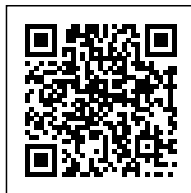


VĂNG TRĂNG CUỘC ĐỜI



**Thích Tịnh Uyên - Học viên Thạc sĩ Phật học khóa III - Học viện PGVN tại Hà Nội
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 5/2022**

Tóm tắt: Từ thuở xưa, dù đạo hay đời hình ảnh “trăng” thường được dùng để minh họa cho tư tưởng của tác giả hay bậc chân nhân muốn truyền trao cho mỗi cá nhân. Tác giả lấy hình ảnh vầng trăng để thông qua phương pháp định lượng, tổng hợp, tư duy, phân tích và cảm nhận từ lời Phật dạy qua bài kinh số 94 trong kinh A Hàm để tất cả chúng ta được rõ hơn cũng như tìm lại bản thể của mình phần nào giúp chúng ta an yên, đồng lòng, tương ái vượt qua thời kỳ quyết liệt này.

Từ khóa: Trăng, chân tâm, A Hàm, mặt trăng

1. Dẫn nhập

“Trong Thiền sử Nhật Bản có một vị thiền sư ni hiệu là Ryonen(1), có nghĩa là “sự thể hiện trong sáng”. Trước khi qua đời, vị này có để lại bài kệ:

Sáu mươi sáu lần đôi mắt này nhìn thu thay đổi Tôi nói đến vầng trăng đã đủ rồi.

Xin đừng hỏi nữa,

Hãy lắng nghe âm điệu của thông ngàn và bách hương khi không gió lộng.”(2)

Quả thật, bình minh, hoàng hôn rồi trăng khuyết, trăng tròn... Một ngày, một ngày nữa trôi qua! Ta còn trụ lại đây... bao lâu nữa? Và ta... đã chuẩn bị được gì cho chuyến đi xa không rõ ngày giờ ấy? Liệu giữa những bộn bề của cuộc sống ta có tìm thấy vầng trăng chính mình chăng? Hẳn nhiên là có thể vì từ xưa đức Phật cũng đã chỉ rõ vấn đề này và được lưu lại qua vô vàn kinh điển Phật giáo, qua các bài kệ của thiền sư, chư Tổ. Bản thể của vầng trăng ấy là gì đang diễn ra và với thời đại dịch bệnh toàn cầu này vô cùng căng thẳng, ranh giới sống chết vô cùng mong manh, gang tấc thì liệu sự thanh khiết, tròn sáng ấy có còn ý nghĩa, có thể tồn tại nữa không? Với phương pháp tổng hợp, tư duy, định lượng thì trong bài viết dưới đây người viết xin được giới thiệu “Vầng trăng tự thân qua lăng kính A Hàm”, từ đó mỗi cá nhân chúng ta có thể rõ hơn vầng trăng của mình, ý nghĩa cũng như lĩnh hội và huân tập, thực hành theo lời dạy mà đức Phật truyền trao thông qua sự thấu suốt thông đạt, giác ngộ trước đó của Ngài.



2. Nội dung

Trong bản kinh văn số 94 này có đầy đủ lục chủng thành tựu. Theo quan điểm của Ngài qua bốn bản Hán tạng trong Tạp A Hàm và Tăng Nhất A Hàm(3), con người chúng ta sống trên đời cũng giống như mặt trăng. Khi ta ngắm trăng để trông thấy mình. Nếu như ánh mặt trời chói chang thường nhật không thay đổi thì trong một tháng trăng kia luân chuyển khi tròn, khi khuyết cũng như quá trình rèn luyện thân tâm, chiêm nghiệm, giác ngộ và sáng tỏ vàng trắng tuệ giác. Mà ai ai cũng mong muốn hướng về khi tu tập như lời Phật dạy: mà ai ai cũng mong muốn hướng về khi tu tập như lời Phật dạy:

*“Ánh mặt trời chiếu sáng
Đêm trăng tỏ ngời ngời
Phật soi trời thế gian
Ngàn ấy trang nghiêm đẹp*

.....

Ánh sáng trăng tốt đẹp

Quy về trăng tuệ người”. (4)

Vốn dĩ “*Nhân chi sơ tính bản thiện*” nghĩa là chân tâm thật tính của con người vốn là trong sáng, vẹn tròn, thanh tịnh cũng như “*Mặt trăng*” như là Phật tính của mỗi người, nó luôn luôn hiện hữu sáng trong, bao trùm rộng khắp, thanh tịnh và rõ biết mọi sự. Nó cũng chính là “*tinh*” của chúng ta, và muốn nó hiển hiện thì phải thông qua thân tứ đại, các căn trần tiếp xúc. Kể đến, khi sống và sinh trưởng con người luôn ham thích, tham lam... từ đó dối lừa, dối ky, hơn thua, tranh đoạt, giết hại nhau cũng như ánh trăng cuối tháng, ánh trăng của ác tri thức (bất thiện). Lúc này họ vì nhiều lý do mà bị rơi vào “*thoái thất, tín tâm thanh tịnh đối với Như Lai, đối với sự trì giới, bố thí, nghe nhiều, chính kiến chân thật ngay thẳng, đối với sự bố thí, trì giới, đa văn, chính kiến, tất cả đều bị đánh mất; ngày đêm càng lúc càng tiêu giảm, cho đến trong khoảnh khắc tất cả đều bị quên mất... không thân quen gần gũi thiện tri thức, không thường xuyên nghe pháp, không suy nghĩ chân chính, thân làm các hành vi ác, miệng nói lời ác, ý nghĩ về những điều ác, thì vì những nhân duyên ác đã tạo ra này nên khi thân hoại mạng chung sẽ bị đọa vào trong đường ác, địa ngục. (Tạp A Hàm), chính vì họ không còn tin và tín vào giới, văn, bố thí, tuệ tri ... nữa nên cũng giống như trăng cuối tháng, bị mây đen che khuất, rơi vào tối tăm vậy. Tuy nhiên hiện thực trong tâm mỗi người ai ai cũng mong được đến những miền cực lạc, an vui, đầy đủ và không ai hy vọng bản thân rơi vào nơi tăm tối, hố thẳm vực sâu. Thế nhưng thời gian dần trôi, con người lớn dần cùng tháng năm, từ những mối quan hệ gia đình, bè bạn, trường học, không gian sống, đời sống xã hội sinh hoạt đã tác động không ít để góp phần hình thành nên bản tính của một con người. Và cuộc đời không phải màu hồng, xã hội cũng đa dạng thành phần: giàu, nghèo, trí thức, bình dân, không được học hành, trộm cắp, chích hút, vô trách nhiệm, không có ý thức, mại dâm... Nhưng khi chúng ta bắt gặp những thành phần này ta sẽ nhìn họ ra sao? Chúng ta từ bi thương cảm hay sân giận khinh thường họ? Chính thái độ của chúng ta có thể giúp gợi dậy tính thiện vốn có nơi bản thể của họ hoặc là đẩy họ xuống vực sâu tăm tối. Liệu rằng chúng ta có thể như Ngài Lương Khoan vị Thiền sư người Nhật (Ryōkan Taigu, 1758-1831) đã từ ái bao dung và mong muốn tặng “*một vầng trăng sáng - những vật quý giá và giáo pháp thanh tịnh thù thắng để trao cho kẻ đã đến am tranh của mình trộm đồ trong đêm trăng sáng nhưng không có được gì ngoài chiếc áo đang mặc trên thân thể Ngài.*”(5) Với mong muốn không muốn kẻ trộm mang trong mình tiếng đồn là kẻ trộm mà Ngài đã đại bi tâm*

chuyển từ “*trộm*” thành người được thí theo ý nghĩa tròn đầy của thí Ba la mật, và sau đó tên trộm trở lại trả Ngài chiếc áo trước cửa dưới ánh trăng tròn; cả hai đều đã trao nhau vầng trăng tự thân sáng tròn, thanh khiết. Ngài đã thức tỉnh ánh trăng bản thể của người lạc bước. Tuy là chúng ta chưa hoàn toàn có tâm từ bi, khoan dung như Ngài, nhưng tự thân mỗi người có thể trao cho họ sự thấu cảm, chia sẻ, nở nụ cười thân ái... với người bất hạnh. Từ những hành động tuy nhỏ đó nhưng lại có thể làm dịu đi thương đau và làm khơi dậy niềm tin cho họ. Chúng ta hãy mở rộng lòng mình với tất cả và hãy dang rộng vòng tay ôm trọn mỗi con người trong cuộc đời như tay trẻ thơ non nớt, bàn tay chai sạn của người lao động, đôi tay gầy của người già, đôi tay hoen ố tội lỗi của kẻ phạm tội, những đôi đôi tay gồng chống với cơn đại dịch... Tất cả những bàn tay này vô cùng ấm áp và thấm đẫm nghĩa tình.

Như vậy, nếu trên cuộc đời này, mỗi người con Phật, mỗi cá nhân trong xã hội cũng trở về ánh trăng tự thể, thường hằng vốn có, đối đãi nhau bao dung, từ ái, trao tặng nhau chân thành và thực hành theo lời dạy chư Phật, sống có tình người thì con người tất sẽ hồi đầu hướng thiện với kẻ lạc đường, người thiện lương thì càng thêm tăng trưởng, xã hội sẽ an lạc, hạnh phúc. Và ngày nay trong cơn đại dịch mỗi chúng ta càng cần lắm vầng trăng sáng đêm Rằm, bản thể tự tính vốn sẵn có, cùng nhau đồng lòng, tương ái giúp nhau theo sứ mệnh riêng của mình để vượt qua đại dịch, vượt qua khổ khó. Và chỉ khi chúng ta tỉnh giác, có đủ sự tĩnh lặng, bình yên và thanh thản, vầng trăng kia mới có thể làm nên điều kỳ diệu từ ánh sáng của mình: đẹp rạng ngời, soi tỏ mọi thứ trong an yên, nhịp điệu tĩnh lặng đánh thức sự bình an trong bản tính chân như. Cặp phạm trù “*Thực - hư, có - không*” vốn hiện hữu hoặc như không hiện hữu một cách nhất như đều tạo nên những bức tranh tuyệt đẹp trong nhân gian. Khi một ai đó tỏ ngộ được đạo lý này sẽ không còn trụ “*tướng*”, không chấp “*hình*”, không chấp trước vào “*thực - hư*”, “*có - không*”... nữa thì sẽ đạt được nhiều những sự bình an nội tâm, sống ung dung, không bận tâm có - mất nữa. Lúc này chúng ta sẽ dùng đôi mắt thương để nhìn đời, cảm nhận hạnh phúc thông qua khổ đau. Chúng ta chấp nhận sự vận hành như tư tưởng trong kinh Bát nhã: “*Sắc tức thị không, không tức thị sắc*”, hiểu được quy luật vận hành của tự nhiên, chấp nhận quy luật đó đạt được trí tuệ xuất thế như trăng đầu tháng, trăng của người thiện tri thức “*Trải qua ngày đêm, tăng thêm tín, giới, vãng, thí, trí tuệ. Người ấy do tăng thêm tín, giới, vãng, thí, trí tuệ nên thiện tri thức kia, khi thân hoại mạng chung, được sinh lên trời và cõi lành.*” (Tạp A Hàm kinh 94) để từ đó thuận theo tự nhiên thì kết quả chắc chắn là diễn ra như nguyện. Chúng ta cũng là một thực thể của tự nhiên, dù chúng ta có hiểu hay chưa hiểu thì tự nhiên là thực thể quyết định, tự nhiên sẽ dạy chúng ta bài học giá trị. Vốn dĩ con người nương vào tự nhiên “*Trời sáng*”, “*Trăng trong*” để tạo ra các sinh hoạt thuận lợi cho mình nhưng lâu dần, con người lại lầm tưởng vì mình nên “*Trăng phải sáng*” để phục vụ cho mình... chính vì sự ngộ nhận ấy lâu dần con người phá hủy thiên nhiên, tạo nên tấm màn vô minh che phủ trong tri kiến của mỗi người? Đức Phật dạy rằng: “*Trí tuệ cũng như mặt trăng, người có trí tuệ giải thoát thường mang đến sự mát mẻ, an lành đến với tất cả chúng sinh*”. Được sống trong ánh trăng trí tuệ giải thoát của Ngài là hạnh phúc to lớn với những người con Phật. Chúng ta đến chùa, học tập và thực hành theo lời dạy chư Phật, thân cận Tam bảo thì họ cũng giống như mặt trăng. Ai đủ phước thì như trăng rằm càng ngày càng sáng; như ai kém may mắn, thiếu phước thì như trăng cuối tháng, ngày càng mờ tối.

Theo thời gian, với hành giả tu tập càng ngày dưới nhiều chướng duyên sơ tâm tốt đẹp buổi đầu dần lui sụt, thực hành tu tập ngày càng lười nhác, tuột dốc, mất niềm tin với tam bảo, xa thiện tri thức, không nghe pháp, tạo ác nghiệp, chết sinh vào nẻo ác. Như trăng đêm 30 bị mây che khuất. Người có phước ngày ngày huân tu tam vô lậu học “*Giới, định, tuệ*” càng thêm tăng trưởng; ba nghiệp thanh tịnh, thành tựu giải thoát. Thế nên, người con Phật phải nguyện sửa mình mỗi ngày đều tốt đẹp hơn lên như trăng hôm rằm sáng trong, tròn đầy. Mỗi cá nhân cũng phấn đấu theo lời Phật dạy giúp thiện căn tăng trưởng, gieo duyên lành phật pháp, xã hội an vui, thanh bình để không có “*Vui theo loạn động là đau khổ*”. Từ đó, chúng ta tìm thấy ánh sáng trăng tròn tự thân (vầng trăng bên trong của chính mình) với biểu trưng “*sự chân*

thật của trí tuệ bên trong của mỗi người” mà không mãi chạy theo ánh trăng bên ngoài với những mây mù bủa vây như với lời Phật dạy trong Kinh A Hàm: *“Người thiện cũng giống như mặt trăng đầu tháng ngày càng sáng tỏ đến khi tròn đầy”* và *“Người ác cũng giống như mặt trăng cuối tháng ngày càng khuất lui dần vào bóng tối”*. Chúng ta bỏ qua những tất bật, bộn bề của cuộc sống, thả mình dưới ánh trăng sáng ngời trong đêm, mỗi chúng ta, hẳn đều có thể tìm thấy những phút giây bình yên, thiên vị, thanh thoát trong tâm hồn và chắc hẳn nguồn năng lượng này sẽ đem lại một đời sống an lành, bất nhiễm cho tự thân và tha nhân và luôn hành lục độ, đủ lòng tin, giới đức để như mặt trăng không uế với ánh sáng bùng chói, vượt qua gian tham, mây mưa ở đời hưởng quả lạc thiên. Như vậy, ta quán trăng để thấy được tướng thiện, tướng ác. Vì khi họ không còn đủ sáng suốt để đặt lòng tin bởi những mây mù che lấp và bước đến gặp gỡ tà tri thức dẫn đến lạc đường. Cho nên việc tinh tấn học hỏi, luôn vững tâm với người thiện và thân cận thiện hữu tri thức là vô cùng quan trọng như lời Tổ Quy Sơn dạy trong Quy Sơn Cảnh Sách *“chơi với bạn xấu như vào hàng cá, quen mùi tanh hôi không hay biết; đi với bạn lành như đi trong sương tuyết không ướt nhưng thấm đẫm.”* Người học Phật phải biết góp nhặt từng chút phước báu, biết vượt qua danh lợi tiến tới lợi ích cho đại chúng. Đặc biệt phải luôn tỉnh giác, bảo vệ mình cũng như những đạo hữu của mình, cùng sách tấn nhau trên con đường học đạo để không rơi vào tà đạo, bạn ác để tâm định như trăng tròn. Dưới ánh sáng vàng vạc ấy, tâm hồn Phật pháp trợn vẹn, sáng soi, lấy Phật làm gương, lấy sự giáo dục của học thuyết Phật giáo là đường hướng, tiến tới cảnh giới Niết bàn của Phật pháp.

Với học chúng đệ tử, học Phật là tu hành tự bên trong để khai trừ cái ác, hành thừa chúng thiện, tự tịnh ý nghĩ, rời xa tham sân si, điên đảo vọng tưởng, hành Bồ tát đạo, thực hiện tam luân không tịch trong lục độ. Điều này nói thì dễ nhưng làm thì khó, quan trọng nhất là chữ *“định”* ở trong tâm. Muốn tu hành tốt thì phải tìm ra phương pháp *“định”* chính mình. Tâm đạt được *“định”* sẽ như trăng ngày Rằm tròn đầy, sáng trong khi ấy ánh sáng chiếu khắp, vọng tưởng như mây mờ tan biến. Mặt trăng phổ chiếu khắp muôn phương, tất cả vạn loài cùng chung hưởng. Quán trăng tự thân liền giác, chiếu sáng rộng khắp, thuần khiết, viên mãn. Ánh mặt trời rực rỡ thì ánh trăng hiền dịu soi khắp màn đêm, rọi tỏ tâm can, thông tường thiện ác.



Vầng trăng tượng trưng cho chân tâm vốn có nơi mỗi người, lúc nào cũng sáng, tròn, thanh tịnh nhưng do vì ngoại duyên, vọng tưởng che mờ cho nên chúng ta không thấy trọn vẹn chứ không mất đi, khi vén mây ra nó lại hiển bày. Cho nên nếu ta muốn thấy và thể nhận vầng Trăng thuần khiết, sáng trong, thanh tịnh, tròn đầy đó thì chúng ta phải phá bức màn vô minh để xua tan mây tăm tối mới thấy được.

Cũng vậy, như thời buổi đại dịch tạo bao đau xót cho toàn thế giới và lúc nguy nan này liệu của cải với thân mạng cái nào quý hơn. Nếu như so sánh giữa thân và tài vật thì vật chất là giả tạm, nhưng bản thân vốn do tứ đại hợp thành nên nó còn giả tạm hơn nữa. Vì cuộc sống mưu sinh cần phải làm việc nhưng không phải vì vậy mà quan trọng quá, khi thấy nó là giả tạm thì mình được thư thái, rỗng lặng và không còn bất an vì dịch bệnh hay gặp cảnh trái ý nghịch lòng, khi tâm có an lạc, trí có sáng thì mới an vui, lúc đó kháng thể tự thân mới hình thành hoàn thiện, mới đủ sức khỏe tinh thần vượt qua đại dịch. Từ đó đạo hữu sẽ không còn bị mây ngoại cảnh che mờ mà mất tự chủ, lo lắng làm hỗn loạn trật tự xã hội nữa mà đồng lòng, tương thân tương ái vượt qua khó khăn.

Tâm sinh diệt này luôn bất định, nó chỉ là cái bóng trong tâm thức luôn bị biến chuyển theo cảnh duyên... Khi ta hiểu mọi việc đều do duyên khởi nên không có gì là vĩnh hằng khi đó tâm tự khai, không còn chấp chước, tiếp thu các ý kiến, có cái nhìn thoáng, tịnh thanh hơn. Nếu như ta còn chấp nhận cho mình là đúng, thì khi nghe người khác nói không như ý là “Cái ngã” này nó lại dậy sóng và mình sẽ bác bỏ kiến giải của mọi người. Như thế, chẳng khác nào mình đã tự nhốt mình trong cái “ta”, sau đó sẽ nhìn nhận sai lệch, không tỏ suốt chân lý mà mất đi vắng trắng hạnh người.

Tức là, trắng vốn nguyên sơ luôn tự sáng tỏ, tĩnh lặng nhưng phải đôi lần gạn lọc thì mới thể nhận được một cách rõ ràng. Bản tâm chúng ta vốn thanh tịnh nhưng vô cùng sống động. Bản chất tuy tĩnh nhưng khi làm thì lại trở nên sinh động. Khi chúng ta gạn đục khơi trong rồi, ngay nơi thế gian khéo nhận ra chân thật thì mọi lúc mọi nơi luôn tỉnh giác không để ngoại cảnh lôi cuốn, chi phối để đạt an lạc, sáng suốt, không mê. Ta nhất định phải tin rằng mọi người làm được thì mình cũng làm được; sống có nhân quả nên huân tu như trắng đầu tháng không nhiễm tròn đầy giúp người mê khai ngộ, như ở ngõ cụt gặp lối thoát.... quả hiện tại đã vậy, nhưng càng tu tập được như vậy về sau càng tốt đẹp hơn cho nhân loại và điều quan trọng trên hết chính là tìm lại vắng trắng chân như tự thân hằng còn của mình.

3. Lời kết

Như vậy, thông qua hình ảnh trăng trong kinh văn A Hàm thì vắng trắng và tất cả cảnh vật đều thông qua lời Phật đang tuyên thuyết diệu pháp cho chúng ta. Điểm chính yếu ở đây là khi ta chạm ánh trăng già cuối tháng thì sẽ luân chuyển sinh tử, mà hãy chạm ánh trăng thanh vốn tự tròn đầy như bản tính thiện lương hằng hữu trong mỗi người. Chỉ cần ta chuyển cách nhìn thì mọi không gian, thời gian, con người, sự vật, giáo lý Phật pháp chân chính cũng luôn hiển hiện trước mắt. Khi chưa ngộ, nhìn cái gì đa phần đều nhìn theo ngoại cảnh, chấp dính trên vật, quên mất mình, đó gọi là mê thì lúc này lặng yên lại, về với bản thể chân như của mình giống như là cọp tựa núi. Ngay khi đó, tự tính kia tự hiển bày, không cần khởi mà hằng thấy biết; ngay đây ta trở về bản thể tròn vẹn như trăng, là trở về với bản tính hỗn nhiên của một trẻ thơ. Em bé được vũ trụ tạo nên, khi mở mắt chào đời, trong tâm hồn trong sáng, hồn nhiên, tươi đẹp ấy, vô tình bị tác động của môi trường sống, quan niệm, tính cách và tư tưởng của bối cảnh xã hội làm chúng ta quên bỏ bản thể tự nhiên tròn đầy, mạnh mẽ trong chính mình để đi theo những ảo vọng, và phải đối mặt với những điều đau khổ, tuyệt vọng vì không được vừa ý! Không được vừa ý là bởi nó trái với bản thể tự nhiên “vắng trắng tự thân” của mỗi người.

Thích Tịnh Uyên - Học viên Thạc sĩ Phật học khóa III - Học viện PGVN tại Hà Nội
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 5/2022

CHÚ THÍCH:

(1) Ryonen (1797 - 1863) - <https://datviet.trithuccuocsong.vn/van-hoa/goc-nhin-van-hoa/hai-lan-sung-so-khi-doc-ryonen-3403060/>

(2) Thích Tâm Hạnh, Dụng Tâm Tu Thiền, 9. Tự Ngắm Lại Vàng Trắng Mình, Nhà Xuất Bản Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh - TP. Hồ Chí Minh, 2013, Trang 227.

(3) <https://suttacentral.net/an5.31/en/sujato> <https://suttacentral.net/an5.31/en/bodhi>
<https://legacy.suttacentral.net/pi/an5.31>

《佛光大藏經·阿含藏·雜阿含經·卷第四十三》

一一五三(九四(57)

<https://legacy.suttacentral.net/lzh/ea17.8>

《雜阿含經》卷4：「(九四(CBETA 2021.Q3, T02, no. 99, p. 25c2)

(4) Sa Môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 14 - Bộ Bản Duyên V (Số 192 - 198), Phật Bản Hạnh Kinh - Quyển V, Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc - Taiwan, 2000, Trang 472.

(5) Dẫn ý từ nguyên văn bản Hán “良宽却和悦地对小偷说：‘我不到可偷的东西吗？想你这一趟是白跑了，这样吧！我身上

的这件衣服，你就拿去吧！”小偷抓着衣服就跑，良宽禅师赤着身子，在月光下看到小偷的背影，无限感慨地说：“可惜我

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. HT. Thích Minh Châu - Anguttara Nikāya - IV. Phẩm Sumanà - 5.31. Sumanà , Con Gái Vua

2. HT. Thích Thanh Từ - Kinh Tăng nhất A Hàm - Hai pháp - 17. Phẩm An ban - 7. Kinh số

3. Sa Môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 14 - Bộ Bản Duyên V (Số 192 - 198), Phật Bản Hạnh Kinh - Quyển V, Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc

- Taiwan, 2000, Trang 472.

4. Thích Đức Thắng dịch - Tuệ Sỹ hiệu đính - Kinh Tăng nhất A Hàm - Hai pháp - 17. Phẩm An ban - 8. Kinh số

5. Thích Đức Thắng dịch - Tuệ Sỹ hiệu đính - kinh Tạp A Hàm - Kinh số 94 - Mặt trăng

6. Thích Tâm Hạnh, Dụng Tâm Tu Thiền, 9. Tự Ngắm Lại Vàng Trắng Mình, Nhà Xuất Bản Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh - TP. Hồ Chí Minh, 2013, Trang 227.

7. 《佛光大藏經·阿含藏·雜阿含經·卷第四十三》一一五三(九四)

(57) 經文(一一二八) 僧迦羅經

8. CBETA 2021.Q3, T02, no. 99, pp. 25c02-26a4)

9. CBETA 2021.Q3, Y32, no. 30, pp. 136a05-137a6)

10. <https://legacy.suttacentral.net/lzh/ea17.8>

11. <https://legacy.suttacentral.net/pi/an5.31>

12. <https://suttacentral.net/an5.31/en/bodhi>