoặc khi không có hỷ
Xét suy có lúc quả thiện lành
Có khi quả bất thiện cũng sanh
Bảy tốc hành tâm thọ hỷ thì
Hai tâm đăng ký cũng hỷ theo
Bảy tốc hành tâm khởi thọ ưu
Thì hai đăng ký là thọ xả
Bảy tốc hành tâm sinh thọ xả
Thì hai đăng ký cũng xả theo.

6. LẤY SẮC KHÔNG THỰC LÀM ĐỐI TƯỢNG

Phân biệt thiện tâm lộ ý môn
Trên sắc không thực chỉ có hai
Tác ý không sai thì tâm thiện
Tùy theo hiểu biết khởi lên dài
Ví dụ khi lấy sắc biểu tri
Thì tác ý rằng: sắc biểu tri
Hoặc biểu tri này là sắc pháp
Thì một ý môn, bảy tốc hành
Dòng tâm tịnh hảo thiện khởi sanh
Vì nó là trạng thái sắc thôi
Bỏ qua tam tướng bất tịnh rồi
Mười sắc không thực đều như vậy
Phân biệt tuệ tri nó đủ đây.

7. PHÂN BIỆT THAM TÀ KIẾN

Phân biệt tâm tham lộ ý căn
Tuệ tri sắc pháp đã thực hành
Dựa trên tác ý tâm tà kiến
Sắc là tịnh đẹp sẽ khởi tham
Hoặc khởi tác ý sắc là thường
Sắc là lạc, ngã cũng khởi tham
Lộ tham tà kiến: một hướng tâm

Bảy dòng đồng lực của tham tà
Gồm bảy biến hành, sáu biệt cảnh
Bốn biến hành si với một tham
Cộng thêm tà kiến, với thức tâm
Hoặc do người xúi khởi hôn trầm
Gồm đủ hai hai danh pháp sinh
Nếu không xúi giục khởi hai mươi
Nếu hỷ không sinh còn mười chín
Sau đó hai dòng đăng ký sinh
Tâm tham tà kiến ở nơi mình
Lần lượt làm trên cả sáu căn
Mỗi lần một sắc đã thực hành
Thuần thực tuệ tri tham tà kiến
Do phi tác ý nó khởi sanh.

8. PHÂN BIỆT THAM NGÃ MẠN

Tâm tham ngã mạn muốn phân ra
Tuệ tri sắc thực ở căn ta
Khởi lên tác ý sự kiêu sa
Rằng chỉ có ta mới làm được
Như là phân biệt sắc Rūpa
Thì tham ngã mạn sẽ khởi lên

Giống tham tà kiến đã làm trên
Khởi một ý môn thức đến cần
Bảy tốc hành sau sẽ khởi dần
Gồm bảy biến hành, sáu biệt cảnh
Bốn biến hành si với một tham
Cộng thêm ngã mạn với thức tâm
Hoặc do người xúi khởi hôn trầm
Gồm đủ hai hai danh pháp sinh
Nếu không xúi giục khởi hai mươi
Nếu hỷ không sinh còn mười chín
Sau đó hai dòng đăng ký sinh
Tâm tham ngã mạn ở nơi mình
Lần lượt làm trên cả sáu căn
Mỗi lần một sắc đã thực hành
Thuần thực tuệ tri tham ngã mạn
Do mình tự mãn nó khởi sanh.

9. PHÂN BIỆT TÂM SÂN

Phân biệt tâm sân ở ý căn
Tuệ tri sắc pháp đã thực hành
Lấy một sắc thôi rồi tác ý
Sắc này xấu xí sẽ khởi sân

Khởi một ý môn thức đến cần
Bảy dòng đồng lực khởi lên dần
Gồm bảy biến hành năm biệt cảnh
 Tâm hỷ không sinh, có thọ ưu
 Bốn biến hành si với một sân
 Nếu như xúi giục khởi hôn trầm
Cộng một thức tâm bằng hai mươi
 Nếu không xúi giục còn mười tám
 Sau đó hai dòng đăng ký sinh
 Tâm sân tức giận ở nơi mình
 Lần lượt làm trên cả sáu căn
 Mỗi lần một sắc đã thực hành
 Thuần thực tuệ tri sân tức giận
Do mình chán ghét nó khởi sinh.

10. SÂN TẬT ĐỐ (GHEN TỊ)

Tâm sân tật đố muốn phân ra
 Thì cũng tuệ tri sắc rūpa
Tác ý ghét ghen mong người khác
 Trở nên thất bại hả lòng ta
 Rồi một ý môn thức đến cần
 Bảy dòng đồng lực sẽ khởi dần

Gồm bảy biến hành năm biệt cảnh
Với một thức tâm có thọ ưu
Bốn biến hành si với một sân
Cộng thêm tật đố là mười chín
Nếu như xúi giục khởi hôn trầm
Thì sẽ là hai mươi một tâm
Nếu không xúi giục còn mười chín
Sau đó hai dòng đăng ký sinh
Tâm sân tật đố ở nơi mình
Lần lượt làm trên cả sáu căn
Mỗi lần một sắc đã thực hành
Thuần thực tuệ tri sân tật đố
Do mình ghen ghét nó khởi sinh.

11. SÂN XAN LẶN (BỎN XẺN)

Tâm sân bỏn xẻn muốn phân ra
Thì cũng tuệ tri sắc rūpa
Tác ý xan tham giữ khư khư
Mong rằng ta sẽ không chia sẻ
Những gì ta có chẳng cho ai
Rồi một ý môn thức đến căn
Bảy tâm đồng lực sẽ khởi dần

Gồm bảy biến hành năm biệt cảnh
Với một thức tâm, có thọ ưu
Bốn biến hành si với một sân
Cộng thêm bốn xên là mười chín
Nếu như xúi giục khởi hôn trầm
Thì sẽ là hai mươi một tâm
Nếu không xúi giục còn mười chín
Sau đó hai dòng đăng ký sinh
Tâm sân bốn xên ở nơi mình
Lần lượt làm trên cả sáu căn
Mỗi lần một sắc đã thực hành
Thuần thực tuệ tri sân bốn xên
Do mình keo kiệt nó khởi sinh.

12. SÂN HỐI HẬN

Tâm sân hối hận muốn phân ra
Thì cũng tuệ tri sắc rūpa
Khởi lên tiếc nuối hận cho ta
Sao không thiền tập sớm hơn mà
Vậy là hối tiếc đã khởi sinh
Rồi một ý môn thức đến căn
Bảy tâm đồng lực sẽ khởi dần

Gồm bảy biến hành năm biệt cảnh
Với một thức tâm, có thọ ưu
Bốn biến hành si với một sân
Cộng thêm hối hận là mười chín
Nếu như xúi giục khởi hôn trầm
Thì sẽ là hai mươi một tâm
Nếu không xúi giục còn mười chín
Sau đó hai dòng đăng ký sinh
Tâm sân hối hận ở nơi mình
Lần lượt làm trên cả sáu căn
Mỗi lần một sắc đã thực hành
Thuần thực tuệ tri sân hối hận
Do mình tiếc nuối nó sinh dần.

13. SI PHÓNG DẬT

Tâm si phóng dật muốn phân ra
Thì cũng tuệ tri sắc rūpa
Tác ý nhìn vào tâm phóng dật
Lang thang đây đó sẽ hiện ra
Vậy là tâm phóng dật khởi sinh
Cũng một ý môn thức đến căn
Bảy tâm đồng lực khởi lên dần

Gồm một thức tâm thọ xả si
Với bảy biến hành bốn biệt cảnh
Hai tâm: dục, hỷ không cùng đi
Bốn biến hành si bằng mười sáu
Sau đó hai dòng đăng ký sinh
Tâm si phóng dật ở nơi mình
Lần lượt làm trên cả sáu căn
Mỗi lần một sắc đã thực hành
Thuần thực tuệ tri si phóng dật
Vì nó lang thang nó khởi sinh.

14. SI HOÀI NGHI

Tâm si hoài nghi muốn phân ra
Thì cũng tuệ tri sắc rūpa
Tác ý khởi lên sự hoài nghi
Không biết cái này là sắc chi?
Thì sự hoài nghi đã khởi sinh
Cũng một ý môn thức đến căn
Bảy tâm đồng lực khởi lên dần
Gồm một thức tâm thọ xả si
Với bảy biến hành, biệt cảnh ba
Thắng giải, hỷ, dục không sinh ra

Bốn biến hành si cộng hoài nghi
Là vừa mười sáu pháp tuệ tri
Sau đó hai dòng tâm đăng ký
Si nghi sinh khởi tuệ tri rồi
Lần lượt làm trên cả sáu căn
Mỗi lần một sắc đã thực hành
Thuần thực tuệ tri si hoài nghi.

15. TÂM LỘ NGŨ MÔN

Ngũ môn hướng đến cảnh trần
Từ căn đến cảnh tâm dần khởi sinh
Ở trên lộ nhãn của mình
Ngũ môn hướng cảnh tâm tình mở ra
Nhãn thức biết cảnh trần sa
Tiếp thu nhận lấy cũng là tự nhiên
Sét xuy cũng khởi lên liền
Theo sau xác định thiện hiền, xấu xa
Tùy theo tác ý của ta
Tốc hành tâm khởi để mà nhận ghi
Bảy dòng liên tục duy trì
Bảy dòng tạo nghiệp còn tùy lộ tâm
Tham, sân, si, nghiệp lỗi lầm

Sau này ác quả nơi tâm khổ hành
Thiện tâm tịnh hảo khởi sanh
Sau này thiện quả an lành thân tâm
Hai dòng đăng ký âm thầm
Theo sau bảy tốc hành tâm nghiệp này
Ý môn mình cũng khởi ngay
Bắt cùng cảnh ấy tâm tình sinh ra
Một là ý biết trần sa
Bảy tốc hành cũng như là ở trên
Hai tâm đăng ký khởi lên
VẬY là lộ nhãn của mình đã qua
Như trên thì sẽ hiểu ra
Nhĩ, tị, thiệt, thân cũng là như trên.

16. CẢNH MÀU - LỘ NGŨ MÔN

Phân tiến trình tâm của cảnh màu
Thực hành tứ đại ở trên thân
Hướng lên con mắt tuệ tri dần
Tịnh sắc thấy màu sẽ khởi lên
Ngũ môn hướng đến mười một tâm
Từ tâm thức... đến tâm thắng giải
Nhãn thấy cảnh màu khởi tám tâm

Từ tâm thức... đến tâm tác ý
Tiếp thu tâm tiếp nhận cảnh màu
Cũng mười một tâm thức... thắng giải
Xét suy quả bất thiện sinh lên
Cũng mười một tâm thức... thắng giải
Xét suy quả thiện theo thọ xả
Cũng mười một tâm thức... thắng giải
Xét suy quả thiện theo thọ hỷ
Mười một thêm hỷ bằng mười hai
Xác định mười hai thức đến cần
Xác định cũng là tâm tác ý
Nếu là như lý thì khởi thiện nhân
Nếu phi như lý ác khởi dần
Ở bảy tốc hành sau xác định
Hai dòng đăng ký cũng khởi sinh
Tiếp theo lộ ý của tâm mình
Cũng hướng đến màu làm đối tượng
Khởi một ý môn thức đến cần
Bảy dòng đồng lực khởi lên dần
Cũng như đồng lực sau suy xét
Tùy theo tác ý nó sinh lên
Hai dòng đăng ký cũng như trên

Tương tự như thế phân biệt thêm
Lộ thanh tịnh nhĩ nghe âm thanh
Lộ mùi tịnh tị ngửi mùi hương
Lộ thiết tịnh ty nếm vị ngon
Lộ thân xúc chạm vào đặc tính
Của đất, lửa, gió sinh lộ thân
Ngũ môn là căn hướng cảnh trần
Các tiến trình tâm khởi lên dần
Tuệ tri phân biệt tâm mình khởi
Là bởi căn môn hướng cảnh trần.

17. PHÂN BIỆT SẮC BÊN NGOÀI

Thực hành tứ đại trên thân
Hướng lên y áo dần dần tỏa lan
Y áo lập tức vỡ tan
Thành sắc thời tiết, tỏa lan thực hành
Sàn nhà lan đến tường thành
Đồ dùng vật dụng thực hành phân ra
Tuệ tri thời tiết rūpa
Cỏ cây hoa lá gần xa lan dần
Núi non, nhà cửa, phố phường
Tiền vàng vật dụng một đường tuệ tri

Dù cho bất cứ vật gì
Tâm mình hướng đến vậy thì phân ra
Thành sắc thời tiết rūpa
Sau rồi hướng đến người ta thực hành
Hướng tâm vào một chúng sanh
Mười hai đặc tính thực hành phân ra
Sáu căn sắc pháp rūpa
Tuệ tri lần lượt phân ra đủ đầy.

18. DANH SẮC BÊN NGOÀI

Nhập thiền hơi thở định sâu
Phân chia danh pháp mở đầu bên trong
Ý môn, chuẩn bị, cận hành
Chuyển tộc, an chỉ thực hành nāma
Ý môn tổng hợp rūpa
Sắc thân, sắc tánh cùng là trái tim
Sắc tâm, thời tiết, thức ăn
Sắc này danh ấy thực hành tuệ tri
Bên ngoài cũng vậy hành trì
Trên người có định vậy thì phân ra
Sắc, danh như ở trong ta
Sơ, nhị, tam, tứ vậy mà hành thêm

Các tăng thiền chứng đã hành
Trong ngoài phân biệt sắc danh một lần
Các tâm dục giới ý môn
Dựa trên sắc pháp thực hành phân ra
Sắc danh trong ý của ta
Sắc danh trong ý người ta bên ngoài
Các tâm dục giới ngũ môn
Danh nào sắc ấy thực hành phân ra
Nhãn thức sinh với rūpa
Ở trên con mắt mà ta đã hành
Các dòng tâm khác thì sanh
Cùng với các sắc hiện hành ở tim
Nhĩ thức cùng sắc ở tai
Tị, thiệt, thân thức một bài như trên
Các tâm, ngũ hương, tiếp thân
Xét suy, xác định, đồng lực, đăng ký
Đều sinh cùng sắc ở tim
Thực hành lần lượt mỗi lần một căn
Bên trong rồi đến bên ngoài
Thiện rồi bất thiện trong ngoài tuệ tri.

CHƯƠNG VII

DUYÊN SINH NĂM UẨN

1. PHÂN BIỆT NGHIỆP LUÂN & PHIỀN NÃO LUÂN

Chấp tay kính lễ Phật Đà
Cúng dâng đèn nước tạo ra nghiệp lành
Khởi lên ước nguyện tái sanh:
“Làm người tinh tấn tu hành xuất gia”
Lúc này có thể phân ra
Nghiệp luân, phiền não vậy là khởi sinh
Vô minh: ảo tưởng về mình
Muốn sinh nhân thế thực tình ngu si
Lộ tham tà kiến tuệ tri
Hai mươi danh pháp vậy thì phân ra
Tham ái: yêu mến thân ta
Cũng tham tà kiến phân ra tâm hành
Chấp thủ¹: do tham ái sanh
Cũng tham tà kiến tâm hành hai mươi
Nghiệp hành: dâng cúng Phật Đà

1. Vô minh – tham ái – chấp thủ đều giống nhau.
(1 Ý môn hướng 12), (7 javana 19/20/22),
(2 đăng ký 11/12 – 32/33/34).

Thiện tâm đầy đủ thường là ba tư
Nếu không có tuệ ba ba
Không hỷ, không tuệ thì là ba hai
Nghịệp hữu¹: từ nghịệp hành sinh
Hai dòng tâm thiện thực tình giống nhau.

2. HƯỚNG VỀ TỤC SINH

Tạo xong nghịệp phiền não luân
Nhập thiền, phân biệt sắc, danh trong ngoài
Hướng tâm về quá khứ gần
Khi cúng dàng Phật nghịệp luân tạo thành
Tìm lời ước nguyện tái sanh
Nương danh sắc ấy thực hành hướng tâm
Đi về quá khứ dần dần
Những năm tháng trước đến gần tục sinh
Khởi đầu kiếp sống của mình
Ở trong bụng mẹ tục sinh đã thành
Lúc này phân biệt sắc danh²

1. *Nghịệp hành – nghịệp hữu giống nhau.*
(1 Ý môn hướng 12), (7 javana 32/33/34),
(2 đăng ký 11/12 – 32/33/34).

2. **Sắc** tục sinh gồm có:

Sắc thân: 10, sắc tánh: 10, sắc trái tim 10.

Danh tục sinh gồm có:

Ý môn: 12, 7 javana 34, 2 đăng ký (có hoặc không).

Có ba sắc nghiệp hình thành đầu tiên
Sắc thân, sắc tánh, sắc tim
Ba tư danh pháp cũng tìm ở đây
Nếu không có hỷ ba ba
Tuệ tri danh sắc lúc ta hình thành.

3. HƯỚNG VỀ KIẾP TRƯỚC

Phân xong danh sắc tục sinh
Lúc này tác ý mình từ đâu ra
Nghiệp gì quá khứ sâu xa
Mà có danh sắc thân ta lúc này
Hướng về quá khứ hiện ngay
Nghiệp gì đã tạo lúc này tuệ tri
Thấy mình đang tạo nghiệp gì
Cõi nào cận tử đã đi cõi này
Nghiệp luân khi đã hiện bày
Phiền não luân nường nghiệp này hiện ra
Hành – Nghiệp – Phiền não vậy là
Năm nhân quá khứ hiện ra rõ ràng.

4. PHÂN BIỆT NHÂN QUẢ VỚI DANH SẮC TỤC SINH

Năm nhân quả khứ đã phân
Sinh ra năm quả ở phần tục sinh
Vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp
Sinh nên sắc-thọ-tưởng-hành-thức sinh¹.

5. TÂM HỮU PHẦN

Hữu phần khởi sau tục sinh
Cùng dòng thiện quả tâm mình ba tư
Hữu phần liên tục khởi từ
Sau sinh, trước chết hầu như hữu phần
Ngoài tâm bình nhật khởi sinh
Hữu phần thường trực tâm linh duy trì

1. Vô minh: 20 sinh nên sắc tục sinh 30 sinh
Tham ái: 20 sinh nên sắc tục sinh 30 sinh
Chấp thủ: 20 sinh nên sắc tục sinh 30 sinh
Hành: 34 sinh nên sắc tục sinh 30 sinh
Nghiệp: 34 sinh nên sắc tục sinh 30 sinh

Vô minh 20 sinh nên thọ tục sinh sinh
Tham ái: 20 sinh nên thọ tục sinh sinh
Chấp thủ: 20 sinh nên thọ tục sinh sinh
Hành: 34 sinh nên thọ tục sinh sinh
Nghiệp: 34 sinh nên thọ tục sinh sinh
Tương tự với tưởng/hành/thức tục sinh ...

Gọi là hộ kiếp bởi vì
Tâm mà không khởi vậy thì mạng vong
Hữu phần cũng giống tục sinh
Cùng chung đối tượng là hình nghiệp luân.

6. NHÂN QUẢ VẬN HÀNH

Năm nhân quá khứ đã phân
Duyên cho năm quả hiện thân đời này
Sắc nào từ nghiệp hiện bày
Năm nhân quá khứ duyên này phân ra
Dòng tâm uẩn quả như là:
Tục sinh, tâm quả sinh ra bước đầu
Hữu phần tâm quả theo sau
Duy trì kiếp sống nối nhau thường hằng
Cuối cùng tâm quả tử sinh
Ba tâm ngoại lộ¹ tiến trình trước sau
Hàng ngày tâm quả của mình
Năm nhân quá khứ duyên sinh như là:
Nhãn thức thấy cảnh hiện ra
Nhĩ nghe thanh tiếng cũng là quả tâm

1. Ba tâm ngoại lộ:
Tâm tục sinh, tâm hữu phần, tâm tử.

Tị thức tâm quả ngửi hương
Thiệt thức tâm quả là thường vị ăn
Thân thức xúc chạm vật gì
Đều là tâm quả tuệ tri vận hành
Tiếp thâu tâm quả khởi sanh
Suy xét tâm quả dữ lành khác nhau
Hai tâm đăng ký khởi sau
Cũng là tâm quả cùng nhau vận hành
Năm nhân quá khứ khởi sanh
Năm quả hiện tại vận hành khởi sinh
Tuệ tri nhân quả thì mình
Hoài nghi đoạn diệt không sinh tâm tà
Tin sâu nhân quả thì ta
Tạo nhiều thiện nghiệp tránh xa ác hành
Hiếu ra nhân quả vận hành
Cũng là chánh kiến khởi sanh nơi mình.

CHƯƠNG VIII

CHI PHÁP DUYÊN SINH

1. VÔ MINH

Vô minh là sự ngu si
Do tâm tà kiến nghĩ suy lạc lầm
Vô minh ngu dốt từ tâm
Hiểu sai sự thật tưởng lầm về ta
Cái thân tứ đại thối tha
Vô minh chấp nó là ta yêu chiều
Thọ thì vui ít khổ nhiều
Vô minh chấp thọ là điều của ta
Tưởng sai tà kiến sâu xa
Vô minh chấp tưởng là ta lạc lầm
Hành là tạo tác thân, tâm
Vô minh cũng tưởng lạc lầm là ta
Thức tâm nhận biết trần sa
Vô minh chấp thức là ta hiểu đời
Vô minh tà kiến không rời
Sinh ra chấp trước cõi đời của ta
Sống trong mê muội thiết tha

Chất chồng phiền não để mà tái sinh
Nếu không diệt được vô minh
Thì luân hồi khổ tái sinh còn dài.

2. HÀNH

Hành là tạo nghiệp vận hành
Từ thân, khẩu, ý mà thành nghiệp nhân
Hành mà đi với tham, sân
Tạo ra ác nghiệp tạo nhân chẳng lành
Ví như trộm cắp, sát sanh
Nói năng dối trá với hành tà dâm
Tạo ra ác nghiệp lỗi lầm
Cũng vì hành động với tâm mê tà
Hành là cố ý tạo ra
Nếu theo tâm thiện thì là thiện nhân
Thiện là chẳng có tham, sân
Cho nên giữ giới, chuyên cần không sai
Cho nên bố thí rộng dài
Khởi lòng kính trọng những ai thiện lành
Hướng về lợi ích chúng sanh
Là luôn tạo được phước lành cho ta
Tu tâm theo pháp Phật Đà

Là hành cao thượng để mà vô sinh
Thiện tâm hợp trí phát sinh
Là hành cao thượng do mình tạo ra.

3. THỨC

Thức là cái biết cảnh trần
Có khi là quả của nhân đã hành
Như là cái thức tục sanh
Cái tâm hộ kiếp vận hành dài lâu
Hay là nhãn thức biết màu
Nhĩ tai biết tiếng, mũi thì biết hương
Lưỡi thì biết vị là thường
Thức thân biết xúc mỗi đường khởi lên
Biết rồi tiếp nhận cảnh trần
Nhận rồi suy xét phải nên thế nào
Đó là thức quả thấp cao
Tùy theo nghiệp cũ thức nào khởi sinh
Thức trong hiện tại của mình
Là do tác ý mà sinh thức gì
Nếu như đi với ngu si
Lại thêm tà kiến ấy thì thức tham
Nếu như vô quý, vô tà

Khởi lên chán ghét thì làm thức sân
Nếu như đi với chánh chân
Có tâm, có quý thức nhân thiện lành
Nếu như trí tuệ cùng sanh
Thức này cao thượng thiện lành khởi lên
Bao nhiêu cái thức như trên
Cũng do tác ý tạo nên tâm mình.

3. DANH SẮC

Danh là tâm ý vô hình
Sắc là vật chất của mình cái thân
Danh là cái biết cảnh trần
Danh này tạo các nghiệp nhân ác, lành
Sắc làm nền tảng cho danh
Bị danh sai khiến phải hành nọ kia
Sắc căn, sắc cảnh làm nhân
Cho danh sinh khởi trên thân sắc này.

4. SÁU XỨ

Sáu xứ là sáu căn môn
Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm của mình
Từ đây danh sắc khởi sinh
Từ đây kiếp sống của mình diễn ra

Từ đây chấp trước cái ta
Từ đây sinh tử, tạo ra ác, lành
Từ đây giác ngộ thực hành
Từ đây trí tuệ thiện lành vô sinh.

5. XÚC

Xúc là xúc chạm cảnh trần
Khi căn hưởng cảnh xúc phân tạo ra
Khiến cho tâm ý của ta
Sinh rồi lại diệt vậy mà khởi sinh
Xúc là nhân của tâm mình
Nếu như không xúc thực tình vô tâm
Căn luôn muốn xúc cảnh trần
Như người ta đói phải cần thức ăn.

6. THỌ

Thọ làm cảm giác khởi sinh
Thân, tâm cảm thọ của mình khác nhau
Trên thân có thọ lạc, đau
Tâm vui, tâm xả, tâm còn thọ ưu
Khi căn tiếp xúc cảnh trần
Sinh ra cảm thọ từng phần khác nhau

Vì đời luôn sợ khổ đau
Đi tìm dục lạc càng đau khổ nhiều
Ham vui thích được yêu chiều
Càng ham vui thú càng nhiều sầu ưu
Thoáng vui, thoáng lại buồn thiu
Lạc rồi lại khổ dập dùi sinh ra
Thọ này không phải của ta
Không tham chấp thọ mới là tự do.

7. ÁI

Ái là tham luyến cảnh trần
Cũng do cảm thọ làm nhân tạo thành
Người ta ái sắc, ái thanh
Ái hương, vị, xúc kết thành lòng tham
Vô minh tà kiến mới ham
Si mê đắm nhiễm chẳng nhàm thế gian
Khiến cho lòng dạ bất an
Khiến cho tâm trí lụi tàn u mê
Chạy theo ngoại cảnh chẳng về
Kéo dài sinh tử lê thê muôn đời
Khi nào tham ái chưa vơi
Luân hồi còn mãi chưa rời tử sinh.

8. THỦ

Thủ là chấp thủ không rời
Cũng do tham ái thủ thời sinh ra
Chấp rằng ngũ dục của ta
Gọi là dục thủ thật là tham lam
Chấp không nhân quả việc làm
Thủ về tà kiến càng tham dục trần
Chấp vào học thuyết thánh thần
Làm điều không đáng thêm phần vô minh
Chấp thân ngũ uẩn là mình
Gọi là ngã chấp tử sinh lâu dài
Cũng vì chấp thủ bền dai
Xưa nay hiếm có được ai thoát trần.

9. HỮU

Hữu là nghiệp đã hình thành
Đang chờ cho quả tái sinh nơi nào
Vô minh, tham ái ra sao
Lại thêm chấp thủ thế nào khởi sinh
Nghiệp lành nghiệp ác của mình
Tạo ra nghiệp hữu tái sinh sau này
Nghiệp lành thì hữu cũng lành
Nghiệp mà bất thiện hữu sanh đọa đày

Hữu xưa nên có đời này
Hữu nay mới tạo sau này sinh ra
Khi nào không chấp cái ta
Không còn nghiệp hữu thì là vô sinh.

10. SINH

Sinh là theo nghiệp tái sinh
Noãn, thai, thấp, hóa do mình tạo nhân
Nghiệp xưa trở quả dần dần
Khổ đau, hạnh phúc, tùy nhân của mình
Sinh ra đầy đủ dáng hình
Có căn, có cảnh, tâm tình khởi lên
Vô minh, tà kiến còn bền
Thì còn tham ái, tạo nên ác hành
Hận sân, trộm cắp, sát sanh
Tà dâm, nói dối, chẳng lành say sưa
Nếu như thiện nghiệp đầy đủ
Tiếp thu chánh kiến ngăn ngừa thân tâm
Không cho làm việc lỗi lầm
Biết nghe giáo pháp tu tâm thiện lành
Từng ngày trí tuệ khởi sanh
Vô minh, ái, thủ, ác hành không sinh

Tuệ sinh diệt hết vô minh
Không còn phiền não thì mình tự do.

11. GIÀ

Cái thân tứ đại sinh ra
Trải qua năm tháng nó già đi thôi
Răng long tóc cũng bạc rồi
Thân còng lưng kệo mấy hồi nữa đâu
Như cây cằn cỗi héo sầu
Sâu xia đục khoét rồi ngẫu thảm thương
Thân già ốm yếu là thường
Sinh ra bệnh tật đau thương tháng ngày
Khi còn non trẻ đắm say
Chạy theo dục vọng đêm ngày mộng mơ
Già nua nhăn nhó bơ phờ
Thân tàn ử rũ đợi chờ ra đi
Thân già tâm lại ngu si
Tương lai họa xứ cũng vì cái ta
Thân già trí tuệ sâu xa
Tương lai thoát khổ thật là an vui.

12. CHẾT

Sinh ra rồi lại chết đi
Đó là sự thật có gì lạ đâu
Sống thì tham đắm mong cầu
Chết thì buồn bã, âu sầu, bi ai
Có sinh có tử không sai
Chết rồi nằm đó chẳng ai dám gần
Có khi bệnh tật chết dần
Có khi tai họa một lần chết ngay
Có khi hành hạ đọa đày
Có khi tranh đấu chết ngay chiến trường
Có khi tàn tật đau thương
Có khi chết ở pháp trường tử sinh
Sống thì gìn giữ dáng hình
Chết rồi nó hoại, nó phình trương ra
Bọ giòi đục khoét thối tha
Mang ra nghĩa địa để mà chôn chôn
Cái thân tan hoại ở đây
Ai ai cũng chết như vậy mà thôi.

13. SẦU

Sầu là cái nỗi sầu ưu
Cái tâm đau khổ buồn thiêu nỗi sầu
Sinh ra nhiều thứ mong cầu
Nếu không đạt được thì sầu khởi lên
Xưa nay tham ái vững bền
Nếu như xa cách khởi lên nỗi sầu
Xưa nay oan trái ngập đầu
Nếu không tránh được thì sầu hiện ra
Cái thân tứ đại của ta
Khổ đau, bệnh tật vậy là sầu ưu
Cuộc đời nhiều nỗi buồn thiêu
Nếu chưa giác ngộ còn ưu, còn sầu.

14. BI

Bi là phiền não bi ai
Mỗi khi có cái họa tai đến mình
Bi ai than khóc sự tình
Thảm thương nên khiến cho mình bi ai.

15. KHỔ

Khổ là nỗi khổ của thân
Mỗi khi đau đớn khổ dần hiện ra
Khổ đau trên cái thân ta
Có thân có khổ thật là khổ đau.

16. ƯU

Ưu là lo lắng ưu tư
Những khi sợ hãi quá ư muộn phiền
Ưu tư lo lắng triển miên
Khiến cho tâm trí nổi điên phát khùng.

17. NÃO

Não là ác ý với ai
Là tâm não hại kéo dài hận sân
Nếu như oán tắng ở gần
Sinh ra não hại lớn dần trong tâm
Sinh ra thù hận ngấm ngấm
Là tâm não hại âm âm gớm ghê.

CHƯƠNG IX

PHÁP DUYÊN SINH

1. VÔ MINH DUYÊN HÀNH

Vô minh ảo tưởng cho nên
Tạo ra hành động trên nền vô minh
Vô minh ảo tưởng về mình
Chấp thân ngũ uẩn thực tình là ta
Cho nên hành động tạo ra
Trở thành nghiệp lực để mà tái sinh
Vô minh không hiểu chánh tà
Muốn vui mà lại tạo ra ác hành
Vô minh tạo nghiệp sát sanh
Vô minh trộm cắp với hành tà dâm
Vô minh nói láo dối lằm
Vô minh nghiện rượu khiến tâm lu mờ
Vô minh tạo ác bây giờ
Sau này cho quả vô bờ thảm thê
Vô minh nên mới say mê
Cảnh trần giả tạm hã hê kiếm tìm
Vô minh nên mới đắm chìm

Trong dòng sinh tử do mình tạo ra
Vô minh hành động xấu xa
Thì vào địa ngục hay là súc sinh
Vô minh chấp những việc lành
Vì ta tạo phước nên sanh trời, người
Vô minh chấp trước hành vi
Dù lành hay ác cũng vì hiểu sai
Nếu không học pháp Như Lai
Thì muôn đời kiếp kéo dài vô minh
Duyên cho hành động tái sinh
Khổ đau muôn kiếp do mình hiểu sai
Khi nào trí tuệ bừng khai
Vô minh diệt tận tương lai hết hành
Luân hồi chấm dứt tử sanh
Do vô minh diệt nên hành tiêu tan.

2. HÀNH DUYÊN THỨC

Hành là nghiệp đã tạo ra
Từ trong quá khứ cũng là nguyên nhân
Thức là tâm biết cảnh trần
Cũng là quả của nghiệp nhân đã làm
Hành mà chất chứa tham, sân

Si mê tà kiến tạo nhân ác hành
Duyên cho thức quả tái sanh
Vào trong đọa xứ chịu hành khổ thay
Duyên cho thức quả hằng ngày
Thì luôn gặp cảnh đắng cay vô chừng
Ác nhân ác quả chưa dừng
Khi nào ác nghiệp chưa ngưng vận hành
Nếu xưa đã tạo phước lành
Vì tâm hiền thiện nên hành thiện nhân
Duyên cho thức thấy cảnh trần
Mắt, tai, mũi, lưỡi nơi thân tốt lành
Thiện nhân thì quả thiện sanh
Gặp điều may mắn do hành trợ duyên
Hành xưa duyên thức ngày nay
Hành nay duyên thức ở ngày tương lai
Vì hành duyên thức không sai
Nhân duyên quả báo kéo dài tử sinh
Khi nào hành diệt thì mình
Không còn thức nữa tái sinh sẽ ngừng.

3. THỨC DUYÊN DANH SẮC

Thức từ nghiệp đã tạo ra
Duyên cho danh sắc thân ta đời này
Thức từ thiện nghiệp lành thay
Cho quả đời này mạnh khỏe an vui
Thức từ ác nghiệp ngậm ngùi
Đời này cho quả dập vùi khổ đau
Bởi vì nhân trước quả sau
Nhân nào quả ấy thì mau làm lành
Sau này cho quả tái sanh
An vui hạnh phúc thiện lành tạo đi
Thức tâm hiện tại sân si
Duyên cho danh sắc cực kỳ xấu xa
Thức tâm từ ái sinh ra
Mặt mày nhân ái thật là dễ thương
Thức tâm tham ái thì thường
Lẳng lơ tạo dáng ướp hương ra vào
Thức tâm phóng dật ồn ào
Nay đây mai đó chỗ nào cũng đi
Thức tâm nhân ái đại bi
Mở lòng tế độ thường đi giúp người
Thức tâm hoan hỷ nói cười

Vui khi người được những điều lành thay
Thức tâm trí tuệ hiện bày
Trang nghiêm bình tĩnh không hay hưởng trần
Thức duyên danh sắc xoay vần
Tử sinh cũng bởi nghiệp trần tạo ra
Khi nào thức diệt thì ta
Không còn danh sắc vậy là vô sinh.

4. DANH SẮC DUYÊN SÁU XỨ

Danh sắc là cái thân, tâm
Duyên cho sáu xứ căn trần khởi lên
Danh là tâm sở với tâm
Cùng sinh cùng diệt âm thầm trợ duyên
Sắc là bốn đại hợp liền
Hỗ tương sinh diệt nhân duyên kết thành
Sắc làm duyên trợ cho danh
Danh làm duyên trợ cho thành sắc thân
Sắc danh khi hưởng cảnh trần
Duyên cho sáu thức xoay vần khởi sinh
Thân tâm sáu xứ nơi mình
Nhân duyên hỗ trợ cứ sinh lại tàn
Khi nào danh sắc tiêu tan

Không còn sáu xứ Niết Bàn hiện ra
 Khi nào tỏ ngộ cái ta
Sắc, danh, sáu xứ chỉ là nhân duyên
 Sinh lên rồi lại diệt liền
Đó là chân lý diệu huyền tuệ tri
 Khi nào danh sắc diệt thì
Không còn sáu xứ tuệ tri Niết Bàn.

5. SÁU XỨ DUYÊN XÚC

Sáu căn hướng đến sáu trần
Duyên cho sáu xúc xoay vần sinh ra
 Sáu căn thì ở trong ta
Sáu trần là cảnh để mà mê say
 Thông qua sự tiếp xúc này
Khiến cho tâm trí đổi thay không ngừng
 Có khi thích thú vui mừng
Có khi sân hận quá chừng khởi lên
 Có khi tham ái vững bền
Có khi chấp thủ làm nền tử sinh
 Sáu căn còn chứa vô minh
Thì còn tham ái tử sinh miên trường
 Khi nào giác ngộ vô thường

Sáu căn duyên xúc không vương tục trần
Tử sinh sẽ thoát ra dần
Sáu căn tỉnh ngộ xúc trần chẳng thương
Tuệ tri mọi thứ vô thường
Không ham xúc nữa thì thường tự do.

6. XÚC DUYÊN THỌ

Khi căn tiếp xúc cảnh trần
Duyên cho cảm thọ dần dần sinh ra
Hỷ, ưu là bởi tâm ta
Yêu hay ghét cảnh thành ra thọ này
Thản nhiên thọ xả hiện bày
Thọ thân khổ, lạc tự hay xúc gì
Xúc duyên cảm thọ mỗi khi
Căn trần tiếp xúc thọ thì khởi sinh
Vui, buồn, khổ, lạc do mình
Chạy theo trần cảnh mà sinh thọ nào
Lòng người biến đổi vì sao
Là do cảm thọ tuần trào đổi thay
Xúc duyên cảm thọ suốt ngày
Khiến cho tâm trí đổi thay không ngừng
Khi nào xúc cảnh trần ngưng

Không sinh cảm thọ thì ngừng khổ đau
Ý tâm xúc cảnh thanh cao
Thì luôn an lạc dồi dào khởi sinh
Tuệ tri đoạn diệt vô minh
Ngộ ra cảm thọ thì mình an vui.

7. THỌ DUYÊN ÁI

Thọ do sáu xúc khởi sanh
Duyên cho tham ái vận hành tử sinh
Thọ duyên ái sắc do mình
Mắt theo cảnh sắc thọ sinh ái này
Tai nghe thấy tiếng tưởng hay
Ái âm thanh ấy suốt ngày lắng nghe
Ái hương từ mũi khởi sinh
Do hương trần ấy mà mình mê say
Lưỡi duyên ái vị thường ngày
Tham ăn do ái vị này sinh ra
Thân ưa xúc chạm vậy là
Từ thân ái xúc cũng là nhân duyên
Ý ưa các pháp thì chuyên
Hương về trần cảnh mà duyên ái trần
Lâu ngày ái ấy tăng dần

Sinh ra chấp thủ thêm phần tử sinh
Khi nào diệt hết vô minh
Không còn tham ái thì mình tự do.

8. ÁI DUYÊN THỦ

Ái là tham ái cảnh trần
Duyên cho chấp thủ khi dần mạnh lên
Nếu ta tham ái vững bền
Tạo ra chấp thủ ở trên ái này
Mất mà tham ái sắc trần
Duyên cho chấp thủ muốn gần chẳng xa
Khi tai tham ái âm thanh
Duyên cho chấp thủ muốn thành của ta
Ái hương từ mũi mà ra
Duyên cho chấp thủ khó mà biệt ly
Lưỡi tham ái vị vạy thì
Sinh ra chấp thủ cực kỳ ham ăn
Thân tham xúc chạm không ngăn
Duyên cho chấp thủ cứ sẵn xúc hoài
Ý tham tất cả thứ này
Cho nên chấp thủ sâu dày khó ra
Gọi là dục thủ của ta

Thêm tà kiến thủ vì là thấy sai
Lại thêm giới cấm thủ dài
Lại thêm ngã chấp thấy sai thân mình
Thủ rồi mới có tái sinh
Vì còn phiền não vô minh chưa tàn
Khi nào chứng ngộ Niết Bàn
Đoạn trừ tham ái mới tan thủ này.

9. THỦ DUYÊN HỮU

Hữu là nghiệp hữu tái sinh
Cũng do chấp thủ của mình mà ra
Thủ là phiền não của ta
Đi theo nghiệp đã tạo ra hằng ngày
Nếu như nghiệp ác sâu dày
Lại thêm chấp thủ nghiệp này là ta
Duyên cho nghiệp hữu đọa sa
Ở trong ác đạo thật là đau thương
Thủ đi cùng nghiệp thiện lương
Duyên cho nghiệp hữu về phương an lành
Thủ do tà kiến khởi sanh
Chấp việc thiện lành là thực của ta
Vậy là nghiệp hữu sinh ra

Nhân gian Thiên giới để mà thọ sinh
Cũng vì tham ái vô minh
Cũng vì chấp thủ việc mình tạo ra
Tùy theo thiện, ác của ta
Tương lai mình sẽ sinh ra nơi nào
Thì xem chấp thủ ra sao
Thì xem nghiệp hữu nơi nào tái sinh
Khi nào chấm dứt vô minh
Tiêu tan chấp thủ thì mình ngộ ra
Con đường giải thoát phải là
Không còn nghiệp hữu thì ta Niết Bàn.

10. HỮU DUYÊN SINH

Hữu là nghiệp đã tạo ra
Sinh là hiện tại thân ta đời này
Do xưa nghiệp hữu thiện lành
Duyên cho tái tục mới thành nhân thân
Luân hồi sinh tử xoay vần
Khi nào tạo ác thì thân đọa đày
Khi nào thiện hữu sâu dày
Duyên sinh thiện thú đời này thanh cao
Tương lai mình sẽ ra sao

Thì xem nghiệp hữu thể nào sẽ hay
Việc làm thiện, ác đã bày
Theo mình đi mãi đời này đời sau
Duyên sinh hỗ trợ lẫn nhau
Tử sinh biết đến khi nào thoát ra
Khi nào giác ngộ về ta
Vô thường sinh diệt vậy mà tuệ tri
Diệt tham, chấp thủ, ngu si
Không còn nghiệp hữu nữa thì vô sinh.

11. SINH DUYÊN GIÀ, CHẾT

Sinh là từ lúc tái sinh
Duyên cho già, chết vì mình sinh ra
Có sinh thì phải có già
Đó là sự thật ai mà chẳng hay
Chết là sự thật đặng cay
Sinh thì phải tử điều này chẳng sai
Sầu, bi, ưu, não, khổ dài
Sinh duyên cho những bi ai cuộc đời
Kiếp người dài ngắn chơi vơi
Từ đây mình sẽ sống đời ra sao
Tương lai rồi sẽ thế nào

Ngục sâu, ngục quý hay vào súc sinh
Nhân gian, Thiên giới do mình
Luân hồi các nẻo tái sinh xa gần
Từ đây giác ngộ chánh chân
Đoạn trừ phiền não thì dần ngộ ra
Không sinh thì chẳng có già
Không sinh không tử mới là an nhiên
Không sinh chẳng có muộn phiền
Không sinh là pháp hiện tiền vô vi
Khi nào diệt hết ngu si
Luân hồi sẽ dứt vô vi thoát trần.

12. DUYÊN SINH THUẬN

Ngu si tà kiến vô minh
Duyên cho hành động của mình nghiệp nhân
Hành duyên cho thức khởi dần
Hành nhân quá khứ thức phần đời nay
Thức duyên danh sắc thân này
Thức nhân quá khứ đời này sắc danh
Thức trong hiện tại khởi sanh
Duyên cho danh sắc hiện hành trong ta
Danh sắc duyên sáu xứ là
Sáu căn, danh sắc vậy mà duyên nhau

Sáu xứ duyên xúc như sau
Căn, trần, với thức gặp nhau tạo thành
Xúc duyên cho thọ khởi sanh
Để mà trải nghiệm thọ hành sinh ra
Thọ duyên cho ái thiết tha
Ái là lưu luyến chẳng xa muốn gần
Ái duyên chấp thủ sinh dần
Chấp rồi giữ chặt ở gần chẳng xa
Thủ duyên cho hữu sinh ra
Hữu là nghiệp đã tạo ra vận hành
Hữu duyên cho sự tái sanh
Khởi đầu kiếp mới nên thành tử sinh
Sinh duyên già chết thân mình
Sầu, bi, ưu, não, khổ sinh suốt đời
Duyên sinh là vậy chẳng rời
Tử sinh nhiều kiếp nhiều đời lắm thay
Duyên sinh mắt xích đã bày
Muốn luân hồi đoạn từng ngày tu tâm
Khi nào trí tuệ yên thâm
Vô minh, ái, thủ, nắm ngấm tiêu tan
Khi nào chứng ngộ Niết Bàn
Luân hồi sẽ đoạn mới tan xích xiềng.

13. DUYÊN SINH NGƯỜC

Già, đau, bệnh, chết do đâu?
Nguyên nhân từ bước khởi đầu tái sinh
Tại sao lại có thân mình?
Bởi vì nghiệp lực tái sinh đời này
Do đâu nghiệp ấy tỏ bày?
Bởi vì chấp thủ nghiệp này sinh ra
Nguyên nhân chấp thủ ấy là
Do tâm tham ái sinh ra thủ này
Nguyên nhân tham ái từ đâu?
Từ trong cảm thọ ái sâu tạo thành
Nguyên nhân gì thọ khởi sanh?
Vì căn xúc cảnh mà thành thọ sinh
Nhân gì xúc ấy hiện ra?
Vì do sáu xứ ấy là nguyên nhân
Từ đâu sáu xứ hiện dần?
Từ trong danh sắc là nhân xứ này
Từ đâu danh sắc thân này?
Từ nơi thức nghiệp thân này tái sinh
Từ đâu thức ấy hiện hình?
Do hành tạo nghiệp mà sinh thức này
Từ đâu hành ấy hiện bày?

Vô minh là gốc hành này khởi sinh
Tại sao lại có vô minh?
Bởi vì ngu dốt của mình từ lâu
Vô minh là cái đi đầu
Duyên hành, duyên thức khởi đầu tái sinh
Duyên cho danh sắc dáng hình
Duyên cho sáu xứ của mình sinh ra
Duyên cho xúc chạm trần sa
Duyên cho cảm thọ vậy là ái sinh
Duyên cho thủ hữu nơi mình
Duyên cho tái tục thân hình ngày nay
Duyên cho sầu khổ đời này
Già, đau, bệnh, chết từng ngày trong ta
Tử sinh cứ vậy diễn ra
Luân hồi bất tận thực là duyên sinh
Khi nào đoạn được vô minh
Luân hồi sẽ đoạn duyên sinh mới tàn.

CHƯƠNG X

PHÁP DUYÊN HỆ

1. NHÂN DUYÊN

Cái gì cũng có nguyên nhân
Có duyên hỗ trợ góp phần tạo ra
Nhân duyên ở chính thân ta
Ba nhân bất thiện tạo ra chẳng lành
Ba nhân hiền thiện khởi sanh
Tạo ra công đức phước lành an vui
Tham là nhân của chôn vùi
Duyên cho đọa xứ ngậm ngùi khổ đau
Sân là nhân của ngục sâu
Duyên cho quả báo dài lâu đọa đầy
Si là ngu dốt chẳng hay
Duyên sinh cầm thú suốt ngày ngu si
Ba nhân bất thiện bỏ đi
Ba nhân hiền thiện vậy thì khởi lên
Vô tham thanh tịnh vững bền
Duyên sinh giải thoát vượt trên tục trần
Vô sân hiền thiện là nhân

Duyên cho từ ái cõi trần lạc an
Vô si trí tuệ muôn ngàn
Duyên cho giác ngộ Niết Bàn vô sinh
Nhân duyên gieo tạo do mình
Từ trong quá khứ quả sinh đời này
Gieo nhân tốt xấu hôm nay
Duyên cho quả báo ở ngày tương lai
Nhân nào quả ấy không sai
Từ trong tâm thức mở khai đời mình
Nhân duyên quả báo thực tình
Hướng về tâm để hết mình tu tâm.

2. CẢNH DUYÊN

Sáu căn hướng sáu cảnh trần
Duyên cho tâm thức dần dần khởi sinh
Tùy theo ngoại cảnh tâm mình
Nhiễm ô, thanh tịnh, khởi sinh chánh tà
Cảnh trần ô nhiễm tâm ta
Cũng do tâm ấy nhiễm tà từ lâu
Vô minh tham ái thâm sâu
Không hay thật giả nên cầu dục tham
Nếu tâm có tuệ thì nhàm

Cảnh trần giả tạm không làm động tâm
Nếu như muốn tránh lỗi lầm
Thì nên tránh cảnh khiến tâm chẳng lành
Ở nơi thanh tịnh thực hành
Tu tâm ngày tháng thiện lành khởi sinh
Ngày ngày tâm trí tịnh minh
Cảnh trần vô nhiễm thì mình thanh cao.

3. TRƯỞNG DUYÊN

Bốn tâm mạnh mẽ khởi lên
Gọi là duyên trưởng vững bền của tâm
Một là ước muốn điều gì
Gọi là dục trưởng tâm thì khởi lên
Dục tà tham đắm vững bền
Duyên cho nghiệp xấu ở trên dục này
Dục sân bất thiện khổ thay
Duyên cho những quả đắng cay nơi mình
Dục mà hướng thiện phước sinh
Nhân gian, Thiên giới tự mình lạc an
Dục mong chứng ngộ Niết Bàn
Tạo ba la mật thể gian siêu phàm
Hai là tình tấn khởi lên
Gọi là cần trưởng vững bền mạnh thay

Cần mà tham đắm, sân si
Duyên cho cái ác là đi sai đường
Cần mà hướng thiện phước trường
Duyên cho hạnh phúc đúng đường mà đi
Cần mà đoạn diệt ngu si
Duyên cho tuệ giác là đi Niết Bàn
Ba là ý thức khởi lên
Gọi là tâm trưởng vững bền trước tiên
Tâm mà tà kiến đảo điên
Duyên cho cái ác đọa miền khổ lao
Tâm mà hướng thiện thanh cao
Duyên cho thiện thú⁵ nơi nào cũng an
Thiện tâm hướng đến Niết Bàn
Duyên cho giải thoát trần gian chẳng màng
Bốn là trí tuệ khởi lên
Gọi là thẩm trưởng vững bền thiện tâm
Tuệ thì chẳng có lỗi lầm
Tạo duyên cho những thiện tâm viên thành
Tạo duyên cho những phước lành
Tạo duyên cho cõi tái sanh an nhàn

5. thiện thú: là các cõi thiện, gồm có cõi người, cõi chư Thiên, cõi Phạm Thiên.

Tạo duyên chứng ngộ Niết Bàn
Tuệ là tối thắng lạc an thiện lành.

4. VÔ GIÁN DUYÊN

Vô gián là những tâm hành
Khởi lên liên tục tạo thành nhân duyên
Tâm này sinh trước diệt liền
Tâm sau tiếp nối sinh rồi diệt ngay
Dòng tâm cứ vậy đổi thay
Sinh sinh, diệt diệt từng ngày không ngừng
Thiện duyên cho thiện không ngừng
Thiện duyên vô ký không ngừng chút nào
Ác duyên cho ác truyền trao
Ác duyên vô ký tuôn trào không ngừng
Vô ký, vô ký chẳng ngừng
Vô ký duyên thiện không ngừng nối liền
Vô ký bất thiện trợ duyên
Hàng hàng, lớp lớp nối liền sinh ra
Dòng tâm là vậy trôi qua
Cho nên vô gián cũng là nhân duyên.

5. ĐẰNG VÔ GIÁN DUYÊN

Đặng duyên với vô gián duyên
Tuy hai mà một cần chuyên không ngừng
Dòng tâm chẳng lúc nào ngừng
Nối nhau liên tục không ngừng diệt sinh
Đặng là đúng vậy thật tình
Dòng tâm sinh diệt của mình nối nhau
Tâm này sinh trước diệt đi
Tâm sau nối tiếp duy trì diệt sinh
Hiểu ra quy luật tâm mình
Vô thường biến đổi thực tình không sai
Tâm là như vậy kéo dài
Sinh sinh, diệt diệt, không sai vô thường.

6. ĐỒNG SINH DUYÊN

Đồng sinh là sự tương đồng
Đồng sinh cùng diệt vì không xa rời
Sát na tái tục chào đời
Sắc, danh hai cái đồng thời cùng sinh
Trên thân bốn đại của mình
Đất, nước, lửa, gió cùng sinh một thời
Dòng tâm bốn uẩn chẳng rời

Thọ, tướng, hành, thức đồng thời sinh lên
Cái thân tứ đại làm nền
Cho y đại được sinh lên đồng thời
Tâm và tâm sở chẳng rời
Tạo ra tâm sắc đồng thời cùng sinh
Thân, tâm, danh, sắc của mình
Đôi khi nó cũng cùng sinh một lần.

7. HỖ TƯƠNG DUYÊN

Hỗ tương là hỗ trợ nhau
Cùng sinh cùng diệt khổ đau chẳng là
Thọ, tướng, hành, thức phân chia
Hỗ tương sinh diệt chẳng là trợ duyên
Đất, nước, lửa, gió cùng sinh
Giúp nhau tạo tác dáng hình đổi thay
Sát na tái tục thân này
Sắc, danh hai cái hiện bày hỗ tương
Vậy trong cuộc sống bình thường
Người người chung sống hỗ tương hợp hòa
Cùng nhau tu tập vượt qua
Biển trầm luân khổ để mà thoát ly.

8. Y CHỈ DUYÊN

Y chỉ là dựa vào nhau
Cũng là nương tựa trước sau duyên cùng
Dòng tâm bốn uẩn sinh chung
Gọi là y chỉ vì cùng nương nhau
Cái thân bốn đại khổ đau
Tựa nhau mà sống trước sau chẳng lìa
Tục sinh danh, sắc phân chia
Cả hai nương tựa chẳng lìa y duyên
Sắc tâm y chỉ nơi tâm
Sắc thân y đại nương thân đại thành
Thức tâm nương ở sắc căn
Đều là y chỉ mà thành y duyên
Cuộc đời cũng có tựa nương
Người người cũng phải biết nhường cậy nhau
Giúp người người giúp lại sau
Gọi là nương tựa cùng nhau kết thành
Không nên đấu đá tranh giành
Mà nên giúp đỡ tạo thành y duyên.

9. CẬN Y DUYÊN

Cận y là những duyên gần
Trợ nhau tương tác góp phần khởi sinh
Thiện duyên pháp thiện nơi mình
Thiện duyên bất thiện khởi sinh cũng gần
Thiện duyên vô ký cận y
Ác duyên cho ác cũng là cận duyên
Ác duyên cho thiện không xa
Ác duyên vô ký cũng là cận duyên
Vô ký vô ký tựa nương
Vô ký duyên thiện cũng thường sinh ra
Vô ký duyên ác chẳng xa
Con người cũng vậy thường là cận duyên
Thức ăn, thời tiết, chỗ nương
Cận duyên là những cái thường trợ nhau
Cũng vì có trước có sau
Nhân duyên tương tác cùng nhau kết thành.

10. TIỀN SINH DUYÊN

Tiền là đi trước mở đường
Tạo duyên cho những pháp thường đi sau
Sắc căn cùng với sắc trần

Duyên cho tâm thức khởi dần sinh ra
Sáu căn, sáu cảnh cũng là
Tiền sinh đi trước để mà làm nhân
Tâm từ căn hướng cảnh trần
Sắc luôn sinh trước tinh thần theo sau.

11. HẬU SINH DUYÊN

Hậu là những cái có sau
Duyên cho cái trước cùng nhau kết thành
Tâm mình nường sắc khởi sanh
Duyên cho thân thể tạo thành thân tâm

12. TRÙNG DỤNG DUYÊN

Trùng dụng là một pháp gì
Luôn luôn sinh khởi vậy thì trùng duyên
Tâm thiện sinh trước diệt rồi
Duyên cho tâm thiện lại hồi sinh sau
Bởi vì hai cái trùng nhau
Là duyên trùng dụng cùng nhau tạo thành
Ác sinh ác lại khởi sanh
Cũng là trùng dụng tạo thành ác duyên
Vô ký không ác không hiền
Sinh sinh diệt diệt liên miên cũng trùng.

13. NGHIỆP DUYÊN

Nghiệp từ quá khứ là nhân
Thân, tâm là quả thọ dần nghiệp xưa
Thiện nhân quá khứ đầy đủ
Phước lành hiện tại truyền thừa nghiệp nhân
Ác nhân quá khứ tạo rồi
Khổ đau hiện tại liên hồi xảy ra
Ngay trong hiện tại tâm ta
Cố tình hướng thiện vậy là tạo nhân
Tương lai nghiệp quả phước phần
Cố tình làm ác là nhân chẳng lành
Tương lai ác quả khởi sanh
Rồi mình lại chịu khổ hành thân tâm
Khi nào không tạo lỗi lầm
Khi nào giác ngộ thân tâm tịnh lành
Khi nào chấm dứt tử sanh
Thì dòng nghiệp lực vận hành tiêu tan
Khi nào chứng ngộ Niết Bàn
Không còn nghiệp nữa mới an thật tình.

14. QUẢ DUYÊN

Quả là quả báo hiện bày
Từ nhân quá khứ đến ngày trở ra
Nếu như thiện quả thì ta
Gặp điều may tốt thật là an vui
Nếu như ác quả đập vùi
Thì ta đau khổ ngập ngùi bi ai
Nhân nào quả đấy không sai
Gắng mà tạo lấy tương lai an lành.

15. VẬT THỰC DUYÊN

Thức ăn nuôi dưỡng cái thân
Suốt đời hồi hải tạo nhân khổ này
Nuôi tâm cũng phải suốt ngày
Tìm mồi cho nó khổ này kém chi
Xúc là vật thực bởi vì
Tâm không xúc cảnh tâm thì héo hon
Tư là tạo nghiệp để còn
Duy trì mạng sống mỗi mòn mong manh
Thức là nhận biết khởi sanh
Nếu không biết cảnh thì thành vô tri
Bốn duyên vật thực duy trì
Thân tâm tồn tại được vì có ăn.

16. QUYỀN DUYÊN

Quyền là những cái có quyền
Điều hành cai quản tạo duyên vận hành
Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân mình
Quyền duyên tâm thức khởi sinh hằng ngày
Sắc quyền nơi sắc nghiệp sanh
Duyên cho mình được trưởng thành tự thân
Danh quyền tâm thức là nhân
Duyên cho tâm với sắc tâm khởi hành
Quyền là cai quản trọn lành
Duy trì sự sống khởi sanh nơi mình
Nếu như quyền ấy hy sinh
Cuộc đời chấm dứt mạng mình cũng vong.

17. THIỀN DUYÊN

Có năm chi pháp làm nhân
Cho tâm trú ở cảnh dần thâm sâu
Tâm mà hướng thiện đi đầu
Thì tâm tỉnh giác thâm sâu mạnh dần
Tứ là bám sát không rời
Vì không do dự không lơ đãng vào
Hỷ là thích thú cao trào

Hỷ sinh sân diệt dỗi dào hân hoan
Lạc là thoải mái lạc an
Lãng xảng tự diệt lạc tăng an lành
Định là tĩnh lặng khởi sanh
Loại trừ tham dục định hành càng sâu
Năm chi thiền ấy đi đầu
Duyên cho tâm được lắng sâu thiện lành
Tâm thiền cao thượng khởi sanh
Cũng do người ấy thực hành thiền duyên.

18. ĐẠO DUYÊN

Đạo là bát chánh các chi
Duyên người tu đạo ra đi đúng đường
Một là chánh kiến tỏ tường
Thấy ra sự thật thấy đường để đi
Hai là chân chánh tư duy
Hướng về đường ấy mà đi khỏi lầm
Ba là chánh ngữ nói năng
Nói điều đáng nói, không văng nói xàm
Bốn là chánh nghiệp đã làm
Hướng về thiện nghiệp không làm ác nhân
Năm là chánh mạng nuôi thân

Kiểm ăn chân chánh tạo nhân thiện lành
Sáu là tinh tấn thiền hành
Siêng năng tinh tấn thiện lành phát sinh
Bảy là chánh niệm nơi mình
Vì tâm hướng chánh niệm sinh chẳng tà
Tám là thiền định sâu xa
Định sâu trí sáng cũng là đạo duyên
Thực hành bát chánh cần chuyên
Thì nhanh giải thoát khỏi miền khổ lao.

19. TƯƠNG ỨNG DUYÊN

Tương ứng là pháp cùng nhau
Dòng tâm bốn uẩn chẳng sau trước gì
Cùng sinh cùng diệt vậy thì
Cùng chung số phận là vì tương ứng
Nhân duyên hòa hợp quá chừng
Không gì chia rẽ tương ứng vận hành
Dòng tâm cùng diệt cùng sanh
Vì không sau trước nên thành tương ứng.

20. BẤT TƯƠNG ƯNG DUYÊN

Bất tương là bởi dị thường
Vì không chung một con đường tử sinh
Sắc thân tứ đại của mình
Không cùng tâm thức diệt sinh một lần
Nhưng luôn là chỗ tạo nhân
Để cho tâm thức xoay vần khởi sinh
Cái tâm chẳng có dáng hình
Chẳng cùng tứ đại diệt sinh nhưng mà
Trợ duyên cho sắc của ta
Thường trong trạng thái hài hòa thân tâm
Không tương nhưng vẫn âm thầm
Giúp nhau tồn tại nảy mầm sinh sôi
Thân tâm đâu có cái tôi
Nhân duyên sinh diệt, diệt rồi lại sinh
Tu cho nó hết vô minh
Thân tâm diệt hết lạng thình Niết Bàn.

21. HIỆN HỮU DUYÊN

Cùng sinh hiện hữu ở đời
Giúp nhau là pháp hợp thời nhân duyên
Dòng tâm cùng khởi lên liền

Gọi là hiện hữu nhân duyên hợp thời
Sát na tái tục đầu đời
Sắc danh hiện hữu trong thời thọ thai
Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân mình
Duyên cho năm thức cùng sinh một thời
Sắc, thanh, hương, vị, xúc trần
Trợ cho năm thức góp phần hiện ra
Năm trần duyên ý thức ta
Cũng là hiện hữu vì là cùng sinh
Sắc duyên ý giới mà thành
Duyên cho các ý khởi sanh đồng thời
Người ta cùng sống trên đời
Giúp nhau những lúc hợp thời nhân duyên
Không nên phân biệt vùng miền
Cùng sinh thì phải thiện hiền giúp nhau
Cho đời với bớt khổ đau
Cùng sinh thì phải giúp nhau thiện lành.

22. VÔ HỮU DUYÊN

Vô hữu là chẳng cùng nhau
Không hề gặp mặt vẫn giàu nhân duyên
Dòng tâm sinh khởi diệt liền

Duyên cho tâm khác nối liền sinh lên
Diệt sinh, sinh diệt như trên
Gọi là vô hữu trên nền tử sinh
Thế gian vạn vật hữu hình
Luôn luôn biến đổi diệt sinh vô thường
Thế gian đâu có cứu trường
Diệt sinh, sinh diệt vô thường vậy thay
Đời xưa duyên trợ đời nay
Nhân duyên biến đổi tỏ bày đó thôi.

23. LY KHỨ DUYÊN

Ly khứ là sự lìa nhau
Dòng tâm sinh diệt trước sau nối liền
Tâm này sinh diệt tạo duyên
Cho dòng tâm khác nối liền sinh ra
Giống như vô hữu vậy mà
Nhân duyên ly khứ thật là không sai
Cuộc đời quá khứ tương lai
Tuy hai nhưng cũng một bài ly duyên.

24. BẤT LY DUYÊN

Bất ly là chẳng là nhau
Cũng như hiện hữu trước sau chẳng là
Thân tâm nào chẳng phân chia
Bất ly duyên ấy chẳng là khỏi nhau
Cùng sinh, cùng diệt, khổ đau
Cùng chung số phận bên nhau vô thường.

CHƯƠNG XI

BỐN MƯƠI PHÁP QUÁN

1. MƯỜI CÁCH QUÁN VÔ THƯỜNG

Có mười cách quán vô thường

Ở trên danh sắc mở đường tuệ tri

Thấy ra các pháp hữu vi

Vô thường giả tạm tuệ tri vững vàng

1. *Aniccato*: Vô thường là sự vô thường

Bởi vì danh sắc không trường cửu lâu

2. *Palokato*: Vô thường sụp đổ hiểm sâu

Bởi vì nó chẳng trụ lâu bao giờ

3. *Calato*: Vô thường dao động vật vờ

Bởi vì nó chẳng bao giờ đứng yên

4. *Pabbanguto*: Vô thường phá hủy đảo điên

Bởi vì nó chẳng an nhiên chút nào

5. *Addhuvato*: Vô thường bất ổn vì sao

Bởi vì nó chẳng lúc nào bình yên

6. *Vipariṇāmadhammato*: Vô thường biến đổi
liên miên

Bởi vì nó tạo các duyên chẳng lành

7. *Asārako*: Vô thường yếu ớt mỏng manh

- Vì không vững chắc vừa thành đã tan
8. *Vibhavato*: Vô thường hoại diệt bất an
Bởi vì sinh diệt điều tàn quần quanh
9. *Maraṇadhammato*: Vô thường chết chóc tử sinh
Bởi vì sinh tử, tử sinh vô thường
10. *Saṅkhatato*: Vô thường tạo nghiệp vận hành
Luôn trong trạng thái diệt sanh không ngừng
Tập mười pháp quán vô thường
Diệt trừ tà kiến chấp thường trong ta
Mỗi ngày trí tuệ sáng ra
Mỗi ngày tuệ giác thật là thâm sâu.

2. HAI MƯƠI LĂM CÁCH QUÁN KHỔ

- Hai mươi lăm cách quán khổ đau
Ở trên danh sắc trước sau hoại tàn
Hữu vi các pháp chẳng an
Chứa đầy đau khổ lụy tàn thảm thương
1. *Dukkhatto*: Khổ đau là sự khổ đau
Bởi vì sinh diệt thi nhau hoành hành
2. *Rogato*: Khổ do bệnh tật phát sinh
3. *Aghato*: Khổ do mất mát nên mình khổ đau
4. *Gaṇḍato*: Khổ như ung nhọt thối tha

5. *Sallato*: Khổ như gai nhọn thật là nhói tâm
6. *Ābādhato*: Khổ như dịch bệnh ỉ âm
7. *Upaddavato*: Khổ như tai họa âm âm xảy ra
8. *Bhatato*: Hiểm nguy khổ ấy thiết tha
9. *Ītito*: Kinh hoàng khổ ấy xảy ra thật tình
10. *Upassagato*: Khổ như hiểm họa rập rình
11. *Atānato*: Không ai bảo vệ cho mình khỏi đau
12. *Aleṇato*: Khổ không nương tựa vào đâu
13. *Asaraṇato*: Không nơi ẩn náu khổ sâu khởi sinh
14. *Vadhakato*: Khổ như kẻ sát hại mình
15. *Aghamūlato*: Khổ là cội gốc sinh cùng với thân
16. *Ādīnavato*: Khổ đau tệ hại lớn dần
17. *Sāsavato*: Đều do phiền não làm nhân khổ sâu
18. *Mārāmasato*: Khổ như cái chết đón đầu
19. *Jātidhammato*: Khổ vì mình đã sinh ra trên đời
20. *Jarādhhammato*: Khổ già tan hoại hết thời
21. *Byādhidhammato*: Khổ thân bệnh tật suốt đời đau thương
22. *Sokadhammato*: U sầu khổ não vẫn vương
23. *Paridevadhhammo*: Bi ai khổ não miên trường
24. *Upasāsadhhammo*: Khổ như tuyệt vọng cùng đường thiết tha
25. *Samkilesadhhammo*: Khổ do ô nhiễm của ta

Hai lăm cái khổ vậy mà tuệ tri
Sắc danh khổ thế tỉnh đi
Không yêu nó nữa vậy thì ngộ ra
Sắc danh chẳng phải của ta
Vô thường khiến nó thật là khổ đau.

3. NĂM CÁCH QUÁN VÔ NGÃ

- Có năm pháp quán tuệ tri
Sắc danh vô ngã vậy thì ngộ ra
1. *Anattato*: Vô ngã vì không có ta
 2. *Suññato*: Vô ngã trống rỗng vậy mà tuệ tri
 3. *Parato*: Vô ngã xa lạ quán đi
 4. *Rittato*: Rỗng không vô ngã bởi vì rỗng không
 5. *Tucchato*: Hư vô, vô ngã cũng đồng
- Năm cái vô ngã đều không có gì
Tuệ tri vô ngã ngộ ra
Thân, tâm vô ngã vậy mà tuệ tri
Để mà đoạn diệt ngu si
Ai còn chấp ngã vậy thì còn ngu.

CHƯƠNG XII

MƯỜI SÁU TUỆ MINH SÁT

Một, tuệ phân biệt sắc danh
Hai, tuệ phân biệt các hành nhân duyên
Ba, tuệ tam tướng tỏ tường
Bốn, tuệ sinh diệt không trường cửu lâu
Năm, tuệ hoại diệt thâm sâu
Sáu, tuệ kinh cảm bắt đầu khởi sinh
Bảy, tuệ thấy sự hiểm nguy
Tám, tuệ nhàm chán yếm ly xa dần
Chín, tuệ muốn thoát cõi trần
Mười, tuệ giản trạch đang cần thoát ly
Mười một, hành xả hữu vi
Mười hai, thuận thứ là đi không về
Mười ba, chuyển tộc bước qua
Mười bốn, Tuệ Đạo thăng hoa Niết Bàn
Mười lăm, Tuệ Quả lạc an
Mười sáu, phản khán tâm can đạo hành.

1. TUỆ TRI SẮC DANH

Sắc danh là cái thân tâm
Tưởng tri tà kiến lạc lắm chấp ta
Thực hành thiền tuệ phân ra
Sắc, danh chân đế vậy là tuệ tri
Sắc thân tứ đại hữu vi
Nghiệp sinh sắc nghiệp, tâm thì sắc tâm
Sắc do thời tiết sinh sôi
Sắc do vật thực ăn rồi dưỡng nuôi
Danh nương vào sắc sáu căn
Hương ra sáu cảnh khởi sanh tâm mình
Tùy theo nghiệp lúc bình sinh
Mà danh gặp cảnh như mình muốn không
Tùy theo hiểu biết sâu, nông
Chánh, tà sinh khởi cũng đồng là danh
Nếu như tâm thiện khởi sanh
Cũng là nghiệp thiện sẽ thành thiện nhân
Nếu như bất thiện sinh dần
Gieo nhân bất thiện xoay vần tử sinh
Danh không sinh diệt một mình
Có tâm, tâm sở cùng sinh cùng tàn
Có danh hiệp thể trần gian

Có danh siêu thế Niết Bàn sâu xa
Có danh dục giới chánh, tà
Có danh sắc giới là tâm đặc thiền
Có danh vô sắc an nhiên
Tuệ tri danh sắc hiện tiền gần xa
Trong ngoài chẳng thấy cái ta
Chỉ là danh sắc vậy mà tuệ tri.

2. TUỆ QUÁN NHÂN DUYÊN

Tuệ tri quán sát nhân duyên
Có năm cách quán mình chuyên cách nào
Quán theo nhân quả trước sau
Năm nhân quá khứ khởi đầu tái sinh
Hướng về kiếp trước của mình
Nương theo phiền não luân mà tuệ tri
Lúc lâm chung thấy nghiệp gì
Vây quanh là ước nguyện gì khởi sinh
Vô minh mong có thân hình
Lại thêm tham ái kiếp mình đầu thai
Lại thêm chấp thủ không sai
Vây quanh nghiệp hữu tương lai hiện bày
Duyên cho danh sắc đời này

Thân, tâm nghiệp quả ở ngay trong mình
Duyên cho sắc nghiệp khởi sinh
Thọ, tưởng, hành, thức tâm mình quả xưa
Nhân duyên nối tiếp truyền thừa
Đời này tạo nghiệp để chừa đời sau
Vô minh tham ái cùng nhau
Lại thêm chấp thủ kiếp sau lại thành
Vây quanh nghiệp hữu tái sanh
Đời này, đời khác, vận hành dài lâu
Khi nào chứng đắc đạo mầu
Vô minh, tham ái, thủ sâu sẽ tàn
Không còn nghiệp hữu tái sinh
Nhân duyên là vậy để mình tuệ tri.

3. TUỆ TRI TAM TƯỚNG

Tuệ tri tam tướng sắc danh
Vô thường sinh diệt các hành diệt sinh
Khổ đau bức bách trên mình
Tuệ tri vô ngã thực tình tuệ tri
Sắc, danh là pháp hữu vi
Nó luôn sinh diệt tuệ tri rõ ràng
Quán trên sắc pháp chuyển sang

Quán trên danh pháp rõ ràng từ trong
Ra ngoài, quá, hiện, vị lai
Thực hành tuệ quán từng bài sắc danh
Phân ra năm uẩn theo hàng
Quán từng uẩn một dễ dàng sâu xa
Từ tâm dục giới chánh, tà
Đến tâm thiền định, cả ta lẫn người
Quán trên duyên khởi từng chi
Bốn mươi (to) pháp quán thực thi dần dần
Bảy lần quán pháp sắc thân
Bảy lần quán pháp danh cần tuệ tri
Quán sâu tam tướng vậy thì
Tuệ càng thêm mạnh chứng tri Niết Bàn.

4. TUỆ TRI SINH DIỆT

Tuệ tri sinh diệt bước sang
Quán sâu nhân quả mở mang trí này
Cái này sinh cái kia sinh
Nương theo duyên khởi pháp mình tuệ tri
Năm nhân quá khứ sinh thì
Duyên cho năm uẩn quả này cũng sinh
Năm nhân hiện tại nơi mình

Duyên sinh năm uẩn dáng hình tương lai
Quán trên sự diệt theo bài
Do nhân diệt trước quả thời diệt sau
Quán thêm sinh diệt theo nhau
Vô thường, vô ngã, khổ đau hiện bày
Các chi duyên khởi pháp này
Quán thêm pháp khác tỏ bày diệt sinh
Quán trên danh sắc trong, ngoài
Quán uẩn, xứ, giới... thấy hoại diệt sinh
Tuệ còn non yếu thì mình
Thấy mười phiền não khởi sinh lúc này
Duy trì chánh trí thẳng ngay
Vượt qua phi đạo tuệ này mạnh lên
Tuệ tri sinh diệt vững bền
Đến ngày giác ngộ hướng lên Niết Bàn.

5. TUỆ TRI HOẠI DIỆT

Tuệ tri hoại diệt thực hành
Nhân sinh diệt trước quả thời diệt sau
Vô thường, vô ngã, khổ đau
Trên nhân, trên quả trước sau diệt hoại
Sắc, danh trong cũng như ngoài

Tuệ tri hoại diệt thấy hoại rã tan
Hữu vi các pháp bất an
Luôn trong trạng thái điều tàn diệt vong.

6. TUỆ KINH CẢM

Tuệ tri kinh cảm khởi lên
Do luôn quán pháp ở trên hoại tàn
Khởi lên kinh cảm bất an
Như con rắn ở địa bàn cùng ta
Khi xưa yêu quý thiết tha
Vì ta không biết nó là độc thay
Từ khi trí tuệ tỏ bày
Nhận ra rắn độc ở ngay trong mình
Đó là danh sắc diệt sinh
Xưa nay âu yếm vì mình ngu si
Thấy bằng con mắt tưởng tri
Cho rằng nó đẹp mới si dáng hình
Tuệ tri thấy nó diệt sinh
Ngộ ra sự thật thấy mình hoại tan
Khởi lên kinh cảm chứa chan
Hướng về tịch diệt Niết Bàn an vui.

7. TUỆ HIỂM NGUY

Tuệ tri thấy sự hiểm nguy
Ở trên danh sắc bởi vì hiểu ra
Sắc, danh đâu có cái ta
Tùy duyên sinh diệt, có mà lại không
Giống như có một ông chồng
Sống cùng bà vợ mà không biết rằng
Đó là con quỷ nhe răng
Chuyên ăn xác chết thường hằng ở bên
Sắc, danh này chẳng vững bền
Nó luôn nguy hiểm ở bên cạnh mình
Tuệ tri thiền quán phát sinh
Thấy ra nguy hiểm thì mình thoát đi
Hướng về tịch diệt vô vi
Niết Bàn tối thượng vô vi an lành.

8. TUỆ NHÂM CHÁN

Tuệ tri nhàm chán sắc, danh
Từ trong thiền quán các hành diệt sinh
Xưa nay yêu quý dáng hình
Là do phiền não vô minh buộc ràng
Tuệ tri thấy rõ mình đang

Ở trong sinh diệt mơ màng xưa nay
Hiểm nguy là sắc danh này
Cho nên nhàm chán hiện bày khởi lên
Hương về tịch diệt vững bền
Niết Bàn tối thượng vượt trên các hành.

9. TUỆ DỤC THOÁT

Tuệ tri muốn thoát diệt sinh
Do tâm nhàm chán của mình mạnh lên
Muốn lìa nguy hiểm ở trên
Tuệ tri dục thoát khởi lên mạnh dần
Muốn xa lìa cái tục trần
Muốn ly tham ái cái thân hoại tàn
Muốn rời ba cõi thế gian
Muốn tâm chứng ngộ Niết Bàn vô vi.

10. TUỆ GIẢN TRẠCH

Tuệ tri giản trạch sinh ra
Vì tâm dục thoát trong ta rõ ràng
Ở trong trạng thái sẵn sàng
Đoạn trừ tham ái chẳng màng sắc danh
Rút lui chẳng muốn tạo hành

Thiện cùng bất thiện chẳng sanh muốn gì
Bởi vì nhàm chán cực kỳ
Khắp trong tam giới có gì thật đau
Tuệ tri giản trạch thâm sâu
Chỉ mong sớm thoát bể sâu tử sinh.

11. TUỆ HÀNH XẢ

Tuệ tri hành xả sinh ra
Khi tâm đã được hài hòa tự nhiên
Sắc danh sinh diệt liên miên
Không yêu không ghét hiện tiền xả ly
Sắc danh các pháp hữu vi
Sinh sinh diệt diệt có gì lạ đâu
Không yêu, không ghét, không sầu
Tuệ tri đã hiểu thâm sâu các hành
Nó đều có tính diệt sanh
Cho nên mới gọi tuệ hành xả ly.

12. TUỆ THUẬN THỨ

Tuệ tri thuận thứ sẵn sàng
Như người chuẩn bị lên đàng ra đi
Sắc danh này có nghĩa gì

Sẵn sàng đoạn ái viễn ly xa rời
Không còn do dự chút thời
Khởi lên thuận thứ là rời thế gian
Hướng tâm thẳng đến Niết Bàn
Sẵn sàng rời khỏi thế gian tục trần.

13. TUỆ CHUYỂN TỘC

Chuyển tộc là đã bước qua
Dòng đời thế tục, hòa dòng Thánh nhân
Dòng tâm phàm tục thoát dần
Dòng tâm Thánh trí thật chân hiện tiền
Từ đây giải thoát an nhiên
Từ đây thật sự thoát miền tử sinh.

14. TUỆ ĐẠO

Tuệ tri chánh đạo sinh ra
Là khi trí tuệ của ta viên thành
Lúc này chấm dứt khởi sanh
Chỉ còn tịch diệt pháp thành vô vi
Niết Bàn là thể tuệ tri
Pháp này vượt khỏi hữu vi phàm trần
Đoạn trừ phiền não từng phần

Tùy theo Tuệ Đạo chánh chân đã thành
Lần đầu Tuệ Đạo khởi sanh
Đoạn trừ thân kiến, hoài nghi, thủ tà
Lần hai Tuệ Đạo sinh ra
Đoạn trừ cũng vậy nhưng mà mạnh hơn
Lần ba Tuệ Đạo chánh chơn
Đoạn trừ tham dục, giận hờn tiêu tan
Lần tư Tuệ Đạo Niết Bàn
Sạch bằng phiền não dư tàn trong tâm
Không còn một chút lỗi lầm
Từ đây giải thoát khỏi tâm mê tà
Từ đây sinh tử đã qua
Từ đây tuệ giác thẳng hoa thoát trần.

15. TUỆ QUẢ

Tuệ Quả từ đạo sinh ra
Đạo cho quả vị thật là lạc an
Gọi là đạo quả Niết Bàn
Một trong bốn quả lạc an tịnh lành
Dòng tâm siêu thế khởi sanh
Trú trong đạo quả tịnh lành vô vi
Sơ-Nhị-Tam-Tứ quả gì

Cũng đều là quả vô vi Niết Bàn
Tâm thiền siêu thế lạc an
Trú trong đạo quả Niết Bàn hữu dư.

16. TUỆ PHẢN KHÁN

Tuệ tri phản khán sinh ra
Mỗi khi đạo quả mà ta đã thành
Tuệ tri phản khán khởi sanh
Xét xem đạo quả đã thành là chi
Xét xem đoạn kiết sử gì
Xét xem phiền não dư thì ra sao
Tuệ tri phản khán tùy vào
Mỗi lần chứng đạo quả nào xét xem.

CHƯƠNG XIII

MƯỜI PHÁP ĐỘ

Muốn tu thành Phật độ sinh
Khi xưa Bồ Tát hết mình tu nhân
Đó là tạo tác phước ân
Duyên lành gieo để làm nhân độ đời
Một là bố thí hợp thời
Hai là giữ giới sống đời thiện nhân
Ba là tu đạo xuất trần
Bốn là trí tuệ chánh chân hiện tiền
Năm là tinh tấn làm lành
Sáu là kham nhẫn không sanh hận thù
Bảy là chân chánh thật thà
Tám là quyết định để mà tu tâm
Chín là ban rải từ tâm
Mười là ban rải xả tâm hữu tình
Trải qua nhiều kiếp tử sinh
Huân tu pháp độ trong mình lớn lên
Khi nào minh, hạnh vững bền
Phước lành trí tuệ tạo nên đạo mẫu

Huân tu pháp độ thâm sâu
Con đường giải thoát nhiệm mầu khởi sinh
Con đường giác ngộ do mình
Huân tu pháp độ thực tình tối cao.

1. BỐ THÍ

Thực hành bố thí độ sinh
Là mang tài sản của mình đi cho
Gia tài thì chẳng đăn đo
Hợp thời bố thí mang cho thiện lành
Hảo tâm bố thí phước sanh
Là đang gieo tạo nhân lành bao la
Người cho thành thật thiết tha
Với tâm hoan hỷ trước và cả sau
Với tâm bình đẳng như nhau
Thiện tâm trí tuệ trước sau lòng thành
Của cho hợp pháp tịnh thanh
Nếu như người nhận thiện lành thanh cao
Phước lành bố thí phát trao
Làm nhân cho những ước ao viên thành
Chỉ vì muốn thoát tử sanh
Chỉ vì muốn tạo phước lành độ sinh

Khởi tâm bố thí thật tình
Mong người an lạc như mình lạc an
Mở lòng bố thí phát ban
Vì mong chứng ngộ Niết Bàn tương lai
Phước lành bố thí không sai
Những gì nguyện ước tương lai sẽ thành.

2. GIỮ GIỚI

Giữ giới bỏ ác làm lành
Giới ba la mật do hành thiện nhân
Giữ giới bỏ ác ở thân
Không làm việc ác nên thân thiện hành
Giữ giới nói những lời lành
Vì không nói ác khẩu hành thiện sinh
Giữ cho trong sạch tâm mình
Cũng là giữ giới tâm sinh thiện lành
Giữ cho việc ác chẳng sanh
Việc lành tinh tấn thực hành tạo ra
Một lòng giữ giới thiết tha
Mỗi ngày đức hạnh của ta lớn dần
Những ai muốn thoát tục trần
Thọ trì giữ giới làm nhân Niết Bàn.

3. XUẤT GIA

Xuất gia từ bỏ sự đời
Tránh xa thế tục sống nơi tịnh lành
Vì lòng muốn thoát tử sanh
Xa lìa thế tục thực hành tu tâm
Vì đời phiền não mê lầm
Xuất gia học đạo tu tâm nhiệm mầu
Vì đời tội lỗi thâm sâu
Xuất gia giải thoát khổ sầu tử sinh
Vì đời tham ái buộc mình
Xuất gia rũ bỏ ái tình chẳng vương
Vì đời khổ ải vô thường
Xuất gia là để tìm đường vô sinh
Vì đời tăm tối vô minh
Xuất gia trí tuệ khởi sinh lên dần
Xuất gia giải thoát tục trần
Xuất gia là hạnh chánh chân thiện lành.

4. TRÍ TUỆ

Muốn cho trí tuệ viên thành
Phải luôn nghe pháp thực hành tu tâm
Trí tuệ là chẳng mê lầm

Trí tuệ là giữ cái tâm thiện lành
Trí tuệ do học do hành
Do suy xét đúng thiện lành sinh ra
Thức là trí biết trần sa
Học nhiều hiểu rộng thì là thức tri
Trí do suy xét thực thi
Hiểu ra thật giả tuệ tri mới thành
Trí do thiền tuệ tu hành
Ngộ ra chân lý thì thành tuệ tri
Tuệ tri đoạn diệt ngu si
Là chân trí tuệ là đi Niết Bàn.

5. TINH TẤN

Siêng năng tạo nghiệp thiện lành
Gọi là tinh tấn do hành thiện nhân
Siêng năng bố thí ban ân
Siêng năng trì giới chuyên cần tu tâm
Siêng năng từ bỏ lỗi lầm
Siêng năng học pháp cho tâm tịnh lành
Siêng tu trí tuệ tịnh thanh
Siêng năng tạo phước thiện lành vị tha
Diệt trừ phiền não trong ta

Là đang tinh tấn thiết tha không ngừng
Khi nào sinh tử chưa ngưng
Niết Bàn chưa ngộ chưa ngừng siêng năng.

6. NHẼ NHỤC

Nhẫn là chế ngự thân tâm
Nhẫn là kham chịu bấp vằm tổn thương
Người ta đánh, mắng, khinh thường
Người ta vu vạ tai ương đến mình
Cũng đều nhẫn nại làm thinh
Không than không trách không trình phân bua
Vì không tranh chấp hơn thua
Vì không sân hận cay chua với đời
Nhẫn là cao thượng tuyệt vời
Nhẫn là sức mạnh ở nơi người lành
Người nào trí tuệ viên thành
Cũng đều nhẫn nhục thực hành dài lâu
Nhẫn là đức hạnh thâm sâu
Nhẫn là cửa ngõ đạo mầu vô sinh
Nhẫn là áo giáp của mình
An nhiên trong cõi tử sinh bụi trần
Nhẫn là tu đạo chánh chân
Nhờ tu nhẫn nhục thoát dần khổ đau.

7. CHÂN THẬT

Chân thật là hạnh thật thà
Là không giả dối, gian tà với ai
Chân thật là đúng không sai
Là không lừa dối với ai điều gì
Chân thật là sống chánh tri
Sống đời chân chánh không đi đường tà
Chân thật là biết tránh xa
Những điều sai trái để mà tu tâm
Chân thật không tạo lỗi lầm
Vì tâm chân chánh không tầm dục tham
Chân thật có quý, có tầm
Vì tâm hổ thẹn việc làm trái sai
Vì tâm ghê sợ họa tai
Cho nên thành thật không sai sự tình
Người ta tin tưởng vì mình
Có lòng chân thật đáng tin ở đời.

8. QUYẾT ĐỊNH

Vì không do dự cho nên
Có tâm quyết định vững bền sinh ra
Việc gì chân chánh thật thà

Việc gì ích lợi dầu là khó khăn
Quyết lòng thì chẳng lặn tẩn
Cũng là quyết định nhọc nhằn sẽ qua
Từng ngày trí tuệ thăng hoa
Là do quyết định vượt qua não phiền
Quyết tâm học đạo hành thiền
Quyết tâm buông xả não phiền thế gian
Quyết tâm chứng ngộ Niết Bàn
Những điều quyết định chứa chan chẳng ngừng
Khi nào phiền não chưa ngưng
Thì tâm quyết định chưa ngưng trong ta
Mỗi lần quyết định xông pha
Mỗi lần ta đã vượt qua chính mình
Khi nào chưa dứt tử sinh
Thì còn quyết định đưa mình thoát ra
Vì không ngần ngại xông pha
Quyết đi tìm đạo để mà tu tâm
Quyết tu cho sạch lỗi lầm
Quyết tu đoạn hết nhiễm tâm mê tà
Quyết tu chánh trí thăng hoa
Quyết tu giải thoát vượt qua luân hồi.

9. TỪ TÂM

Từ tâm không hận không sân
Từ tâm lan tỏa từ gần đến xa
Từ tâm sinh khởi trong ta
Từ tâm hướng đến gần xa hữu tình
Từ tâm mong muốn chúng sinh
Tránh xa nguy hiểm thực tình an vui
Mong cho họ thoát khổ thân
Mong cho họ thoát khổ tâm an lành
Mong cho tất cả chúng sanh
An vui hạnh phúc thực hành từ tâm
Người yêu, kẻ ghét, trung bình
Phá đi ranh giới hữu tình như nhau
Từ tâm mở rộng trước sau
Chúng sinh muôn loại như nhau an lành
Vì lòng yêu quý chúng sanh
Cho nên hoan hỷ thực hành từ tâm.

10. XẢ TÂM

Xả tâm dính mắc tham, sân
Chúng sinh hết thấy xa gần quanh ta
Đều đang thừa tự nghiệp mà
Xưa kia họ đã tạo ra dữ, lành
Xả tâm như vậy thực hành
Gần xa hết thấy chúng sanh hữu tình
Đều đang thừa tự nghiệp mình
Xưa kia đã tạo thực tình không sai
Xả tâm sinh khởi dựa trên
Tâm từ đi trước làm nền xả ly
Tâm bi thương nổi khổ đau
Cùng tâm hoan hỷ thấy nhau an lành
Làm nền tâm xả khởi sanh
Là tâm tự tại thiện lành tối cao
Không còn yêu ghét người nào
Mỗi người mỗi nghiệp thấp cao do mình
Xả tâm với chúng hữu tình
Là tâm cao thượng trong mình khởi lên.

KỆ TU TÂM 2

Tác giả: Sư Thanh Minh
Trụ trì chùa Phúc Minh
Địa chỉ: Thôn La Nguyễn, xã Minh Quang,
huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình.

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội
ĐT: (024) 37822845
Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc: Ths. Nguyễn Hữu Có

Chịu trách nhiệm nội dung:
Q. Tổng biên tập: Lê Hồng Sơn

Biên tập: Nguyễn Thị Thanh Thủy

Đơn vị liên kết: Ông Nguyễn Vương Anh,
663 Lý Thái Tổ, phường Quang Trung,
thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình.

Số lượng in: 1000 bản, Khổ: 13 x 21 cm

In tại: Công ty TNHH In Thành Trung,
Số 7/ lô 7, Đô thị 1, phường Trần Hưng Đạo,
thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình.

Số ĐKXB: 4228-2021/CXBIPH/07-105/TG

Mã ISBN: 978-604-61-8068-5

QĐXB: 490/QĐ-NXBTG ngày 24 tháng 11 năm 2021

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2021