

Tóm lược Bộ Bản Duyên (Phần 14) - Thiền độ vô cực

ISSN: 2734-9195 10:54 08/10/2026

Thiền là cả một quá trình chuyển hóa sâu sắc đời sống nội tâm của người hành đạo. Giá trị của thiền không nằm ở những biểu hiện bên ngoài, mà ở khả năng đưa con người trở về với sự tỉnh thức, tự chủ và sáng suốt nơi chính mình.

Tuyển tập các kinh về Lục độ – *Độ thứ năm: Thiền độ vô cực*

Được Pháp thiền

Thiền độ vô cực là thế nào?

Là tâm ngay thẳng, ý chuyên chú, thân nhiếp tất cả các pháp thiện vào trong tâm. Nếu ý sinh khởi các niệm xấu ác, liền dùng pháp thiền để tiêu diệt.

Thiền có bốn bậc: Bậc Thiền thứ nhất, phải từ bỏ những niệm tham ái năm đối tượng khi mắt thấy sắc đẹp tâm say đắm, tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân tiếp xúc vật ưa thích. Người quyết chí tu hành học đạo nhất định phải xa lìa chúng. Ngoài ra, phải xa lìa năm thứ phiền não ngăn che: Tham của cải, sân giận, mê ngủ, dâm dục, nghi hối; cho dù thời có đạo hay không có đạo, có Phật hay không có Phật, có kinh điển hay không có kinh điển, tâm ý thức vẫn luôn luôn giữ niệm thanh tịnh. Tâm trong sáng thì mới thấy đúng, biết khắp, trời, rồng, yêu, quỷ không thể mê hoặc, thí như người có mười kẻ oán thù bao vây, nhưng vẫn trốn chạy thoát thân được, sống một mình trong núi không ai biết được thì không còn lo sợ nữa. Xa lìa được tham dục, tâm ý thanh tịnh tịch tĩnh, đây là bậc Thiền thứ nhất.

Khi tâm đạt được bậc Thiền thứ nhất tiến đến bậc Thiền thứ hai. Bậc Thiền thứ hai như người đã trốn thoát oán thù, tuy ở trong núi sâu nhưng vẫn sợ kẻ thù tìm đến nên càng ẩn trốn sâu kín hơn. Người hành tuy tránh xa mười kẻ thù tham dục nhưng vẫn sợ giấc dục đến phá hoại chí đạo, đắc bậc Thiền thứ hai thì xa dần tham dục, không còn làm mình nhiễm ô.

Ở bậc Thiền thứ nhất, thiện ác đấu tranh nhau, dùng thiện để trừ ác, ác bị đẩy lùi, thiện được thắng tiến. Ở bậc Thiền thứ hai, tâm hỷ tịch tĩnh, không còn dùng tâm thiện diệt trừ tâm ác, hai tâm hỷ và thiện đều tự tiêu diệt, mười ác tan biến mất như làn khói, nhân duyên bên ngoài không xen vào tâm được nữa. Thí như trên đỉnh núi cao có dòng suối, không có dòng nước nào chảy vào được, cũng không có rồng làm mưa, nước từ trong lòng núi tuôn ra, dòng suối đầy ắp chỉ toàn nước sạch, cũng vậy, ở bậc Thiền thứ hai, pháp thiện từ nội tâm lưu xuất, cho nên pháp ác không thể từ tai, mắt, mũi, miệng vào được. Chế ngự tâm như vậy, liền hướng đến bậc Thiền thứ ba.

Ở bậc Thiền thứ ba, giữ tâm vững chắc, niệm thiện ác không thể xen vào, tâm an định như núi Tu-di, các niệm thiện bên trong không khởi, việc thiện ác bên ngoài đều vắng bật, không xen vào tâm; tâm như cây sen, gốc, thân, hoa còn ở trong nước, hoa còn búp chưa nở bị nước phủ che. Hành bậc Thiền thứ ba, tâm thanh tịnh như hoa, xa rời các điều ác, thân tâm đều an định.

Chế ngự tâm như vậy, liền hướng đến bậc Thiền thứ tư. Ở bậc thiền này, thiện ác đều đã trừ bỏ, tâm không nghĩ thiện cũng không nhớ ác, tâm trong sáng như ngọc lưu ly, thí như vương nữ tắm gội sạch sẽ, thoa hương thơm vào mình, mặc trang phục mới đẹp, trong ngoài thơm tho sạch sẽ. Tâm Bồ-tát đoạn chính, chứng được bậc Thiền thứ tư. Các thứ yêu tà phiền não không thể ngăn che tâm Bồ-tát, thí như tấm lụa trắng sạch muốn nhuộm màu gì cũng được, lại thí thợ gốm nhồi đất nặn đồ vật, đất không cát sỏi nắn tạo vật gì cũng được, lại thí như thợ bạc nấu chảy vàng ròng, khéo léo chế tạo ra trăm nghìn thứ trang sức kỳ lạ theo ý muốn của mình.

Bồ-tát giữ tâm thanh tịnh liền đắc bậc Thiền thứ tư, tự do làm theo ý mình như nhẹ nhàng lướt bay, đi lại trên mặt nước, phân thân vô số biến hóa muôn hình, phân thân nhập thân không ngại, hiện ra biến mất tự tại, chạm vào mặt trời, mặt trăng, làm chấn động đất trời, nhìn thấu suốt, nghe cùng khắp, tâm thanh tịnh, quán chiếu sáng suốt, đắc Nhất thiết trí, biết hết mọi chuyện khi trời đất và chúng sinh chưa có đổi thay, các ý niệm trong tâm của chúng sinh hiện tại trong mười phương, cho đến những việc chưa nảy sinh, thần thức của chúng sinh hoặc làm trời, làm người, hoặc đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, hết phước thì chịu tội, hết họa thì hưởng phước, không chuyện xa xôi nào mà không biết.

Đắc bốn bậc thiền này rồi, muốn đắc Câu cảng, Tần lai, Bất hoàn, Ứng nghi, Bích-chi Phật, hoặc trí tuệ vô thượng của chư Phật, Như Lai, Chí Chân, Bình Đẳng Chính Giác, thì cầu gì cũng đều được, giống như muôn vật đều từ mặt đất sinh khởi. Từ người đắc năm thông cho đến bậc Thế Tôn đều từ bốn bậc thiền

mà thành tựu, giống như tất cả hoạt động của chúng sinh đều nương vào đất thì mới có thể đứng vững được.

Đức Thế Tôn dạy: - Chúng sinh ở đời dù trí tuệ sáng suốt như Thiên đế, Tiên thánh mà không gặp được kinh điển, không đạt được bốn bậc thiền này thì cũng giống như kẻ ngu muội. Người đã có trí tuệ mà lại nhất tâm thì gần với quả vị giải thoát. Bồ-tát thiền độ vô cực nhất tâm như vậy.

1. Tỳ kheo đắc thiền

Thuở xưa, có vị Tỳ-kheo thọ thực xong, súc miệng, rồi đi vào núi sâu, ngồi dưới tàng cây giữa gò mả, chấp tay cúi đầu, nhất tâm diệt trừ năm thứ phiền não ngăn che trong tâm. Sau khi năm thứ phiền não ngăn che đã diệt, tâm trí vị Tỳ-kheo bừng sáng, ngu tối không còn. Vị Tỳ-kheo thương xót trời, người, các loài động vật, thương chúng ngu si mê muội, bị năm thứ phiền não ngăn che tâm thiện trong sáng. Nếu trừ bỏ năm thứ phiền não ngăn che thì các pháp thiện sẽ tăng trưởng; giống như kẻ nghèo vay vốn làm ăn, được nhiều lãi nên hoàn lại vốn, rồi dùng số dư sửa sang nhà cửa, hằng ngày thu được nhiều tiền lãi, kẻ ấy rất vui; lại giống như nô tỳ được giải thoát làm dân lành; như người lâm trọng bệnh vừa được khỏi, họ hàng ngày càng đông đủ vui vầy; như người phạm tội nặng gặp ngày xá tội được thoát ra khỏi lao ngục; như người quý trọng châu báu nên vượt biển kiếm tìm, trải qua bao hiểm nguy được trở về nhà bình yên, gặp lại cha mẹ vui mừng khôn xiết.

Trong tâm nuôi dưỡng năm thứ phiền não ngăn che như gặp năm khổ nạn này. Tỳ-kheo kiến đế, xa lìa năm thứ phiền não ngăn che như phàm phu kia thoát năm khổ nạn. Năm thứ phiền não ngăn che được đẩy lùi thì trí sáng hiển lộ, các pháp ác thấy đều tiêu trừ, chí đạo mạnh mẽ, liền đắc Thiền thứ nhất. Từ Thiền thứ nhất tiến đến Thiền thứ hai có ba hạnh: Một là tinh tấn, hai là quán sổ tức, ba là tư duy. Từ ba hạnh này đắc Thiền thứ tư, từ Thiền thứ nhất đến Thiền thứ hai, từ Thiền thứ hai đến Thiền thứ ba, từ Thiền thứ ba đến Thiền thứ tư.

Thiền thứ tư hơn Thiền thứ ba, Thiền thứ ba hơn Thiền thứ hai, Thiền thứ hai hơn Thiền thứ nhất.

Ở bậc Thiền thứ nhất, diệt trừ mười pháp ác, phát khởi năm pháp thiện. Mười pháp ác là mắt thích sắc đẹp, tai thích tiếng hay, mũi thích mùi thơm, miệng thích vị ngon, thân thích xúc chạm êm dịu, cộng với năm thứ phiền não ngăn che ở trên là thành mười pháp ác. Năm pháp thiện là kế, niệm, ái, lạc và nhất tâm. Năm pháp thiện này có đủ ở Thiền thứ nhất. Đến Thiền thứ hai thì không còn kế và niệm, chế ngự tâm nội quán, các pháp thiện chỉ có ở bên trong, không còn ra vào từ tai, mắt, mũi, miệng, nên hai pháp thiện ác không còn

tương quan đến nhau, tâm trụ bên trong chỉ có hoan hỷ. Ở Thiền thứ ba, trừ bỏ hoan hỷ tâm hướng đến thanh tịnh, rỗng lặng tịch tịnh. Đức Thanh Văn Duyên Giác, Bích-chi Phật, Ứng Nghi đều dạy: "Người nào có khả năng diệt được tham dục, thanh tịnh tâm thì thân lúc nào cũng được an ổn."

Ở Thiền thứ tư, hành giả bỏ tâm hỷ, đạt được định Tịch tịnh. Ở Thiền thứ nhất, tai bị âm thanh làm loạn; ở Thiền thứ hai, tâm bị vọng niệm làm loạn; ở Thiền thứ ba, tâm bị hoan hỷ làm loạn; ở Thiền thứ tư, tâm bị hơi thở thô làm loạn. Từ Thiền thứ nhất, không để âm thanh làm loạn tai thì tiến lên Thiền thứ hai; Thiền thứ hai, diệt trừ niệm thì tiến lên Thiền thứ ba; Thiền thứ ba, diệt hoan hỷ thì tiến lên Thiền thứ tư; Thiền thứ tư, diệt trừ hơi thở thô thì đắc Không định.

Bồ-tát thiền độ vô cực nhất tâm như vậy.



Ảnh minh họa thiết kế bởi AI (sưu tầm)

2. Bồ tát đặc thiên

Bồ-tát quyết tâm tu đạo, thường có những trường hợp nào khiến cho nội tâm thanh tịnh chuyên nhất, đặc thiên định? Đó là khi Bồ-tát thấy người già đầu bạc, răng long, thân thể đổi khác thì hiểu ra: "Sau này ta cũng như vậy" nên nhất tâm đặc thiên. Hoặc thấy người bệnh thân tâm đau đớn như bị người dùng gậy đánh đập, Bồ-tát đau buồn hiểu ra: "Sau này ta cũng như vậy" nên nhất tâm đặc thiên. Hoặc thấy chúng sinh khi đã chết, hơi thở ngưng, hơi ấm không còn, thần thức ra đi, thân thể lạnh ngắt, họ hàng đem vứt bỏ ngoài đồng hoang, trong khoảng mười ngày thân sinh trương thối rữa, hoặc bị chồn cáo chim chóc rỉa ăn, da thịt sinh giòi, giòi trở lại ăn thân, máu mủ bất tịnh chất đầy mặt đất, xương cốt phân tán mỗi khúc một nơi; ống chân, đùi, xương cụt, xương sống,

xương sườn, cánh tay, đầu, răng, sọ, đều tách rời nhau, Bồ-tát nghĩ: "Hễ cỏ sinh thì có chết, người và chúng sinh đều như huyễn; có hợp ắt có tan, thân thức ra đi, thân thể tan rã. Lẽ nào ta được trụ, riêng ta không bị như thế?" Lòng Bồ-tát đau buồn nên nhất tâm đặc thiền.

Hoặc thấy người chết đã lâu, thân thể xương cốt đã phân huỷ thành bùn đất tro bụi, Bồ-tát tư duy sâu xa: "Thân ta rồi cũng như vậy" nên đặc được nhất tâm. Hoặc vì nghe chúng sinh ở trong địa ngục bị hình phạt nước sôi lửa đốt đau đớn khốc liệt; ngạ quỷ đói khát khổ sở nhiều năm; súc sinh bị mổ xẻ, bị chém chặt đau đớn, do vậy, Bồ-tát bằng hoàng nên nhất tâm đặc thiền. Hoặc thấy người nghèo bị đói lạnh mà chết, hoặc thấy người phạm tội bị pháp vua xử chết, Bồ-tát nghĩ: "Những người ấy gặp nạn đều do không có chí tu đạo, ta không tinh tấn chắc chắn sẽ như họ" nên nhất tâm đặc thiền.

Nội quán sâu xa, thấy thân thể con người phần dưới thì bị phân, nước tiểu chèn ép, phần trên thì bị nóng lạnh bức bách, Bồ-tát hiểu rõ thân này thật xấu xa đáng chán nên nhất tâm đặc thiền. Hoặc thấy gặp năm mất mùa, lúa thóc thiếu thốn, dân nghèo loạn lạc, nhiều người chém giết lẫn nhau, xác chết ngổn ngang, Bồ-tát đau buồn nghĩ: "Ta không tinh tấn tu tập chắc chắn cũng bị như vậy" nên nhất tâm đặc thiền.

Hoặc thấy có thịnh thì có suy, giàu sang khó giữ, trẻ mạnh rồi phải già bệnh, mạng sống ngắn ngủi như ánh chớp, Bồ-tát bằng hoàng nên nhất tâm đặc thiền. Hoặc nghĩ đến tướng hảo của đức Phật uy nghi vời vợi không ai sánh bằng, do tâm thanh tịnh mà đạt được quả vị Phật, Bồ-tát hân hoan nên nhất tâm đặc thiền. Hoặc nghĩ đến nghĩa thâm diệu của kinh và đức hạnh thanh cao của Sa-môn nên Bồ-tát nhất tâm đặc thiền. Hoặc nghĩ thân này chuyên làm thiện, trước sau tích đức nên Bồ-tát nhất tâm đặc thiền. Hoặc nghĩ sự mong cầu của kẻ ngu trái với giáo pháp cao minh của Phật, cho nên càng lao nhọc càng thêm tội lỗi; chư thiên do giữ giới trì trai mà được sinh về cõi trời, sống sung sướng và tuổi thọ vô lượng nên Bồ-tát nhất tâm đặc thiền. Hoặc thọ kinh thâm diệu của Phật, tư duy nghiền ngẫm rồi đem dạy bảo cho người, trong lòng hoan hỷ nên Bồ-tát nhất tâm đặc thiền. Hoặc nhớ tưởng đến kiếp sống của chúng sinh có thành thì có hoại, khi hoại thì đau khổ, suy nghĩ điều đó, Bồ-tát cảm thấy đau buồn nên nhất tâm đặc thiền.

Quán tính khí của chúng sinh không an định, xưa nay thường biến đổi, người học đạo phải biết lo sợ sau khi chết có khi đọa vào đường ác; thấy sự giàu sang vui sướng, thật giả ở đời như mộng huyễn, tâm trí liên tỉnh ngộ nên nhất tâm đặc thiền. Quán thức ăn vào miệng thì hòa quyện với nước bọt tiết ra, còn bên ngoài thì ngon, nuốt vào bên trong rồi thì hôi thối, hóa thành phân, thành nước

tiểu, nghĩ đến thật đáng nhờm gồm nên nhất tâm đặc thiên.

Quán có sinh ắt có diệt, tìm không có chỗ nào tồn tại mãi, ba cõi đều không nên lòng không còn tham luyến, nghĩ thương chúng sinh không được gặp kinh điển của Phật, bị tà dục ngăn che, không hiểu vô thường, Bồ-tát thệ nguyện cứu vớt nên nhất tâm đặc thiên.

Khi chí đạo đã thành, đức hạnh đã cao, dùng bốn đẳng từ bi hỷ xả thương yêu chăm sóc chúng sinh, giống như mẹ hiền thương yêu bảo vệ con nhỏ. Con nhỏ theo bạn bè nô đùa, mẹ thương yêu lo lắng đi tìm con, thấy con bị lấm bụi cát dơ bẩn, đói khát kêu khóc, mẹ thương xót ẵm về tắm rửa, mặc áo quần, cho ăn uống, khi thân con được khỏe mạnh, tâm con vui tươi thì mẹ hiền vui mừng, thương yêu trông nom quanh quần bên cạnh, không để con đi chơi như trước.

Người học đạo từ bi thương yêu bảo vệ chúng sinh hơn người mẹ hiền kia, giáo hóa người trong thiên hạ cho đến các loài côn trùng, biết thờ Phật xem kinh, gần gũi cung kính Sa-môn, thọ nhận giới pháp của Phật, luôn nhớ hành trì, từ bỏ 3 nghiệp ác, tâm nghĩ điều thiện, thân làm việc thiện, miệng nói lời thiện, mong chấm dứt 3 nghiệp ác, luôn luôn phát khởi 3 nghiệp thiện, mãi mãi không để rơi vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, chỗ nguy hiểm. Khi được sống an vui trong nhà phước đức vô cùng, nghĩ lại hối hận, lo sợ sống trong chốn phước đức như vậy thì tâm khởi kiêu căng, buông lung theo thói xấu, đọa lại trong ba đường ác. Bồ-tát chỉ ra cái họa của sự sang giàu, sự biến đổi của vô thường, khổ, không, để răn dạy chúng sinh, khuyên chúng sinh giữ gìn đạo vô vi như người mẹ hiền kia hết lòng bảo vệ con. Bồ-tát tư duy 16 việc sau nên nhất tâm đặc thiên.

Mười sáu việc đó là hơi thở dài hay ngắn liền biết, hơi thở vừa bắt đầu liền biết, hơi thở vi tế hay thô liền biết, hơi thở nhanh hay chậm liền biết, hơi thở ngừng hay tiếp tục liền biết, hơi thở lúc vui hay buồn liền biết, hơi thở lúc tư duy vạn vật vô thường liền biết, hơi thở lúc tư duy vạn vật đã qua đi thì không thể truy tìm được liền biết, hơi thở lúc buông bỏ hết mọi tư duy bên trong liền biết, hơi thở lúc buông bỏ thân mạng hay không buông bỏ thân mạng liền biết.

Người học đạo suy nghĩ sâu xa: Có cái này thì được cái này, không có cái này thì không được cái này. Hễ có sinh thì chắc chắn có khổ già chết, thần thức không mất mà thọ lại thân mới. Không sinh thì không già, không già thì không chết, nghĩ như vậy nên Bồ-tát nhất tâm đặc thiên. Người học đạo dùng mắt quán sát sự sống chết ở đời chỉ do mười hai nhân duyên, nghĩ như vậy nên nhất tâm đặc thiên. Người học đạo dùng năm việc để quán bản thân mình:

Một là quán gương mặt mình có nhiều biến đổi, hai là cảm thọ khổ vui nhiều lần thay đổi, ba là tâm ý nhiều lần biến chuyển, bốn là thân thể nhiều lần đổi khác,

năm là thiện ác nhiều lần thay đổi. Đó là năm việc có nhiều biến đổi khác biệt, giống như dòng nước nối nhau trôi chảy, nghĩ như vậy nên nhất tâm đặc thiện. Người học đạo tư duy thiện định phải thế nào? Mắt nhìn người chết từ đầu đến chân, tư duy thật kỹ, quán sát tường tận, tâm lúc nào cũng nhớ tưởng; đi, đứng, ngồi, nằm, ăn, uống, làm mọi việc tâm thường chính niệm, giữ vững tâm trí, ngay tâm niệm ấy đặc được sự tự tại của thiện. Ví như người nấu mấy hộc cơm, muốn biết cơm chín chưa thì phải bóp thử một hạt xem sao. Nếu một hạt chín thì biết các hạt kia đều chín. Ý chí hướng đạo cũng vậy, tâm thức thì luôn vận hành như dòng nước chảy, người học đạo chỉ nghĩ một việc, tâm dừng ý tịnh thì dù Ứng nghi, Chân đạo hay Diệt độ đều có thể đắc.

Hỏi: Ở bậc Thiện thứ nhất, muốn đắc quả Ứng nghi được không?

Đáp: Trong đó có người được, có người không được.

Hỏi: Tu tập thế nào thì đạt được, tu tập thế nào thì không đạt được?

Đáp: Trong bậc Thiện thứ nhất, người còn có vọng niệm, còn có ái dục thì không thể thành tựu đạo quả. Người hiểu trời đất vô thường, hư không khó gìn giữ, phải trừ sạch hết phiền não trong tâm, không còn niệm tham ái, tâm trí thanh tịnh như vậy, mới đắc quả Ứng nghi. Từ Thiện thứ hai, thứ ba đến Thiện thứ tư, giữ tâm như ở Thiện thứ nhất. Tâm trí ở bậc Thiện thứ nhất, dù chưa đắc quả Ứng nghi nhưng sau khi chết liền thọ thân ở trời Thứ Bảy, sống lâu một kiếp. Ở bậc Thiện thứ hai, sau khi chết sinh lên trời Thứ Mười Một, sống lâu hai kiếp. Ở bậc Thiện thứ ba, sau khi chết liền sinh lên trời Thứ Mười Lăm, sống lâu tám kiếp. Ở bậc thiện thứ tư, sau khi chết liền sinh lên trời thứ mười Chín, sống lâu mười sáu kiếp.

Người học đạo quán các chất trong thân tiết ra đều không sạch; tóc, da, xương sọ, bắp thịt, mắt, tròng mắt, nước mắt, nước miếng, gân, mạch, thịt, tủy, gan, phổi, ruột, dạ dày, tim, gan, lá lách, thận, phân, nước tiểu, mủ máu, tất cả chất dơ bẩn ấy hợp lại tạo thành thân người. Giống như dùng túi đựng đầy ngũ cốc, người biết cách nhìn, khi đổ túi ấy ra thì thấy rõ từng thứ khác biệt nhau. Người sáng suốt như thế, nội quán thân thể của mình, thấy bốn đại chủng đều tự có tên riêng, không có đại nào được gọi là người, nhờ quán vô dục mới thấy hết thấy vốn là không nên nhất tâm đặc thiện.

Người học đạo phải quán sâu sắc để phân biệt bốn đại: đất, nước, lửa, gió trong thân. Tóc, lông, xương, răng, da thịt, ngũ tạng thuộc về địa đại. Nước mắt, nước mũi, nước miếng, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, tủy, não, tiểu tiện thuộc về thủy đại. Hơi nóng trong thân, yếu tố chính làm tiêu hóa thức ăn là thuộc về hỏa đại. Hơi thở ra vào thuộc về phong đại. Thí như người đồ tể giết mổ gia súc, phân chia

bốn phần, biết rõ góc ngách. Cũng vậy, người học đạo nội quán phân biệt bốn đại: Đây là đất, kia là nước, lửa, gió, không có gì được gọi là người. Tư duy như vậy tâm tịch tịnh nên nhất tâm đắc thiên.

Người học đạo nhận biết rõ ràng hơi thở dài hay ngắn, nhanh hay chậm, tế hay thô, như người cắt đồ vật tự biết cạy sâu. Quán hơi thở như vậy nên nhất tâm đắc thiên.

Bồ-tát thiên độ vô cực nhất tâm như vậy.

Lời kết

Thiền là cả một quá trình chuyển hóa sâu sắc đời sống nội tâm của người hành đạo. Giá trị của thiền không nằm ở những biểu hiện bên ngoài, mà ở khả năng đưa con người trở về với sự tỉnh thức, tự chủ và sáng suốt nơi chính mình. Trên con đường ấy, tâm được định hướng bởi những giá trị cao thượng, hướng tới an ổn. Khi nội tâm ngày càng vững chãi, người tu có thể đối diện với mọi biến chuyển của cuộc đời bằng một tâm thế bình tĩnh, sáng suốt và không bị cuốn theo những tác động bên ngoài.

Tổng hợp: **Phạm Tuấn Minh**

Tài liệu tham khảo:

Soạn tập: Tôn giả Pháp Cứu, Hán dịch: Đồi Ngô, Sa môn Khương Tăng Hội, Việt dịch: Quảng An, Giác Chính, Nguyên Trang, Tắc Phú, Diệu Quý, Hiệu đính: Định Huệ, Biên tập: Trung tâm Dịch thuật Hán Nôm Huệ Quang - (Bộ Bản Duyên, Tam tạng Phật giáo Bộ phái, Viện Nghiên cứu Phật Học Việt Nam, Nhà xuất bản Tổng hợp TP.Hồ Chí Minh)