

Bài học ngày 8.5.2021

---

## TU TÂM TỐT HƠN HÀNH XÁC

### Kinh Khó Làm (hay Con rùa) (Dukkarasuttam)

CHƯƠNG I. TƯƠNG ƯNG CHƯ THIÊN, PHẨM VƯỜN HOAN HỖ (S.i,7)

Đối với nhiều người, trọng tâm của đời sống tu hành là khổ tu. Trong văn hoá và tôn giáo Ấn Độ thì khổ hạnh được xem là tối thượng phạm hạnh. Người ta chỉ chấp thủ vào sự hành xác mà không có phương pháp tu dưỡng nội tâm. Tệ hại hơn nữa là những cách tu khổ hạnh làm tôn “cái tôi” với sự khen mình chê người. Đức Phật luôn nhắc nhở sự điều phục tâm ý và đời sống vô tranh, bất hại mới thật sự là những then chốt của đời sống tu hành.



#### Kinh Văn

**"Dukkaram duttitikkhañca,**  
Khó làm, khó kham nhẫn,

**abyattena ca sāmāññaṃ.**  
Thiếu trí, hành Sa-môn,

**Bahūhi tattha sambādhā,**  
Chỗ kẻ ngu thối đọa,

**yattha bālo visīdatīti.**  
Chỗ ấy đầy chướng ngại.

**"Katihaṃ careyya sāmāññaṃ,**  
Bao ngày hành Sa-môn

**cittaṃ ce na nivāraye.**  
Nếu tâm không chế ngự,

***Pade pade visīdeyya,***  
*Mỗi bước, phải sa đọa,*

***saṅkappānaṃ vasānugoti..***  
*Nó lệ cho suy tư,*

**(Thế Tôn)**

***"Kummova aṅgāni sake kapāle,***  
*Như rùa rút chân cứng,*  
*Trong mai rùa của mình.*

***Samodahaṃ bhikkhu manovitaṅke.***  
*Vị Tỷ-kheo cũng vậy,*  
*Thâu nhiếp mọi suy tư,*

***Anissito aññamaheṭṭhayaṇo,***  
*Không tham dính vật gì,*  
*Không làm hại người nào,*

***Parinibbuto nūpavadeyya kañcīti..***  
*Hoàn toàn thật tịch tịnh,*  
*Không chỉ trích một ai.*

**Bản hiệu đính**

*Lối khổ hạnh bất kham*  
*Với đầy dẫy chướng ngại*  
*Kẻ thiếu trí thất bại*  
*Khó chịu đựng, khó làm*

*Mỗi ngày, mỗi ngày qua*  
*Người khổ hạnh hành xác*  
*Từng bước vào đọa lạc*  
*Tư duy không điều phục*

*Ai thúc liễm tâm ý*  
*Như rùa rút vào mai*  
*Sống bất hại, tự tại*  
*Không chê bai, tham chấp*



**Thích văn**

***Dukkara:** Khổ hạnh, làm những điều khó*

***Duttitikkhañca:** khó kham nhẫn,*

***Abyattena:** thiếu trí, không hiểu biết*

***sāmañña:** tu hành, sa môn hạnh*

***visīdati:** Thối đoạ, thất bại*

***cittaṃ ce na nivāraye:** tâm không điều phục, không tu dưỡng nội tâm*

***saṅkappānaṃ vasānugoti:** nô lệ cho tư duy*

***Kummova:** rùa*

***Kapāle:** mai rùa*

***Samodahati:** giữ gìn, xếp gọn*

***Manovitaṅke:** ý nghĩ*

***Anissito:** không lệ thuộc, tự tại*

***Parinibbuto:** tịch tịnh*

***Nūpavadeyya:** Không chê bai (khen mình chê người)*

***Aññaṃaheṭṭhayaṇo:** không hại ai*



## **Thích nghĩa**

*Người tu thường rơi vào sự lập hạnh nặng về hình thức hay hành xác. Nếu sự khổ tu chỉ là chấp kiến và chấp ngã thì sự thất bại là khó tránh khỏi. Đời phạm hạnh theo Đức Phật dạy lấy sự tu tập tâm ý làm trọng điểm. Thúc liễm tư duy, sống bất hại, tịch tịnh, không khen mình chê người là những điều không thể thiếu trong đời sống tu hành đúng nghĩa.*

***Dịch giả: Hoà Thượng Thích Minh Châu  
Biên soạn Giáo trình: Tỳ kheo Giác Đăng***

**-ooOoo-**

## 7. Dukkarasuttaṃ [Mūla]

17. "Dukkaraṃ duttitikkhañca, abyattena ca sāmaññaṃ.  
Bahūhi tattha sambādhā, yattha bālo visīdatīti..  
"Katihamaṃ careyya sāmaññaṃ, cittaṃ ce na nivāraye.  
Pade pade visīdeyya, saṅkappānaṃ vasānugoti..  
"Kummova aṅgāni sake kapāle,  
Samodahaṃ bhikkhu manovitakke.  
Anissito aññaṃaheṭṭhayāno,  
Parinibbuto nūpavadeyya kañcīti..

## 7. Dukkarasuttavaṇṇanā [Aṭṭhakathā]

17. Sattame **duttitikkhanti** dukkhamamaṃ duadhivāsiyaṃ. **Abyattenāti** bālena. **Sāmaññanti** samaṇadhammo. Iminā devatā idaṃ dasseti – yaṃ paṇḍitā kulaputtā dasapi vassāni vīsatiṃ saṭṭhiṃ vassāni dante abhidantamādhāya jivhāya tālum āhaccapi cetasaṃ cittaṃ abhiniggaṇhitvāpi ekāsaṇaṃ ekabhattaṃ paṭisevamānā āpāṇakoṭikaṃ brahmacariyaṃ carantā sāmaññaṃ karonti. Taṃ bhagavā bālo abyatto kātumaṃ na sakkotīti. **Bahū hi tattha sambādhāti** tasmimaṃ sāmaññaṃsaṅkhāte ariyamagge bahū sambādhā maggādhigamāya paṭipannassa pubbabhāge bahū parissayāti dasseti.

**Cittañce na nivārayeti** yadi ayoniso uppannaṃ cittaṃ na nivāreyya, kati ahāni sāmaññaṃ careyya? Ekadivasampi na careyya. Cittavasiko hi samaṇadhammaṃ kātumaṃ na sakkoti. **Pade padeti** ārammaṇe ārammaṇe. Ārammaṇaṇhi idha padanti adhippetamaṃ. Yasmiṃ yasmiṃ hi ārammaṇe kilesa uppajjati, tattha tattha bālo visīdati nāma. Iriyāpathapadampi vaṭṭati. Gamaṇādīsu hi yattha yattha kilesa uppajjati, tattha tattheva visīdati nāma. **Saṅkappānanti** kāmasaṅkappādīnaṃ.

**Kummo vāti** kacchapo viya. **Aṅgānīti** gīvapaṇcamāni aṅgāni. **Samodahanti** samodahanto, samodahitvā vā. **Manovitakketi** manamhi uppannavitakke. Ettāvataṃ idaṃ dasseti – yathā kummo soṇḍipaṇcamāni aṅgāni sake kapāle samodahanto siṅgālassa otāraṃ na deti, samodahitvā cassa appasayhataṃ āpajjati, evamevaṃ bhikkhu manamhi uppannavitakke sake ārammaṇakapāle samodahaṃ māraṇassa otāraṃ na deti, samodahitvā cassa appasayhataṃ āpajjatīti. **Anissitoti** taṇhādītṭhinissayehi anissito hutvā. **Aheṭṭhayānoti** avihimsamāno. **Parinibbutoti** kilesanibbānena parinibbuto. **Nūpavadeyya kañcīti** yaṃkiñci puggalaṃ ācāravipattiādīsu yāya kāyaci maṅkumaṃ kātukāmo hutvā na vadeyya, “kālena

vakkhāmi no akālenā''tiādayo pana pañca dhamme ajjhataṃ upaṭṭhapetvā  
ullumpanasabhāvasaṅghitena cittena kāruṅṅhataṃ paṭicca vadeyyāti.

Dukkarasuttavaṅṅanā niṭṭhitā.