

# Các Kinh Nói Về Chánh Niệm



Lê Kim Kha Dịch

---o0o---

*Nguồn*

<https://thuvienhoasen.org>

*Chuyển sang ebook 27-12-2017*

*Người thực hiện:*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

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

## Mục Lục

### LỜI NGƯỜI DỊCH

#### PHẦN 1 - TRONG TẠNG KINH PALI

#### BẢN CHẤT VÀ MỤC TIÊU CỦA 'BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM'

01. Con Đường Duy Nhất
02. Hãy Là Nơi Nương Tựa Của Mình
03. Sự Truyền Thừa của Phật Pháp
04. Đại Nhân, Đại Phu
05. Siêu Xuất và Kỳ Hiệu
06. Nơi Nghỉ
07. Sự Tu Tập cho Tất Cả Mọi Người

08. Bốn Nền Tảng Chánh Niệm—Tiêu Chuẩn đo lường sự Chứng Đắc
09. Lời Nói Nặng Cân
10. Không Đối Hướng, Không Thoái Chuyển
11. Người Bất Tử
12. Những Ô Nhiễm
13. Quá Khứ và Tương Lai
14. Cho Ích Lợi của Chính Mình
15. Sự Phòng Hộ Đứng Đắn
16. Một Gia Chủ Bị Bệnh
17. Một Tỳ Kheo Bị Bệnh
18. Trưởng Lão Uttiya
19. Từ Ràng Buộc đến Tự Do
20. Những Bông Hoa Giải Thoát
21. Tỉnh Giác về Hiện Tại
22. Sự Tích Lũy
23. Món Quà của Tình Bạn
24. Hoàn Toàn Là Hữu Ích
- NHỮNG TU TẬP BAN ĐẦU**
25. Những Chương Ngại
26. Tu Tiến Dần Dần
27. Sự Khởi Đầu Tu Tập
28. Mục Đích của Những Giới Luật về Đạo Đức
29. Hướng Dẫn cho Bahiya
30. Thiền Có Định Hướng và Thiền Không Định Hướng
31. Quán Xét các Yếu Tố Duyên Khởi . . .
32. Người Tu Sống An Trú Bên Trong . . . (I)
33. Người Tu Sống An Trú Bên Trong . . . (II)
34. Quán Xét các Nền-Tảng của Chánh Niệm theo Bảy Cách
- SỰ QUÁN XÉT VỀ THÂN**
35. Bài Kinh “Chánh Niệm về Thân”
36. Từ Những Văn Kệ của Ngài Ananda
37. Bài Kinh “Chánh Niệm về Hơi Thở”<sup>34</sup>
38. Chánh Niệm về Hơi Thở
39. Chết Có Chánh Niệm
- SỰ HIỂU BIẾT RÕ RÀNG VỀ BỐN TƯ THỂ**
40. Tu Tập để Giác Ngộ
41. Tu Tập với Quyết Tâm và Trí Tuệ Minh Sát
42. Sự Tu Tập của vị Bồ-tát
43. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng trong mọi Tư Thể
44. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng khi Nói
45. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng khi Nhìn
- QUÁN XÉT VỀ NHỮNG CẢM GIÁC**
46. Cách Hiểu Biết những Cảm Giác
47. Sự Từ Bỏ
48. Những Cảm Giác, Bên Trong và Bên Ngoài
49. Xem Xét về Cảm Giác Một Cách Có Chánh Niệm

## QUÁN XÉT VỀ [TRẠNG THÁI] TÂM

50. Giáo Pháp Có Thể Nhìn Thấy Được

51. Vượt Trên Đức Tin

## BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM, KẾT HỢP VỚI NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TU TẬP KHÁC

52. Tính Hợp Pháp trong Giáo Pháp

53. Sự Thất Bại và Sự Thành Tựu

54. Tu Tập Tốt về Thiền Định

55. Sự Tu Tập Tiến Dần

## NHỮNG VÍ DỤ

56. Người Gác Cổng - I

57. Người Gác Cổng - II

58. Que Soi

59. Giữa Đám Đông

60. Lưỡi Cà và Roi Bò

## TRONG CÁC KINH VĂN KHÁC SAU KINH TẠNG PALI

61. Tính Chất Đặc Trưng của Chánh-Niệm

62. Sự Chú Tâm và Trí Tuệ

63. Từ Ví Dụ về Con Gà

64. Hạt Giống

65. Con Mèo

66. Từ Ví Dụ về Con Nhện

## TRONG CÁC GIẢNG LUẬN

67. Con Đường Duy Nhất

68. Các Loại Con Ngươi

69. Sau Khi Đã Vượt Qua những Tham Muốn và Phiền Não ...

70. Nhiệt Thành, Hiểu Biết Rõ Ràng và Chánh Niệm

71. Sự Chánh-Niệm là Phẩm Chất Hòa Hợp

72. Trích Nhật từ trong các Luận Giảng

## PHẦN 2 - TRONG KINH TẠNG ĐẠI THỪA

73. Ngài Long-Thọ (Nagarjuna)

74. Ngài Vô-Trước (Asvaghosa)

75. Trích trong Chương VI: Về Sự Phòng Hộ Bản Thân

76. Trích từ kinh "Arya-Ratnamegha Sutra" (Thánh-Bảo Vân Kinh)

77. Tránh Bị Xao Lãng

78. Tự Phòng Hộ Bản Thân

79. Nền Tảng Chánh Niệm là Thân

80. Nền Tảng Chánh Niệm là Cảm Giác

81. Nền Tảng Chánh Niệm là Tâm

82. Nền Tảng Chánh Niệm là Những Yếu Tố của Sự Sống<sup>72</sup>

Chú Thích

## PHẦN 3 - BÀI KINH "CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM" (Satipatthana)

### KINH LỚN "CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM"

I. QUÁN XÉT VỀ THÂN

II. QUÁN XÉT VỀ NHỮNG CẢM GIÁC

III. QUÁN XÉT VỀ TÂM

IV. QUÁN XÉT NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM

**KINH “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM”**

Sơ-Đồ bài Kinh

**KINH “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM”**

I. THÂN

II. NHỮNG CẢM GIÁC

III. TÂM

VI. NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM

Sơ-Đồ bài Kinh

**PHẦN 4 - KINH “CHÁNH NIỆM HƠI THỞ”**

**KINH “CHÁNH NIỆM HƠI THỞ”**

[CHÁNH NIỆM VỀ HƠI THỞ]

[PHƯƠNG PHÁP: BỐN NHÓM ĐỐI TƯỢNG]

[HOÀN THIỆN BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM]

[HOÀN THIỆN BẢY YẾU TỐ GIÁC NGỘ]

[HOÀN THIỆN TẦM NHÌN SÁNG TỎ VÀ SỰ GIẢI THOÁT]

NHỮNG ĐOẠN KINH KHÁC VỀ ‘CHÁNH NIỆM HƠI THỞ’

THAY LỜI KẾT

BẢNG VIẾT TẮT

---o0o---

**LỜI NGƯỜI DỊCH**

Kính gửi quý đạo hữu:

Như Phật đã nói trong các kinh, ‘Chánh niệm’ là phương pháp quan trọng nhất trong sự tu tập theo đạo Phật để đi tới giải thoát. Việc tu tập chánh niệm về đối tượng thuộc bốn nhóm (nền tảng) đối tượng được coi là con đường trực chỉ để đi đạt đến sự giác ngộ.

Quyển sách này là từ bản dịch quyển sách ‘*Trái Tim Của Thiên Phật Giáo*’. Tuy nhiên, do ý nghĩa ‘sưu tập’ các lời kinh nói về chánh niệm, người dịch đã đưa thêm vào một số phần. Do vậy quyển sách này gồm các phần như sau:

PHẦN 1: là bản dịch toàn bộ PHẦN BA [NHỮNG BÔNG HOA GIẢI THOÁT] của quyển ‘*Trái Tim Của Thiên Phật Giáo*’ của trưởng lão Nyanaponika. Ngài đã công phu sưu tập các lời kinh nói về ‘Chánh niệm’.

PHẦN 2: là bản dịch của PHẦN HAI [BÀI KINH ‘CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM’] của quyển ‘*Trái Tim Của Thiên Phật*

*Giáo*’ của trưởng lão Nyanaponika. Trong phần này, người dịch đưa thêm vào hai bản dịch của Tỳ kheo Tiến sĩ Analayo và Hòa thượng Tiến sĩ W. Rahula. Quý vị có thể so sánh. Hầu hết họ các bản đều giống nhau, chỉ có vài chữ khác nhau, tùy theo cách mỗi dịch giả cố diễn dịch ý nghĩa bao hàm của mấy chữ Pali đó ra ngôn ngữ phổ biến (tiếng Anh); cũng có dịch giả diễn dịch dựa vào ý nghĩa thực hành của những chữ đó.

PHẦN 3: là bản dịch của PHẦN I VÀ PHẦN IV của quyển sách nổi tiếng ‘*Chánh Niệm Hơi Thở*’ của Tỳ kheo Nanamoli: PHẦN I [BÀI KINH ‘CHÁNH NIỆM HƠI THỞ’] VÀ PHẦN II [Các trích đoạn khác về “Chánh Niệm Hơi Thở” trong các kinh Pali]. Ngài đã công phu sưu tập các lời kinh nói về ‘Chánh niệm Hơi Thở’.

Các chú thích cuối-trang và các chú thích trong ngoặc tròn (...) là của người dịch. Tất cả các chú thích cuối sách (cuối các Phần của sách) và các chú thích trong ngoặc vuông [...] là của bản gốc.

Hy vọng quý vị có thể đọc lại những lời kinh và càng thêm thấm nhuần lời dạy Đức Phật về phương pháp tu tập ‘Chánh niệm’. Mong mọi người mau tìm thấy cách tu đúng đắn.

*Nhà Bè, Trung Thu 2015 (PL.2559)*

**Lê Kim Kha**

---000---

## **PHẦN 1 - TRONG TẠNG KINH PALI**

### **BẢN CHẤT VÀ MỤC TIÊU CỦA ‘BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM’**

#### **01. Con Đường Duy Nhất <sup>1</sup>**

Một lần Đức Phật ở trong khu rừng Uruvela, bên bờ sông Neranjara (Ni-liên-kiền), đang ngồi dưới gốc cây Đa nơi những người chăn dê hay ngồi. Và trong khi Phật đang ngồi an trú một mình như vậy, ý nghĩ sau đây đã khởi sinh trong Người:

“Đây là con đường duy-nhất để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua buồn đau và sầu bi, để diệt trừ sự khổ và phiền não, để bước tới con

đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn; con đường đó được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

“Bốn là gì? Ở đây, một người tu sống thực hành quán xét thân . . . thực hành quán xét những cảm giác . . . thực hành quán xét tâm . . . thực hành quán xét những đối tượng của tâm,<sup>2</sup> nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và **chánh-niệm**, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.”

Lúc đó vị trời (Phạm Thiên) *Brahma Sahampati* nhận biết trong tâm về những ý nghĩ đó của Đức Thế Tôn, và nhanh chóng như một người khỏe mạnh đuổi cánh tay đang co hoặc co cánh tay đang duỗi, vua trời lập tức hạ giới và xuất hiện trước mặt Đức Thế Tôn. Chính áo vắt ngang một vai, ngài chấp tay cúi chào Đức Thế Tôn và thưa rằng:

“Thật vậy, thưa Đức Thế Tôn! Thật vậy, Đức Thế Tôn! Đây là con đường duy nhất để làm trong sạch chúng sinh. . . ; con đường đó được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm . . .”

Trời *Brahma Sahampati* đã nói như vậy. Sau khi nói xong, ngài nói thêm rằng:

*Người thấy con đường duy nhất để chấm dứt tái sinh,  
Vì tâm bi mẫn, Người biết con đường thánh đạo,  
Nhờ con đường đó đã vượt qua Biển Khổ Sầu,  
Cho cả hiện tại và tương lai.*

(S.47,11)

*Theo nội dung bài kinh, ý niệm của Phật về con đường giải thoát thông qua tu tập Chánh-Niệm đã có ngay sau khi Phật giác ngộ. Theo một kinh văn nguyên thủy, đó là bộ Đại Phẩm (Maha-Vagga) thuộc Luật Tạng (Vinaya-pitaka): sau khi giác ngộ, Đức Phật đã lưu trú bảy tuần ở khu vực xung quanh Cây Bồ-Đề. Tuần thứ năm và tuần thứ bảy Phật ngồi dưới bóng Cây Đa (ajapala-nigrodha: cây đa của người chăn dê), là nơi những người chăn dê thường ngồi mỗi khi họ chăn thả đàn dê ở gần đó. Đây chính là nơi chốn và thời gian đã được nói trong bài kinh.*

---o0o---

## 02. Hãy Là Nơi Nương Tựa Của Mình

*Trước khi mất, Phật đã trải qua kỳ an cư Mùa Mưa cuối cùng trong một ngôi làng nhỏ có tên là Beluva. Lúc đó Phật đang lâm bệnh nặng. Vì cảm động với những Tỳ kheo ở nơi khác muốn đến gặp Phật lần cuối, Phật đã dùng nỗ lực ý chí để trấn áp bệnh tật. Phật ra khỏi giường bệnh và đến ngồi ở một chỗ bóng mát. Người thị giả trung thành nhiều năm của Phật, đó là ngài*

*Ananda, đã đến hầu quạt cho Phật và tỏ ra vui mừng khi thấy Phật đỡ bệnh. Ngài nói với Phật ngài đã cố trấn an bản thân mình với ý nghĩ rằng Phật sẽ không ra đi trước khi Phật đưa ra lời chỉ thị cho cả Tăng đoàn. Nhưng Phật liền nói rằng: “Này Ananda, Tăng đoàn còn trông đợi gì ở ta nữa? Này Ananda, giáo lý ta dạy ta đâu có phân biệt điều gì là công khai hay bí truyền đâu. Bậc Thiện Thệ biết rõ đâu có giáo lý nào còn giấu giữ trong nắm tay của người thầy. Ai có ý nghĩ rằng ‘Ta đang lãnh đạo Tăng đoàn, và Tăng đoàn phải làm theo lời ta’ thì, có lẽ, người đó mới muốn đưa ra chỉ thị cuối cùng đối với Tăng đoàn.”*

*Sau vài lời đó, Phật mới tuyên bố những lời thiêng liêng được ghi lại trong đoạn kinh dưới đây, nó chuyển tải sự nhấn-mạnh đặc biệt và ý nghĩa quan trọng cho mọi người đến tận hôm nay:*

“Này Ananda, hãy là hòn đảo của mình, hãy là nơi nương tựa của mình! Đừng nương tựa vào người khác. Hãy để Giáo Pháp là hòn đảo của mình, để Giáo Pháp là nơi nương tựa của mình; đừng nương tựa vào chỗ nào khác!

“Và này Ananda, làm cách nào một người tu lấy mình làm hòn đảo, lấy mình làm nơi nương tựa, và không nương tựa vào chỗ khác? Làm cách nào để Giáo Pháp là hòn đảo và nơi nương tựa, chứ không phải chỗ nào khác?

“Ở đây, một người tu sống thực hành quán xét thân . . . thực hành quán xét những cảm giác . . . thực hành quán xét tâm . . . thực hành quán xét những đối tượng của tâm, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và **chánh-niệm**, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.

“Này Ananda, theo cách như vậy, một người tu là hòn đảo và nơi nương tựa của mình, chứ không phải chỗ nào khác; theo cách như vậy, người đó sẽ có Giáo Pháp là hòn đảo và nơi nương tựa của mình, chứ không phải chỗ nào khác.

“Và này Ananda, tất cả những ai, bây giờ hoặc sau khi ta chết, sống biết lấy mình làm hòn đảo của mình, làm nơi nương tựa của mình, chứ không lấy chỗ nào khác; có Giáo Pháp là hòn đảo và nơi nương tựa của mình, chứ không phải chỗ nào khác-thì họ nằm trong số những Tỳ kheo của ta sẽ đạt đến đỉnh cao tâm linh, nếu họ quyết tâm tu tập chính mình như vậy.”

(D.16)

*Theo kinh điển, thời gian này là khoảng mười tháng trước khi Đức Phật qua đời. Trong mười tháng đó, Phật cũng linh cảm được cái chết của hai vị đại đệ tử là Xá-lợi-phất (Sariputa) và Đại Mục-kiền-liên (Maha-Moggallana). Khi Phật nghe tin về cái chết của ngài Xá-lợi-phất, Phật đã nói lại những lời trong đoạn kinh 2 vừa ghi trên. Lúc này Phật cũng sắp từ giã trần gian.*

*Như vậy là, chiếu theo hai đoạn kinh 1 và 2 vừa ghi ở trên, chúng ta thấy rằng: giáo lý tu tập Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm (Satipathana) đã có mặt xuyên suốt cuộc đời truyền dạy Giáo Pháp của Đức Phật, nó có mặt từ ngày Phật mới giác ngộ cho đến ngày Phật sắp mất.*

*▫ Điều đó cho thấy, việc tu tập khả năng Chánh-Niệm là một công cụ cốt lõi và trực chỉ nhất nằm trong ba mảng tu tập Giới-Định-Tuệ, tức con đường Bát Chánh Đạo, mà Phật đã chỉ dạy.*

---o0o---

### 03. Sự Truyền Thừa của Phật Pháp

Có một lần khi ngài Ananda và ngài Bhadda sống ở Patalipita (thành Hoa Thị), trong Tu Viện Con Gà. Vào buổi chiều, sau khi ngài Bhadda rời khỏi nơi ẩn cư của mình, ngài đến chào ngài Ananda. Sau khi cúi chào lễ phép và thân thiện, ngài nói với ngài Ananda như sau:

“Này đạo hữu Ananda, đâu là nguyên nhân, đâu là lý do sau khi Phật mất đi thì Chánh Pháp không còn truyền tiếp lâu dài? Và nữa, đạo hữu Ananda, đâu là nguyên nhân, đâu là lý do sau khi Phật mất đi thì Chánh Pháp vẫn truyền tiếp lâu dài?”

-“Thật khéo nói, này đạo hữu Bhadda, thật khéo nói! Lành thay trí tuệ của đạo hữu, lành thay tầm nhìn của đạo hữu, câu hỏi thật xuất sắc!

Này đạo hữu, nếu bốn Nền Tảng Chánh-Niệm không được tu tập và thường xuyên thực hành, thì Chánh Pháp sẽ không tiếp tục được dài lâu sau khi Phật mất đi. Nhưng, nếu bốn Nền Tảng Chánh-Niệm được tu tập



và thường xuyên thực hành, thì Chánh Pháp sẽ tiếp tục dài lâu sau khi Phật mất đi.”

(S.47, 22.23)

---o0o---

#### 04. Đại Nhân, Đại Phu

Ở Savatthi (Xá-vệ). Ngài Xá-lợi-phất đi đến gặp Đức Thế Tôn, lễ phép cúi chào và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi, ngài thưa với Phật như sau:

“Đại nhân, bậc đại phu’-người ta thường gọi vậy. Thưa Thế Tôn, người ra sao mới được gọi là bậc đại phu?”

Phật trả lời:

-“Này Xá-lợi-phất, người có một cái tâm được giải thoát, ta gọi đó là một bậc đại phu. Người không có một cái tâm được giải thoát, ta gọi đó không phải là một đại phu.

-“Và này Xá-lợi-phất, làm cách nào cái tâm được giải thoát? Này Xá-lợi-phất, đó là người tu biết sống thực hành quán xét thân . . . thực hành quán xét những cảm giác . . . thực hành quán xét tâm . . . thực hành quán xét những đối tượng của tâm, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và **chánh-niệm**, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.

-“Này Xá-lợi-phất, ai làm theo cách như vậy thì tâm mới được giải thoát. Và khi người có một cái tâm được giải thoát, ta gọi đó là bậc đại phu. Nhưng người không có một cái tâm được giải thoát, ta gọi đó không phải là đại phu.”

(S.47, 11)

---o0o---

#### 05. Siêu Xuất và Kỳ Hiệu

Này Ananda, thầy có thể giữ trong tâm phẩm hạnh siêu xuất và kỳ diệu này của bậc Thiện Thệ: biết rõ những *cảm giác* khởi sinh bên trong bậc Thiện Thệ, biết rõ chúng tiếp tục, biết rõ chúng ngừng diệt; biết rõ những *nhận thức* khởi sinh bên trong bậc Thiện Thệ, biết rõ chúng tiếp tục, biết rõ chúng ngừng diệt; biết rõ những *ý nghĩ* khởi sinh bên trong bậc Thiện Thệ, biết rõ chúng tiếp tục, biết rõ chúng ngừng diệt. Này

Ananda, thầy có thể lưu giữ trong tâm phẩm hạnh siêu xuất và kỳ diệu đó của bậc Thiện Thệ.

(Tức luôn chánh-niệm và hiểu biết về sự sinh, trưởng, diệt của mọi sự bên trong thân-tâm mình).

(M.123)

---o0o---

## 06. Nơi Nghỉ

Này Bà-la-môn, năm giác quan có các trú xứ khác nhau, có những địa phận khác nhau, và chúng không tham dự vào trú xứ và địa phận của nhau. Năm đó là gì ?

Năm giác quan nhìn, nghe, ngửi, nếm và tiếp xúc. Bởi vì năm giác quan có các trú xứ khác nhau, có những địa phận khác nhau, và chúng không tham dự vào trú xứ và địa phận của nhau, nên đối với chúng tâm chính là nơi nghỉ<sup>1</sup>, và tâm thì tham dự vào địa phận của chúng.

-Ngài Cồ-đàm, nhưng đối với tâm cái gì là nơi nghỉ?

-Này Bà-la-môn, đối với tâm, sự chánh-niệm là nơi nghỉ.

-Ngài Cồ-đàm, đối với sự chánh-niệm, cái gì là nơi nghỉ?

-Này Bà-la-môn, đối với sự chánh-niệm, sự giải thoát là nơi nghỉ.

-Ngài Cồ-đàm, đối với sự giải thoát, cái gì là nơi nghỉ?

-Này Bà-la-môn, đối với sự giải thoát, Niết-bàn là nơi nghỉ.

-Ngài Cồ-đàm, đối với Niết-bàn, cái gì là nơi nghỉ?

-Này Bà-la-môn, giờ ông đã bước quá khỏi phạm vi hỏi đáp. Vấn đề ông mới hỏi không còn đúng chỗ. Bởi vì khi tiến vào trạng thái Niết-bàn có nghĩa là Đời Sống Thánh Thiện đang được sống; đời sống thánh thiện đó có Niết-bàn là mục tiêu của nó, có Niết-bàn là đích đến của nó.

(S.48, 42)

---o0o---

## 07. Sự Tu Tập cho Tất Cả Mọi Người

Một lần trong thời Đức Thế Tôn sống ở xứ của những người Kosala (Câu-xá-lợi), trong ngôi làng tên Sala của những Bà-la-môn. Lúc đó, Phật nói với các Tỳ kheo như sau:

Đối với những Tỳ kheo mới, mới xuất gia chưa được lâu, mới đến với giáo lý và giới luật, thì họ nên được khuyến khích về, nên được giới thiệu về, và nên được xác lập bản thân trong việc tu tập bốn Nền Tảng Chánh-Niệm. Bốn đó là gì?

Này các Tỳ kheo, đó là thực hành quán xét *thân*, nhiệt thành và hiểu biết rõ ràng, nhất tâm, với một trái tim bình lặng và một cái tâm được hội tụ và tập trung, để hiểu biết thân đúng như nó thực là.

Đó là thực hành quán xét *những cảm giác* . . . để hiểu biết những cảm giác đúng như chúng thực là; thực hành việc quán xét *tâm* . . . để hiểu biết tâm đúng như nó thực là; thực hành việc quán xét *những đối tượng tâm*, nhiệt thành và hiểu biết rõ ràng, nhất tâm, với một trái tim bình lặng và một cái tâm được hội tụ và tập trung, để hiểu biết những đối tượng tâm đúng như chúng thực là.

Cũng vậy đối với những Tỳ kheo trong giai đoạn tu cao hơn<sup>2</sup> nhưng vẫn chưa đạt tới mục tiêu và hướng tới sự Bình An Cao Nhất-cũng vậy, họ cũng sống nhiệt thành và hiểu biết rõ ràng, nhất tâm, với một trái tim bình lặng và một cái tâm được hội tụ và tập trung, thực hành quán xét *thân*, để hiểu biết trọn vẹn về thân; thực hành việc quán xét *những cảm giác*, để hiểu biết trọn vẹn về những cảm giác; thực hành việc quán xét *tâm*, để hiểu biết trọn vẹn về tâm; thực hành việc quán xét *những đối tượng tâm*, để hiểu biết trọn vẹn<sup>3</sup> về những đối tượng tâm.

Cũng vậy, đối với những Tỳ kheo đã là những bậc Thánh Nhân (A-la-hán), người không còn ô nhiễm, người đã đang sống Đời Sống Thánh Thiện cho đến cuối cùng, người đã hoàn thành việc tu tập, đã trút bỏ gánh nặng, đã đạt đến mục tiêu, đã tiêu diệt các gông cùm tái sinh, và đã được giải thoát bằng trí tuệ hoàn thiện-cũng vậy, họ cũng sống nhiệt thành và hiểu biết rõ ràng, nhất tâm, với một trái tim bình lặng và một cái tâm được hội tụ và tập trung, thực hành quán xét *thân* để hiểu biết trọn vẹn về thân; thực hành việc quán xét *những cảm giác*, để hiểu biết trọn vẹn về những cảm giác; thực hành việc quán xét *tâm*, để hiểu biết trọn vẹn về tâm; thực hành việc quán xét *những đối tượng tâm*, để hiểu biết trọn vẹn về những đối tượng tâm.

Cũng vậy, đối với những Tỳ kheo mới, mới xuất gia chưa được lâu, mới đến với giáo lý và giới luật- cũng vậy, họ nên được khuyến khích về, nên được giới thiệu về, và nên được xác lập bản thân trong việc tu tập bốn Nền Tảng Chánh-Niệm như vậy.

(S.4, 4)

---o0o---

## 08. Bốn Nền Tảng Chánh Niệm–Tiêu Chuẩn đo lường sự Chứng Đắc

Một lần ngài Xá-lợi-phất (*Sariputta*) nói với ngài A-nậu-lâu-đà (*Anuruddha*):

"Này đạo hữu A-nậu-lâu-đà, người ta nói về người trong giai đoạn tu cao (*học nhân, sekha*). Thế nào mới là người đang tu tiến trong giai đoạn tu cao đó?

- "Này đạo hữu, người đã phát triển một phần của bốn Nền Tảng Chánh-Niệm là người đang ở trong giai đoạn tu cao.

"Này đạo hữu Anuruddha, người ta nói về người đã vượt qua giai đoạn tu<sup>4</sup> (*vô học nhân, aseka*). Thế nào mới là người đã vượt qua giai đoạn tu cao đó?

"Này đạo hữu, người đã phát triển hoàn thiện của bốn Nền Tảng Chánh-Niệm là người đã vượt qua giai đoạn tu cao đó."

(S.47, 26.27)

---o0o---

## 09. Lời Nói Nặng Cân

Có lần ngài A-nậu-lâu-đà (*Anuruddha*) và ngài Xá-lợi-phất (*Sariputta*) sống ở gần Vesali (Tỳ-xá-li), ở nơi vườn xoài của cô Ambapali. Vào buổi chiều sau khi ngài Xá-lợi-phất ra khỏi chỗ ẩn trú của mình, ngài đi đến gặp ngài A-nậu-lâu-đà. Sau khi chào hỏi thân thiện với nhau, ngài nói như vậy:

"Này đạo hữu A-nậu-lâu-đà, những nét bề ngoài của đạo hữu thật sáng rõ; nét mặt và da dẻ sáng trong. Đây là nơi an trú của tâm mà đạo hữu vẫn thường sống an trú vào đó?"

-“Thưa đạo hữu, tâm tôi được thiết lập vững chắc trong bốn Nền Tảng Chánh-Niệm, tôi thường sống an trú như vậy.

-“Này đạo hữu, ai là một A-la-hán, là người không còn ô nhiễm, người đã đang sống Đòi Sống Thánh Thiện cho đến cuối cùng, người đã hoàn thành việc tu tập, đã trút bỏ gánh nặng, đã đạt đến mục tiêu, đã tiêu diệt các gông cùm tái sinh, và đã được giải thoát bằng trí tuệ hoàn thiện–người ấy thường xuyên sống an trú với một cái tâm được thiết lập vững chắc trong bốn Nền Tảng Chánh-Niệm.

“Này đạo hữu, đó là điều lợi lạc cho chúng ta, một điều lợi lạc lớn lao chúng ta đã nghe được lời nói nặng-cân (*rất quan trọng, quả quyết*) từ chính miệng của ngài A-nậu-lâu-đà.”

(S.52, 9)

---o0o---

### 10. Không Đối Hướng, Không Thoái Chuyển

Có lần ngài A-nậu-lâu-đà (*Anuruddha*) sống ở gần Savatthi (Xá-vệ), trong một căn nhà gần cây Salala. Lúc đó ngài nói với các vị Tỳ kheo như sau:

“Này các đạo hữu, dòng sông này, là sông Hằng, chảy về phía Đông, uốn về phía Đông, hướng về phía Đông. Giờ giả sử có một đoàn người mang theo cuốc xẻng và rổ thúng, và họ nói rằng: ‘Chúng tôi sẽ làm cho con sông này, sông Hằng, chảy về phía Tây, uốn về phía Tây, hướng về phía Tây’. Các đạo hữu nghĩ sao: liệu đoàn người đó có thể thực sự làm cho sông Hằng chảy về phía Tây, uốn về phía Tây, hướng về phía Tây, hay không?”

-Đích thực là không, thưa đạo hữu.

-Và tại sao không?”

-Này đạo hữu, chắc chắn rằng, sông Hằng chảy về phía Đông, uốn về phía Đông, hướng về phía Đông. Không thể nào làm cho nó chảy về phía Tây, uốn nó chảy về phía Tây, hướng nó chảy về phía Tây, dù cho đoàn người đó có chịu cực khổ làm đến mức kiệt sức.

-Này các đạo hữu, cũng giống vậy: nếu một Tỳ kheo đã tu tập và thường xuyên thực hành bốn Nền Tảng Chánh-Niệm, khi có vua chúa và quan lại, có bạn bè, người thân thuộc và họ hàng xúm lại, tặng tiền bạc châu báu và bảo người đó: “Này thân nhân! Anh thềm gì trong mấy bộ cà sa vàng đó? Vì sao phải đi sống với cái đầu trọc? Này, hãy quay về nhà sống lại đời thường, hưởng tiền bạc châu báu, và làm những việc thiện cũng được!” Nhưng, này các đạo hữu, khi một Tỳ kheo đã tu tập và thường xuyên thực hành bốn Nền Tảng Chánh-Niệm, người ấy sẽ không bỏ việc tu để quay lại một trạng thái sống thấp, điều đó là không thể. Và tại sao không thể? Không thể nào một cái tâm từ lâu đã chuyển theo hướng từ bỏ, đã uốn theo hướng từ bỏ, đã hướng theo hướng từ bỏ, mà bây giờ có thể quay lại một trạng thái sống thấp như vậy.”

(S.52, 8)

---o0o---

## 11. Người Bất Tử

Này các Tỳ kheo, có bốn Nền Tảng Chánh-Niệm. Bốn đó là gì?

Ở đây, một Tỳ kheo thực hành *quán xét thân*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh-niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Trong khi người đó thực hành quán xét thân như vậy, mọi tham muốn đối với thân đều bị trừ bỏ bên trong người đó. Bằng cách trừ bỏ những tham muốn, người đó chứng thành Bất Tử.

Người đó thực hành *quán xét những cảm giác*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh-niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.

Trong khi người đó thực hành quán xét những cảm giác, mọi tham muốn đối với những cảm giác đều bị trừ bỏ bên trong người đó. Bằng cách trừ bỏ những tham muốn, người đó chứng thành Bất Tử.

Người đó thực hành *quán xét tâm*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh-niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Trong khi người đó thực hành quán xét tâm, mọi tham muốn đối với những cảm giác đều bị trừ bỏ bên trong người đó. Bằng cách trừ bỏ những tham muốn, người đó chứng thành Bất Tử.

Người đó thực hành *quán xét những đối tượng của tâm*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh-niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Trong khi người đó thực hành quán xét những đối tượng của tâm, mọi tham muốn đối với những cảm giác đều bị trừ bỏ bên trong người đó. Bằng cách trừ bỏ những tham muốn, người đó chứng thành Bất Tử.”

(S.47, 37)

---o0o---

## 12. Những Ô Nhiễm

Này các Tỳ kheo, có ba loại ô nhiễm<sup>5</sup>: Ô nhiễm do nhục dục, ô nhiễm do tham muốn được tái sinh, và ô nhiễm do vô minh.

Để loại bỏ ba loại ô nhiễm này, này các Tỳ kheo, phải tu tập bốn Nền Tảng Chánh-Niệm.

(S.47, 50)

---o0o---

### 13. Quá Khứ và Tương Lai

Này các Tỳ kheo, để dẹp bỏ và vượt qua những giả định về quá khứ và tương lai kia, cần phải tu tập bốn Nền Tảng Chánh-Niệm.

(D.29)

---o0o---

### 14. Cho Ích Lợi của Chính Mình

Này các Tỳ kheo, vì lợi lạc của chính mình, phải lấy sự chánh-niệm (mang tính) cảnh giác làm người bảo vệ của tâm, và điều đó là vì bốn lý do sau đây:

“Mong cho tâm tôi không chứa tham dục đối với thứ gì làm phát sinh *tham* dục!-vì lý do này sự chánh-niệm cảnh giác phải làm người bảo vệ của tâm, vì lợi lạc của mình.

“Mong cho tâm tôi không chứa sân hận đối với thứ gì làm phát sinh *sân* hận!-vì lý do này, sự chánh-niệm cảnh giác làm người bảo vệ của tâm, vì lợi lạc của chính mình.

“Mong cho tâm tôi không chứa sự *ngu mờ* đối với thứ gì làm phát sinh sự *ngu mờ*!-vì lý do này, sự chánh-niệm cảnh giác làm người bảo vệ của tâm, vì lợi lạc của chính mình.

“Mong cho tâm tôi không chứa *si mê* đối với thứ gì làm phát sinh sự *si mê*!-vì lý do này, sự chánh-niệm cảnh giác làm người bảo vệ của tâm, vì lợi lạc của chính mình.

“Này các Tỳ kheo, bây giờ, khi tâm của một Tỳ kheo không chấp chứa tham dục đối với những thứ làm phát sinh tham dục, là do người đó đã không còn tham dục.

“bây giờ, khi tâm của một Tỳ kheo không chấp chứa sân hận đối với những thứ làm phát sinh sân hận, là do người đó đã không còn sân hận.

“bây giờ, khi tâm của một Tỳ kheo không chấp chứa sự ngu mờ đối với những thứ làm phát sinh sự ngu mờ, là do người đó đã không còn ngu mờ.

“bây giờ khi tâm của một Tỳ kheo không chấp chứa si mê đối với những thứ làm phát sinh si mê, là do người đó đã không còn si mê-nhờ vậy vị Tỳ kheo đó sẽ không chao đảo, không run rẩy, không rùng mình, vị ấy sẽ không đầu hàng sự sợ hãi, cũng không nghe theo các đạo thuyết khác.”<sup>6</sup>

(A.4, 117)

---o0o---

## 15. Sự Phòng Hộ Đúng Đắn

Một lần Đức Thế Tôn ở xứ Sumbha, trong một thị trấn của người Sumbha, được gọi là Sedaka. Lúc đó Phật nói với những Tỳ kheo như sau:

Ngày xưa có một người làm nghề xiếc thăng bằng trên cây sào tre. Dựng cây sào lên, ông ấy nói với cô học trò phụ diễn của ông: “Này Medakatalika thân yêu, hãy leo lên cây sào và đứng trên vai ta!”-“Dạ thưa thầy”, cô gái đáp lại và làm theo lời thầy. Rồi người thợ xiếc nói: “Này Medakatalika, giờ hãy khéo phòng hộ ta, và ta sẽ phòng hộ cho con (để cùng giữ thăng bằng trên cây tre). Vậy đó, hãy canh chừng lẫn nhau, hãy phòng hộ lẫn nhau, chúng ta sẽ biểu diễn kỹ năng của chúng ta, để kiếm sống, và sau đó có thể leo xuống khỏi sào tre một cách an toàn.”

“Nhưng cô học trò nói lại: “Không phải vậy, thưa Thầy! Thầy, thầy phải lo phòng hộ cho chính thầy; và con, con sẽ lo phòng hộ cho chính con. Canh chừng chính mình, phòng hộ chính mình, chúng ta sẽ biểu diễn kỹ năng của chúng ta, để kiếm sống, và sau đó có thể leo xuống khỏi sào tre một cách an toàn.”

“Đó là cách đúng đắn”, Phật đã nói, và Phật nói thêm rằng:

“Theo cách cô học trò đã nói: “Con sẽ lo phòng hộ chính mình”, bốn Nền Tảng Chánh Niệm nên được thực tập theo cách đó. Phòng hộ chính mình sẽ phòng hộ cho người khác; phòng hộ cho người khác là phòng hộ chính mình.

“Và làm cách nào một người, khi phòng hộ chính mình, sẽ phòng hộ cho người khác? -Đó là bằng sự thiền tập thường xuyên và liên tục.<sup>7</sup>

“Và làm cách nào một người, khi phòng hộ chính mình, sẽ phòng hộ cho người khác? -Đó là bằng sự nhẫn nhục và chịu khó, bằng lối sống bất-bạo-lực và vô-hại, bằng tâm từ ái và bi mẫn<sup>8</sup>.

“Tôi sẽ phòng hộ chính tôi”, bốn Nền Tảng Chánh Niệm nên được thực tập theo cách đó. “Tôi sẽ phòng hộ cho người khác”, bốn Nền Tảng Chánh Niệm nên được thực tập theo cách đó. Phòng hộ chính mình (sẽ) là phòng hộ cho người khác; phòng hộ cho người khác (nghĩa) là phòng hộ chính mình.”<sup>9</sup>

(S.47, 19)

---o0o---

## 16. Một Gia Chủ Bị Bệnh



Một gia chủ tên Sirivaddha ở Rajagaha, một người thực hành theo Giáo lý của Phật, đã ngã bệnh gần chết; ông đã gửi lời thỉnh cầu ngài Ananda đến gặp ông. Theo lời thỉnh cầu, ngài Ananda đã đến thăm nhà vị gia chủ bệnh, và ở đó ngài có nói với ông ta như sau:

“Này gia chủ, tình trạng của ông có thể chịu được không, ông có chịu nổi không? Bữa giờ bệnh đau có thuyên giảm hay càng nặng hơn? Ông có thấy đỡ hơn hay tệ hơn?”

-“Không, thưa Thầy, tình trạng của con là không thể chịu nổi; con khó mà chịu nổi. Bệnh đau càng nặng chứ không thuyên giảm; sự hoại diệt đang thấy rõ, không thấy đỡ chút nào.

-“Như vậy, này gia chủ, ông nên luyện tập bản thân như vậy: “Tôi sẽ thực hành quán xét thân . . . thực hành quán xét những cảm giác . . . thực hành quán xét tâm . . . thực hành quán xét những đối tượng của tâm, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh-niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.

-“Thưa Ngài, bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, đã được giảng dạy bởi Đức Thế Tôn, có thể được tìm thấy trong con, và con đã sống theo những giáo lý đó: bởi vì con sống thực hành quán xét thân . . . thực hành quán xét những cảm giác . . . thực hành quán xét tâm . . . thực hành quán xét những đối tượng của tâm, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh-niệm . . . .

“Và đối với năm gông cùm đầu tiên,<sup>10</sup> đã được giảng giải bởi Đức Thế Tôn, con không còn thấy một gông cùm nào trong số đó mà con chưa trừ bỏ được.

-“Này gia chủ, đó thực là một thành tựu đối với ông, một sự thành tựu lớn lao! Này gia chủ, đó là thánh quả Bất Lai<sup>11</sup> vừa được ông tuyên bố.””

(S.47, 29)

---o0o---

## 17. Một Tỳ Kheo Bị Bệnh

Một lần, khi ngài A-nậu-lâu-đà (*Anuruddha*) sống gần Savatthi (thành Xá-vệ), ngài ngã bệnh và đau đớn như gần chết. Lúc đó có vài Tỳ kheo đã đến thăm ngài A-nậu-lâu-đà và thưa với ngài như vậy:

“Trạng thái tâm nào đạo hữu A-nậu-lâu-đà đang an trú vào đó mà những cảm nhận (đau đớn) của thân không thể làm xáo trộn cái tâm của đạo hữu vậy?”

-“Này các đạo hữu, đó là một trạng thái tâm đã được bám gốc một cách vững chắc trong bốn Nền Tảng Chánh Niệm; và nhờ đó, những cảm nhận (đau đớn) của thân không còn có thể làm xáo trộn cái tâm của tôi.” (S.52, 10)

---o0o---

### 18. Trưởng Lão Uttiya

Khi bệnh đến, ta liền khởi chánh-niệm như vậy:

“Bệnh đã gọi: đâu còn thời gian mà biếng nhác!”<sup>3</sup>

(Thag.30)

---o0o---

### 19. Từ Ràng Buộc đến Tự Do

Ngay trong những ràng buộc của sự sống, Ta tìm thấy giáo pháp dẫn đến Niết-bàn, chấm dứt bệnh đau: Giáo pháp đó được tìm thấy bởi những người đạt đến sự chánh-niệm;

Tâm của họ cũng đạt đến sự chánh-định hoàn hảo.

(S.2, 7)

---o0o---

### 20. Những Bông Hoa Giải Thoát

Tu tập và vững chãi trong sự nỗ lực đúng đắn,

Với sự chánh-niệm chính là trú xứ của mình

- Nếu được trang điểm bằng những bông hoa giải thoát đó,

Bạc vô nhiễm sẽ không còn bị tái sinh.

(Thag.100)

---o0o---

### 21. Tỉnh Giác về Hiện Tại

Đừng truy tìm những thứ đã qua,

Đừng ấp ủ những thứ tương lai:

Quá khứ thì đã qua rồi,

Tương lai thì còn chưa đến.

Nhưng ai có tầm nhìn sáng rõ sẽ thấy,<sup>12</sup>  
Hiện tại là bây giờ và ngay đây,  
Người có trí như vậy sẽ quyết tu để đạt đến  
Cái không bao giờ bị mất hay bị lay chuyển.<sup>13</sup> (M.13)

---o0o---

## 22. Sự Tích Lũy

“Một đồng bất thiện”, đó là năm Chướng Ngại - có thể nói chính xác như vậy. Bởi vì, đích thực chúng chỉ toàn là một đồng tích lũy những thứ bất thiện. Năm chướng ngại đó là gì? Đó là: tham dục, ác ý, buồn ngủ và đờ đẫn, bất an và lo lắng, nghi ngờ (có trong tâm).

“Một đồng thiện lành”, đó là bốn Nền Tảng Chánh Niệm - có thể nói chính xác như vậy. Bởi vì, đích thực chúng chỉ toàn là một đồng tích lũy những thứ thiện lành.

(S.47, 5)

---o0o---

## 23. Món Quà của Tình Bạn

Này các Tỳ kheo, những ai mà các thầy có sự cảm thông với họ, những ai họ thấy tốt khi lắng nghe các thầy-đó là những người bạn và đạo hữu, những người thân và họ hàng-họ nên được khuyến khích và giới thiệu về sự tu tập và thiết lập (tâm) trong bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

(S.47, 48)

---o0o---

## 24. Hoàn Toàn Là Hữu Ích

Này các Tỳ kheo, ta tuyên bố, sự chánh-niệm là hữu-ích ở mọi lúc mọi nơi.

(S.46, 53)

---o0o---

## NHỮNG TU TẬP BAN ĐẦU

## 25. Những Chướng Ngại

Này các Tỳ kheo, nếu không từ bỏ sáu điều thì sẽ không thể sống thực hành quán xét thân . . . thực hành quán xét những cảm giác . . . thực hành quán xét tâm . . . thực hành quán xét những đối tượng của tâm. Sáu đó là gì?

Đó là: hay thích hoạt động; thích nói nhiều; thích ngủ nhiều; thích tụ họp; thiếu kiểm soát giác quan; ăn uống không chừng mực.

(A.4, 117)

---o0o---

## 26. Tu Tiến Dần Dần

Thời Đức Thế Tôn sống gần Saketa trong phần khu rừng có nai ở Anjana-vana. Lúc đó có một du sĩ tên Kundaliya đi đến đó, sau khi cúi chào Đức Thế Tôn một cách thân thiện và lễ phép, ông ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, ông nói với Đức Thế Tôn như vậy:

“Thưa ngài, tôi có thói quen ghé thăm các khu tu viện và gặp gỡ nhiều người. Sau khi ăn bữa sáng, tôi thường đi đến tu viện này và tu viện khác, khu này và khu khác. Ở đó tôi gặp các ẩn sĩ và các bà-la-môn đang nói chuyện đàm luận, bởi họ cho rằng việc tranh luận và phê bình là hữu ích. Giờ xin hỏi ngài Cồ-đàm, điều gì ngài cho là hữu ích?

-“Đó là kết quả giải thoát bằng sự hiểu biết<sup>14</sup>, bậc Thiện Thệ cho rằng đó là điều hữu ích.

-“Vậy xin hỏi ngài Cồ-đàm, tu tập và thường xuyên thực hành những điều gì mới có thể thành tựu kết quả giải thoát bằng sự hiểu biết đó?

-Bảy Yếu Tố giúp Giác Ngộ, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ thành tựu kết quả giải thoát bằng sự hiểu biết đó.

-Vậy tu tập và thường xuyên thực hành những điều gì mới có thể thành tựu bảy Yếu Tố giúp Giác Ngộ đó?

-Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, nếu tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ thành tựu bảy Yếu Tố giúp Giác Ngộ.

-Vậy tu tập và thường xuyên thực hành những điều gì mới có thể thành tựu bốn Nền Tảng Chánh Niệm đó?

-Ba nghiệp (hạnh) tốt lành.<sup>15</sup>

-Vậy tu tập và thường xuyên thực hành những điều gì mới có thể thành tựu ba nghiệp tốt lành đó?

-Kiểm soát các giác quan.”

(S.46, 6)

---o0o---

## 27. Sự Khởi Đầu Tu Tập

Ở Savatthi (Xá-vệ). Có lần ngài Bahiya đến gặp Đức Thế Tôn, sau khi kính chào Phật, ngài ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, ngài thưa với Phật:

“Thưa Đức Thế Tôn, sẽ thật tốt lành nếu ngài giảng giải ngắn gọn về giáo lý cho con, để sau khi lắng nghe lời chỉ dạy, con có thể sống một mình, ẩn dật, tận tâm, và kiên định (tu tập).

“Này Bahiya, trước tiên thầy có thể khởi đầu làm trong sạch mình bằng những điều thiện ích. Và làm sao để khởi đầu làm trong sạch mình bằng những điều thiện ích? Đó là giới hạnh đã được khéo làm trong sạch và sự hiểu biết được đúng đắn. Này Bahiya, khi giới hạnh của thầy đã rất trong sạch và sự hiểu biết của thầy là đúng đắn, lúc đó giới hạnh sẽ giúp và trợ duyên cho thầy tu tập bốn Nền Tảng Chánh niệm.

“Này Bahiya, khi giới hạnh đã giúp và trợ duyên cho thầy như vậy, thầy sẽ tu tập bốn Nền Tảng Chánh niệm, cho dù đã hết ngày, dù đêm tàn sắp sáng, thầy có thể trông đợi sự tăng trưởng với toàn những điều thiện ích, không phải bị thoái lui.”

Và như vậy, ngài Bahiya lấy làm vui mừng và thỏa mãn với những lời của Đức Thế Tôn, ngài cúi chào Đức Phật và ra về.

Và bấy giờ ngài Bahiya đã sống một mình và ẩn dật, tận tâm, nhiệt thành, và kiên định (tu tập). Và đó chính là mục tiêu của những người con thánh thiện đã rời bỏ gia đình trở thành bậc xuất gia tu hành, chẳng bao lâu ngài sẽ trực tiếp nhìn thấy sự hoàn thiện cao nhất của Đời Sống Thánh Thiện, ngay trong kiếp này, tự mình chứng ngộ điều đó; đó là “Sinh đã tận, Đời Sống Thánh Thiện đã hoàn thành, việc tu tập đã làm xong, không còn việc gì phải làm nữa”, ngài ấy biết rõ điều này.

Vậy đó, ngài Bahiya đã chứng thành một trong những vị thánh A-la-hán.

(S.47, 5)

---o0o---

## 28. Mục Đích của Những Giới Luật về Đạo Đức

“Này đạo hữu Ananda, những giới luật thiện ích về đạo đức đã được Đức Thế Tôn tuyên thuyết, vì mục đích gì Đức Thế Tôn đã tuyên thuyết những điều đó?

-“Thật khéo hỏi, này đạo hữu Bhadha, thật khéo nói! Lành thay trí khôn của ngài, lành thay trí tuệ của ngài, câu hỏi thật xuất sắc!

“Những giới luật thiện ích về đạo đức đã được Đức Thế Tôn tuyên thuyết vì mục đích để tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm.”

(S.47, 21)

---o0o---

## NHỮNG HƯỚNG DẪN CHUNG VỀ TU TẬP

### 29. Hướng Dẫn cho Bahiya

Này Bahiya, thầy nên tập luyện bản thân như vậy: “Trong cái được nhìn thấy, phải biết đó chỉ là cái được nhìn thấy; trong cái được nghe, phải biết đó chỉ là cái được nghe; trong cái được cảm nhận [như mùi hương, mùi vị, hoặc sự chạm xúc], phải biết đó chỉ là cái được cảm nhận; trong cái được nghĩ, phải biết đó chỉ là cái được nghĩ.”<sup>16</sup>

(Ud.1, 10)

---o0o---

### 30. Thiên Có Định Hương và Thiên Không Định Hương

Ở Savatthi (Xá-vệ). Một buổi sáng, ngài Ananda mặc y phục, mang bình bát và áo cà sa và đi đến một ni viện. Khi đến nơi ngài ngồi xuống ở chỗ ngồi đã dọn sẵn. Các Tỳ kheo đến kính chào ngài Ananda và ngồi xuống một bên, và họ thưa rằng:

“Thưa ngài Ananda, ở đây có nhiều Tỳ kheo ni, là những người có tâm đã được khéo thiết lập trong bốn Nền Tảng Chánh Niệm, đã trải nghiệm kết quả tốt, ngày một tăng dần.

“Thật vậy, này các ni. Thật vậy, này các ni. Bất kỳ vị tăng hay ni nào có tâm được khéo thiết lập trong bốn Nền Tảng Chánh Niệm, thì họ đều có thể trông đợi trải nghiệm một kết quả tốt, ngày một tăng dần”.

Và sau khi ngài Ananda đã chỉ dẫn, khuyến khích, tạo niềm hoan hỷ cho các Tỳ kheo ni, ngài ra về. Ngài tiếp tục đi khát thực trong thành Savatthi, và trở về sau khi đi một vòng khát thực; sau bữa ăn trưa, ngài đi đến gặp Đức Thế Tôn. Sau khi cúi chào vị Thầy, ngài ngồi xuống một bên, và ngài

kể lại chuyện viếng thăm ni viện vào buổi sáng. Và Đức Thế Tôn đã nói như vậy:

“Đúng vậy, này Ananda. Đúng vậy, này Ananda. Thực đúng vậy, bất kỳ vị tăng hay ni nào có tâm được khéo thiết lập trong bốn Nền Tảng Chánh Niệm, thì họ đều có thể trông đợi trải nghiệm một kết quả tốt, ngày một tăng dần.

“Bốn đó là gì? Ở đây, một người tu sống thực hành *quán xét thân*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và **chánh niệm**, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Trong khi người đó thực hành quán xét thân như vậy, với *thân* là đối tượng quán xét, có sự phấn khích về thân khởi sinh bên trong người đó, hoặc có sự đờ đẫn về tâm khởi sinh bên trong người đó; hoặc tâm người đó có bị xao lãng bởi những điều hướng ngoại.

Trong trường hợp đó, người tu đó phải *định-hướng* những ý nghĩ vào đối tượng nào đó giúp phát khởi niềm tự-tin<sup>17</sup>(tín). Sau khi làm như vậy, yếu tố hoan-hỷ (hỷ) sẽ khởi sinh bên trong người đó. Trong một cái tâm hoan hỷ, yếu tố khoan-khoái sẽ khởi sinh. Trong một cái tâm khoan khoái, sự tĩnh-lặng bên trong sẽ xuất hiện. Người có sự tĩnh lặng bên trong sẽ cảm thấy niềm hạnh phúc ( lạc ); và một cái tâm hạnh phúc sẽ đạt đến trạng thái định. Bây giờ người đó nghĩ rằng: “Mục đích ta *định hướng* cái tâm (qua đối tượng khác) giờ đã hoàn thành. Giờ ta đâu cần phải hướng theo nó nữa?”. Và người đó bỏ<sup>18</sup> đối tượng mới đó, không còn quán xét hay quán chiếu về nó nữa<sup>19</sup>. Giờ thì ta nên bỏ đối tượng mới đó không? “Bây giờ ta không còn quán chiếu và xem xét, giờ ta luôn chánh-niệm từ bên trong, và hạnh phúc”, người đó nghĩ vậy.

“Lại nữa, này Ananda, một người tu sống thực hành *quán xét những cảm giác*. . . , *quán xét tâm* . . . , *quán xét những đối tượng của tâm*. Trong khi người đó sống thực hành như vậy, với những *cảm giác*. . . , *tâm* . . . , hoặc *những đối tượng của tâm* là đối tượng quán xét, có sự phấn khích về thân khởi sinh bên trong người đó, hoặc có sự đờ đẫn về tâm khởi sinh bên trong người đó; hoặc tâm người đó có bị xao lãng bởi những điều hướng ngoại.

Trong trường hợp đó, người tu đó phải *định-hướng* những ý nghĩ vào đối tượng nào đó giúp phát khởi niềm tự tin. Sau khi làm như vậy, yếu tố hoan-hỷ sẽ khởi sinh bên trong người đó. Trong một cái tâm hoan hỷ, yếu tố khoan-khoái sẽ khởi sinh. Trong một cái tâm khoan khoái, sự tĩnh-lặng bên trong sẽ xuất hiện. Người có sự tĩnh lặng bên trong sẽ cảm thấy niềm

hạnh-phúc; và một cái tâm hạnh phúc sẽ đạt đến trạng thái định. Bây giờ người đó nghĩ rằng: “Mục đích ta *định-hướng* cái tâm (qua đối tượng khác) giờ đã hoàn thành. Giờ ta đâu cần phải hướng theo nó nữa?”. Và người đó bỏ đối tượng mới đó, không còn quán xét hay quán chiếu về nó nữa. Giờ thì ta nên bỏ đối tượng mới đó không? “Bây giờ ta không còn quán chiếu và xem xét, giờ ta luôn chánh-niệm từ bên trong, và hạnh phúc”, người đó nghĩ vậy.

“Này Ananda, đây chính là sự thiền *có định hướng*.<sup>20</sup>

“Và này Ananda, còn sự thiền *không có định hướng* là gì?<sup>21</sup>

“Này Ananda, nếu tâm một người tu không cần hướng ra ngoài,<sup>22</sup> người ấy biết: “Tâm của ta không hướng-ngoại.” Và người ấy biết thêm: “Từ giai đoạn đầu và giai đoạn sau [của sự thiền tập] ta không có những chướng ngại, ta tự do, không bị chệch hướng.”<sup>23</sup> Và người ấy biết thêm rằng: “Tôi sống thực hành quán xét thân, quán xét những cảm giác, quán xét tâm, quán xét những đối tượng của tâm, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và **chánh-niệm**, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Và tôi hạnh phúc.

“Này Ananda, đây là sự thiền *không định hướng*. (không cần định hướng sang đối tượng khác)

“Này Ananda, như vậy ta đã giảng cho thầy về sự thiền có định hướng và sự thiền không định hướng. Những gì một người thầy có thể làm cho các đệ tử là chúc cho họ khỏe mạnh, vì lòng bi mẫn và cảm thông, điều đó ta đã làm cho thầy rồi. Này Ananda, ở đây có cây cối và những cốc chồi ẩn trú! Này Ananda, hãy thiền tập! Đừng lãng tâm, đừng để mình phải hối tiếc sau này! Đây là chỉ thị của ta đối với thầy.”

Đức Thế Tôn đã nói như vậy. Ngài Ananda hoan hỷ nhận lấy những lời dạy của Đức Thế Tôn.”

(S.47, 10)

---o0o---

## CÁC GIẢNG GIẢI VỀ KINH ‘BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM’

### 31. Quán Xét các Yếu Tố Duyên Khởi . . .

Này các Tỳ kheo, giờ ta sẽ giảng giải cho các thầy thấy sự khởi sinh và ngừng diệt của bốn Nền Tảng (mà chúng ta) Chánh Niệm. Hãy lắng nghe lời ta nói!



Này các Tỳ kheo, cái gì là sự khởi sinh của thân? Vì có sự khởi sinh của thực dưỡng, nên có sự khởi sinh của *thân*. Vì có sự ngừng diệt của thực dưỡng, nên có sự ngừng diệt của thân.

Vì có sự khởi sinh các nhận thức giác quan<sup>24</sup>, nên có sự khởi sinh *những cảm giác*. Vì có sự ngừng diệt các nhận thức giác quan, nên có sự ngừng diệt những cảm giác.

Vì có sự khởi sinh của thân-và-tâm (*rupa-nama*), nên có sự khởi sinh của thức (tức *tâm*).<sup>25</sup> Vì có sự ngừng diệt của thân-và-tâm, nên có sự ngừng diệt của thức (tâm).

Vì có khởi sinh sự chú-tâm, nên có sự khởi sinh *những đối tượng của tâm*.<sup>26</sup> Vì có sự ngừng diệt cả sự chú-tâm, nên có sự ngừng diệt của các đối tượng của tâm. (S.47, 42)

---o0o---

### 32. Người Tu Sống An Trú Bên Trong... (I)

Trời (Phạm thiên) Brahma Sanamkumara nói với những vị Trời ở cõi trời Đâu-suất (*Tavatimsa*) như vậy:

“Những vị Trời đáng kính ở cõi trời Đâu-suất nghĩ ra sao về điều đó? Có phải Đức Thế Tôn, là người biết, người thấy, bậc Thánh Nhân và bậc Toàn Giác, đã tuyên thuyết rõ bốn Nền Tảng Chánh Niệm là để đạt đến sự thiện lành? Và bốn đó là gì? Ở đây một người tu sống quán xét *thân bên-trong*, của mình trong khi người đó sống thực hành như vậy, người ấy rất đạt đến tập trung và tĩnh lặng (đạt định tốt). Khi người đó được tập trung và tĩnh lặng như vậy, người đó khởi lên sự hiểu-biết và tầm-nhìn đối với (về) thân của người khác, *bên-ngoài* thân của mình. [Và người tu thực hành tương tự như vậy đối với *những cảm giác, trạng thái tâm, và những đối tượng của tâm*].

(D.18)

---o0o---

### 33. Người Tu Sống An Trú Bên Trong... (II)

Làm cách nào một người tu sống thực hành quán xét thân *bên-trong*? Ở đây một người tu quán chiếu về *thân của mình*, từ hai gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, thân được bọc trong da và chứa đầy những thứ ô uế, người đó nghĩ như vậy: “Trong thân này có: tóc... nước khớp, nước tiểu.” Rồi người đó thực tập với đối tượng đó, phát triển nó, chú tâm vào nó một cách đều đặn và vững chắc, thiết lập nó trong tâm

người đó. Sau khi thực hành như vậy, người đó hướng sự chú tâm về lại thân bên-trong và bên-ngoài.

Và làm cách nào một người tu sống quán xét thân *bên-ngoài*? Ở đây một người tu quán chiếu về *thân bên ngoài thân mình* (thân của những người khác): “Trong thân của người khác có: “Trong thân này có: tóc . . . nước khớp, nước tiểu.” Rồi người đó thực tập với đối tượng đó, phát triển nó, chú tâm vào nó một cách đều đặn và vững chắc, thiết lập nó trong tâm người đó. Sau khi thực hành như vậy, người đó hướng sự chú tâm về lại thân bên-trong và bên-ngoài.

Và làm cách nào một người tu sống thực hành quán xét thân *bên-trong* và *bên-ngoài*? Ở đây một người tu quán chiếu về *một thân bên-trong và bên-ngoài*: “Trong thân này có: tóc . . . nước khớp, nước tiểu.” Một người tu sống thực hành quán xét thân, cả bên-trong và bênngoài như vậy.

[Và người tu thực hành tương tự như vậy đối với những cảm giác, trạng thái tâm, và những đối tượng của tâm].

(*Satipatthana-Vibhaga, Abhidhamma Pitaka*)

(trích trong quyển *Phân Tích Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*, thuộc bộ *Phân Tích*, thuộc tạng *Vi Diệu Pháp*)

---o0o---

### 34. Quán Xét các Nền-Tảng của Chánh Niệm theo Bảy Cách

-Làm cách nào một người sống thực hành quán xét *thân*?

Ở đây một người quán xét các hiện tượng của yếu tố ‘đất’ của thân (*pathavi-kaya*) là: (1) *vô thường* chứ không phải thường hằng; (2) *khổ* chứ không phải sướng; (3) *vô ngã* chứ không phải là một cái ‘ta’ nào cả; (4) người đó *quay lưng* chứ không còn mê thích gì thân; (5) người đó *chán bỏ* chứ không còn tham dục thân xác; (6) người đó làm cho thân ngừng diệt chứ không làm nó khởi sinh; (7) người đó từ bỏ chứ không nắm giữ gì nó.

Khi quán xét nó là *vô thường*, người đó dẹp bỏ quan niệm nó là thường hằng; quán xét nó là *khổ*, người đó dẹp bỏ quan niệm nó là sướng; quán xét nó là *vô ngã*, người đó dẹp bỏ quan niệm nó là một cái ‘ta’ (cố định); bằng cách *quay lưng*, người đó dẹp bỏ sự mê thích thân; bằng cách *chán bỏ*, người đó dẹp bỏ sự tham dục đối với xác thân; bằng cách *làm cho thân ngừng diệt*, người đó dẹp bỏ sự khởi sinh của nó; bằng cách *từ bỏ*, người đó không còn nắm giữ gì nó.

Theo bảy cách đó, người đó thực hành sự quán xét thân như vậy.

Thân là ‘nền tảng’<sup>27</sup>, không phải là sự ‘chánh-niệm’; nhưng sự chánh-niệm vừa là ‘nền tảng’ vừa là ‘chánh niệm’. Với sự chánh-niệm đó và với sự hiểu-biết đó<sup>28</sup>, người đó quán xét thân. Vì vậy đó được gọi là ‘*phương pháp tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm trong đó có sự thực hành quán xét thân*’.

-Lại nữa, một người quán xét những hiện tượng của yếu tố nước, nhiệt, khí, tóc, lông; da từ trên xuống dưới, thịt, máu, gân, xương, tủy đều là *vô thường* chứ không là thường hằng. Người đó quán xét chúng là *khổ* chứ không phải là sướng; *vô ngã* chứ không phải. . . [*lặp lại đoạn kinh giống như phần trên*]. Vì vậy đó được gọi là ‘*phương pháp tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm trong đó có sự thực hành quán xét thân*’.

-Làm cách nào một người sống thực hành quán xét *những cảm giác*?

Ở đây một người sống quán sát những cảm giác sướng, cảm giác khổ, và cảm giác trung tính, đều là *vô thường* chứ không phải là thường hằng; những cảm giác được sinh ra từ những ấn tượng về hình sắc, ấn tượng âm thanh, ấn tượng mùi hương, ấn tượng mùi vị, ấn tượng chạm xúc, và ấn tượng tâm. Người đó quán xét chúng là (1) *vô thường* chứ không phải là thường hằng; (2) *khổ* chứ không phải là sướng; (3) *vô ngã* chứ không phải là một cái ‘ta’ nào cả; (4) người đó *quay lưng* chứ không còn mê thích gì chúng; (5) người đó *chán bỏ* chứ không tham muốn chúng; (6) người đó làm cho chúng ngừng diệt chứ không làm chúng khởi sinh; (7) người đó từ bỏ chứ không nắm giữ gì chúng.

Khi quán xét chúng là *vô thường*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là thường hằng; quán xét chúng là *khổ*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là sướng; quán xét chúng là *vô ngã*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là một cái ‘ta’ (cố định); bằng cách *quay lưng*, người đó dẹp bỏ sự mê thích chúng; bằng cách *chán bỏ*, người đó dẹp bỏ sự tham muốn đối với chúng; bằng cách *làm cho chúng ngừng diệt*, người đó dẹp bỏ sự khởi sinh của chúng; bằng cách *từ bỏ*, người đó không còn nắm giữ gì chúng.

Theo bảy cách đó, người đó thực hành sự quán xét những cảm giác như vậy.

Cảm giác là ‘nền tảng’, không phải là sự ‘chánh-niệm’; nhưng sự chánh-niệm vừa là ‘nền tảng’ vừa là ‘chánh niệm’. Với sự chánh-niệm đó và với sự hiểu-biết đó, người đó quán xét những cảm giác. Vì vậy đó được gọi là ‘*phương pháp tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm trong đó có sự thực hành quán xét những cảm giác*’.

-Làm cách nào một người sống thực hành quán sát *tâm*?<sup>29</sup>

Ở đây người đó sống quán xét trạng thái tâm có tham và trạng thái tâm không có tham; trạng thái tâm có sân và trạng thái tâm không có sân... đều là *vô thường* chứ không phải là thường hằng. Người đó quán xét chúng là (1) *vô thường* chứ không phải là thường hằng; (2) *khổ* chứ không phải là sướng; (3) *vô ngã* chứ không phải là một cái 'ta' nào cả; (4) người đó *quay lưng* chứ không còn mê thích gì nó; (5) người đó *chán bỏ* chứ không còn tham muốn nó; (6) người đó làm cho nó ngừng diệt chứ không làm nó khởi sinh; (7) người đó từ bỏ chứ không nắm giữ gì nó.

Người đó quán xét những thức nhìn, thức nghe, thức ngửi, thức nếm, thức chạm xúc, và thức của tâm (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, xúc thức, và tâm thức) đều là (1) *vô thường* chứ không phải là thường hằng. Và người đó quán xét thêm từng mỗi loại thức, thấy chúng là (2) *khổ* chứ không phải là sướng; là (3) *vô ngã* chứ không phải là một cái 'ta' nào cả; (4) người đó *quay lưng* chứ không còn mê thích gì chúng; (5) người đó *chán bỏ* chứ không còn tham muốn chúng; (6) người đó làm cho chúng ngừng diệt chứ không làm chúng khởi sinh; (7) người đó từ bỏ chứ không nắm giữ gì chúng.

Khi quán xét chúng là *vô thường*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là thường hằng; quán xét chúng là *khổ*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là sướng; quán xét chúng là *vô ngã*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là một cái 'ta' (cố định); bằng cách *quay lưng*, người đó dẹp bỏ sự mê thích chúng; bằng cách *chán bỏ*, người đó dẹp bỏ sự tham muốn đối với chúng; bằng cách *làm cho chúng ngừng diệt*, người đó dẹp bỏ sự khởi sinh của chúng; bằng cách *từ bỏ*, người đó không còn nắm giữ gì chúng.

Theo bảy cách đó, người đó thực hành sự quán xét tâm như vậy.

Tâm là 'nền tảng', không phải là sự 'chánh-niệm'; nhưng sự chánh-niệm vừa là 'nền tảng' vừa là 'chánh niệm'. Với sự chánh-niệm đó và với sự hiểu-biết đó, người đó quán xét những cảm giác. Vì vậy đó được gọi là '*phương pháp tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm trong đó có sự thực hành quán xét tâm*'.

-Làm cách nào một người sống thực hành quán sát *những đối tượng của tâm*?

Ở đây một người quán xét những hiện tượng [pháp] khác; ngoài thân, cảm giác, tâm [thức]<sup>30</sup>, thấy chúng đều là (1) *vô thường* chứ không phải là thường hằng. Người đó quán xét chúng là (2) *khổ* chứ không phải là sướng; (3) *vô ngã* chứ không phải là một cái 'ta' nào cả; (4) người đó

*quay lưng* chứ không còn mê thích gì chúng; (5) người đó *chán bỏ* chứ không còn tham muốn chúng; (6) người đó làm cho chúng ngừng diệt chứ không làm chúng khởi sinh; (7) người đó từ bỏ chứ không nắm giữ gì chúng.

Khi quán xét chúng là *vô thường*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là thường hằng; quán xét chúng là *khổ*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là sướng; quán xét chúng là *vô ngã*, người đó dẹp bỏ quan niệm chúng là một cái ‘ta’ (cố định); bằng cách *quay lưng*, người đó dẹp bỏ sự mê thích chúng; bằng cách *chán bỏ*, người đó dẹp bỏ tham muốn đối với chúng; bằng cách *làm cho chúng ngừng diệt*, người đó dẹp bỏ sự khởi sinh của chúng; bằng cách *từ bỏ*, người đó không còn nắm giữ gì chúng.

Theo bảy cách đó, người đó thực hành sự quán xét những đối tượng của tâm như vậy.

Đối tượng của tâm là ‘nền tảng’, không phải là sự ‘chánh-niệm’; nhưng sự chánh-niệm vừa là ‘nền tảng’ vừa là ‘chánh-niệm’. Với sự chánh-niệm đó và với sự hiểu-biết đó, người đó quán xét những cảm giác. Vì vậy đó được gọi là “*phương pháp tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm trong đó có sự thực hành quán xét những đối tượng của tâm*”.

(*Paṭisambhidā-Magga, Satipaṭṭhāna-Kathā*)

(trích trong quyển *Giải Thích Đạo Vô Ngại*, thuộc “*Thảo Luận về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*”)

---o0o---

## SỰ QUÁN XÉT VỀ THÂN

Nếu thân không được điều phục [bằng thiền tập; *abhavita*] thì tâm không được điều phục. Nếu tâm được điều phục thì thân được điều phục.

(M.36)

Này các Tỳ kheo, có một phương pháp nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ dẫn dắt đến một cảm nhận sâu sắc về sự cấp thiết, . . . dẫn tới sự Bình An Cao Nhất . . . dẫn tới khả năng chánh-niệm và sự hiểu-biết rõ ràng, . . . dẫn tới hạnh phúc ngay đây và bây giờ, . . . dẫn tới chứng đắc sự giải thoát bằng trí tuệ và thánh quả A-la-hán: đó là phương pháp chánh-niệm về thân. (A.1, 21)

---o0o---

### 35. Bài Kinh “Chánh Niệm về Thân”

Tôi nghe như vậy. Thời Đức Thế Tôn ở tại Savatthi (Xá-vệ), trong Khu Rừng của thái tử Kỳ-đà (*Jeta*), trong tu viện được xây bởi ngài Cấp Cô Độc (*Anathapindika*). Lúc đó một số các Tỳ kheo, sau khi đã quay về sau đi khát thực, sau khi đã dùng xong bữa trưa, họ tập họp ở nơi sảnh đường. Họ nói chuyện với nhau và trong đó có người nói như vậy: “Thật kỳ diệu, này các đạo hữu, thật lạ thường về cách Đức Thế Tôn, người biết, người thấy, là bậc Thánh Nhân, bậc Toàn Giác, đã diễn tả về phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’ này là (mang lại) kết quả lớn, là sự thuận lợi lớn.” Ngay lúc đó cuộc nói chuyện của các Tỳ kheo đã bị làm gián đoạn. Lúc đó Đức Thế Tôn vừa ra khỏi chỗ ẩn trú vào buổi chiều, Phật đi đến sảnh đường và ngồi xuống chỗ ngồi đã được chuẩn bị sẵn cho Phật. Sau khi ngồi xuống, Phật nói với các Tỳ kheo: “Này các Tỳ kheo, các thầy ngồi đây đang nói về điều gì? Câu chuyện vừa bị gián đoạn là đang nói về điều gì?”

-“Thưa Đức Thế Tôn, sau khi đi khát thực về, sau khi dùng bữa trưa, chúng con đã tập họp ở nơi sảnh đường này, và điều chúng con đang nói là: “Thật kỳ diệu, này các đạo hữu, thật lạ thường về cách Đức Thế Tôn, người biết, người thấy, là bậc Thánh Nhân, bậc Toàn Giác, đã diễn tả về phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’ này như là (mang lại) kết quả lớn, là sự thuận lợi lớn.” Đây là điều đang nói và chúng con đã ngưng lại ngay khi Đức Thế Tôn bước vào.

-“Vậy thì làm cách nào, này các Tỳ kheo, phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’ lại là kết quả lớn, là sự thuận lợi lớn nếu được tu tập và thường xuyên thực hành?”

[*Chánh Niệm về Hơi Thở*]

Này các Tỳ kheo, ở đây một Tỳ kheo đi vào rừng. đến một gốc cây, hoặc đến một nơi trống, ngồi xuống, hai chân chéo nhau, giữ thân thẳng đứng và sự chánh niệm có mặt. Chánh niệm, người đó thở vào và chánh niệm, người đó thở ra. Thở vào một hơi thở dài, người đó biết “Tôi thở vào một hơi thở dài” . . . [*tiếp tục bài kinh, cho tới chỗ:*] Làm dịu hành vi của thân [-hơi thở], tôi sẽ thở vào; làm dịu hành vi của thân [-hơi thở], tôi sẽ thở ra, người ấy luyện tập bản thân như vậy.

--Người đó sống tu tập tận tâm, nhiệt thành, và kiên định như vậy, bên trong người đó những ký ức và khuynh hướng (thói tâm) sẽ phai biến dần, và nhờ sự phai biến của chúng, tâm của người đó sẽ trở nên vững chắc bên trong, sẽ được tĩnh lặng, hài hòa và tập trung (định). Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo tu tập sự ‘*Chánh Niệm về Thân*’ theo cách như vậy.

[Tiếp theo trong bài Kinh là các phần *Chánh Niệm về Các Tư Thế của Thân, về Sự Chánh Niệm và Sự Hiểu Biết Rõ Ràng, về Sự Ô Uế của Thân*, và những cách *Quán Niệm về Tử Thi ở nghĩa địa*. Mỗi phần đều kết thúc bằng đoạn văn trên: “Người đó sống tận tâm, nhiệt thành . . . như vậy.”]

[*Các Tầng Thiền Định*]

Thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo đã tách ly khỏi những đối tượng giác quan, tách ly khỏi những ý tưởng bất thiện, người đó tiến vào *tầng thiền thứ nhất* được sinh ra nhờ sự tách ly đó, kèm theo sự khái niệm-ý tưởng (tâm) và ý tưởng suy-ly (tứ), đong đầy sự khoan khoái và hoan hỷ. Người đó tắm đẫm và thấm nhuần, thấm đầy và thấm tràn thân này bằng sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự tách ly đó, đến mức *không còn một điểm nào* trong toàn bộ thân này chưa được thấm đẫm bởi sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự tách ly đó.

Một thợ hút tóc giỏi và người học nghề sắp đổ bột xà-bông lên đĩa kim loại, và quậy đều với nước đổ vô từ từ; rồi bọt bong bóng xà-bông sẽ chứa đầy hơi nước, thấm đầy toàn hơi nước, bên trong và bên ngoài, không một chỗ nào nhỏ thành giọt. Điều đó tương tự đối với vị Tỳ kheo đó: người đó tắm đẫm và thấm nhuần, thấm đầy và thấm tràn thân này bằng sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự tách ly đó, đến mức *không còn một điểm nào* trong toàn bộ thân này chưa được thấm đẫm bởi sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự tách ly đó.

--Người đó sống tu tập tận tâm, nhiệt thành, và kiên định như vậy, bên trong người đó những ký ức và khuynh hướng (thói tâm) sẽ phai biến dần, và nhờ sự phai biến của chúng, tâm của người đó sẽ trở nên vững chắc bên trong, sẽ được tĩnh lặng, hài hòa và tập trung (định). Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo tu tập sự '*Chánh Niệm về Thân*' theo cách như vậy.

Thêm nữa, này các Tỳ kheo: sau khi làm lắng lặng sự khái niệm-ý tưởng (tâm) và ý tưởng-suy lý (tứ), người đó đạt tới sự tĩnh lặng và sự hài hòa bên trong của *tầng thiền định thứ hai*, tầng thiền định thứ hai này không còn ý nghĩ tâm và tứ nữa, nó được sinh ra từ sự định tâm và tràn đầy sự khoan khoái và hoan hỷ. Với sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự định tâm đó, người đó tắm đẫm và thấm nhuần, thấm đầy và thấm tràn thân này bằng sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự định tâm đó, đến mức *không còn một điểm nào* trong toàn bộ thân này chưa được thấm đẫm bởi sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự định tâm đó.

Nếu có một hồ nước sâu, có một dòng suối chảy ra từ bên trong hồ, và không có dòng nước nào chảy từ phía Đông hay phía Tây, phía Nam hay phía Bắc; cũng không có lúc nào có mưa trút nước vào hồ; nhưng chỉ có dòng suối bên trong tắm đẫm và thấm nhuần, thấm đầy và thấm tràn khắp hồ bằng nước mát của nó, đến mức *không còn điểm nào* trong hồ chưa được thấm đẫm bởi nước suối mát-điều đó tương tự đối với vị Tỳ kheo đó, người đó tắm đẫm và thấm nhuần, thấm đầy và thấm tràn thân này bằng sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự định tâm đó, đến mức *không còn một điểm nào* trong toàn bộ thân này chưa được thấm đẫm bởi sự khoan khoái và hoan hỷ được sinh ra từ sự định tâm đó.

--Người đó sống tu tập tận tâm . . . . ., một Tỳ kheo tu tập sự ‘*Chánh Niệm về Thân*’ theo cách như vậy.

Thêm nữa, này các Tỳ kheo: sau khi yếu tố khoan khoái hoan hỷ (hỷ) phai biến, vị Tỳ kheo đó sống trong sự buông xả, chánh-niệm, và rõ ràng tỉnh giác, và người đó trải nghiệm niềm hạnh phúc ( lạc) trong thân này; về trạng thái này các bậc Thánh Nhân nói rằng: “Người đó sống một cách hạnh phúc trong sự buông xả, và có chánh niệm!”-đây là đạt tới *tăng thiền định thứ ba*. Người đó tắm đẫm và thấm nhuần, thấm đầy và thấm tràn thân này bằng niềm hạnh phúc không-còn yếu-tố hoan-hỷ, đến mức *không còn một điểm nào* trong toàn thân của người đó chưa được thấm đẫm bởi niềm hạnh phúc không-còn yếu-tố hoan-hỷ đó.

Nếu trong một hồ sen có những nụ sen xanh, đỏ, hoặc trắng được sinh ra trong nước, mọc lên trong nước, được nuôi dưỡng bên dưới mặt nước, vậy thì những cây sen này được tắm đẫm và thấm đẫm, được thấm đầy và thấm tràn bởi nước mát từ gốc đến ngọn, nên nổi *không có một điểm nào* trong toàn cây bông sen chưa được thấm đẫm trong nước. Điều này tương tự đối với vị Tỳ kheo đó: người đó tắm đẫm và thấm nhuần, thấm đầy và thấm tràn thân này bằng niềm hạnh phúc không-còn yếu-tố hoan-hỷ, đến mức *không còn một điểm nào* trong toàn thân của người đó chưa được thấm đẫm bởi niềm hạnh phúc không-còn yếu-tố hoan-hỷ đó.

--Người đó sống tu tập tận tâm . . . . ., một Tỳ kheo tu tập sự ‘*Chánh Niệm về Thân*’ theo cách như vậy.

Giả sử có một người, đang ngồi, được quấn kín trong vải trắng kín hết cả đầu, đến mức *không còn một điểm nào* trong toàn thân người đó chưa được che phủ bởi vải trắng. Điều này tương tự với vị Tỳ kheo đó: người đó ngồi tắm đẫm cái thân này bằng một cái tâm tinh khiết và sáng suốt,



đến mức *không còn một điểm nào* trong toàn thân của người đó chưa được thấm đẫm bởi cái tâm tính khiết và sáng suốt đó.

--Người đó sống tu tập tận tâm, nhiệt thành, và kiên định như vậy, bên trong người đó những ký ức và khuynh hướng (thói tâm) sẽ phai biến dần, và nhờ sự phai biến của chúng, tâm của người đó sẽ trở nên vững chắc bên trong, sẽ được tĩnh lặng, hài hòa và tập trung (định). Nay các Tỳ kheo, một Tỳ kheo tu tập sự '*Chánh Niệm về Thân*' theo cách như vậy.

Này các Tỳ kheo, ai đã tu tập và đã thường xuyên thực hành phương pháp '*Chánh Niệm về Thân*', thì trong đó có tất cả những điều lợi ích dẫn đến trí tuệ cho người đó.

Nếu ai hình dung được trong tâm về một vùng đại dương, thì trong đó có tất cả những dòng sông nhỏ chảy vào đại dương. Điều này tượng tự với bất cứ ai *đã* tu tập và *đã* thường xuyên thực hành phương pháp '*Chánh Niệm về Thân*': trong đó có tất cả những điều lợi ích dẫn đến trí tuệ cho người đó. Nhưng, này các Tỳ kheo, đối với một Tỳ kheo *chưa* tu tập, *chưa* thường xuyên thực hành phương pháp '*Chánh Niệm về Thân*', Ma Vương (*Mara*) sẽ tìm đường vào trong tâm người đó, sẽ chiếm chỗ trong tâm người đó.

Này các Tỳ kheo, một người quăng một hòn đá nặng vào đồng đất sét ướt, các thầy nghĩ sao, này các Tỳ kheo, liệu hòn đá nặng đó có chui vào đồng đất sét ướt, liệu nó có chiếm được chỗ bên trong đồng đất sét ướt đó hay không?-Chắc chắn vậy, thưa Thế Tôn.-Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *chưa* tu tập, *chưa* thường xuyên thực hành phương pháp '*Chánh Niệm về Thân*', thì Ma Vương sẽ tìm đường vào trong tâm người đó, sẽ chiếm chỗ trong tâm người đó.

Này các Tỳ kheo, nếu như có một khúc cây khô, không còn mủ sống, và có một người đến cầm que lửa mồi, người đó nghĩ "Ta sẽ mồi lửa, ta sẽ đốt cháy khúc củi này": này các Tỳ kheo, các thầy nghĩ sao, liệu người đó có thể làm được không?-Chắc chắn được, thưa Thế

Tôn-Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *chưa* tu tập, *chưa* thường xuyên thực hành phương pháp '*Chánh Niệm về Thân*', Ma Vương sẽ tìm đường vào trong tâm người đó, sẽ chiếm chỗ trong tâm người đó.

Này các Tỳ kheo, có một cái bình đựng nước, không có nước, được đặt trên cái giá, và có một người đến mang theo nhiều nước và nghĩ rằng "Ta sẽ đổ nước đầy cái bình": này các Tỳ kheo, các thầy nghĩ sao, liệu người đó có thể làm được điều đó không?-Chắc chắn được, thưa Thế Tôn-Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *chưa* tu tập, *chưa* thường xuyên

thực hành phương pháp “Chánh Niệm về Thân”, Ma Vương sẽ tìm đường vào trong tâm người đó, sẽ chiếm chỗ trong tâm người đó.

Nhưng, này các Tỳ kheo, bất cứ ai *đã* tu tập và *đã* thường xuyên thực hành phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’, thì Ma Vương sẽ không tìm đường vào trong tâm người đó, sẽ không chiếm được chỗ trong tâm người đó. Này các Tỳ kheo, nếu như có một người quăng một cuộn chỉ mảnh vào một tấm gỗ cứng làm từ lõi cứng của cây, liệu cuộn chỉ mảnh có thể chiếm được chỗ nằm bên trong tấm ván đó không?- Chắc chắn không được, thưa Thế Tôn-Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *đã* tu tập và *đã* thường xuyên thực hành phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’, Ma Vương sẽ không thể tìm đường vào trong tâm người đó, sẽ không chiếm được chỗ trong tâm người đó.

Nếu như có một khúc cây tươi, còn đầy mủ sống, và có một người đến cầm que lửa mồi, người đó nghĩ “Ta sẽ mồi lửa, ta sẽ đốt cháy khúc củi này”: này các Tỳ kheo, các thầy nghĩ sao, liệu người đó có thể làm được không?- Chắc chắn không được, thưa Thế Tôn-Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *đã* tu tập, *đã* thường xuyên thực hành phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’, Ma Vương sẽ không thể tìm đường vào trong tâm người đó, sẽ không chiếm được chỗ trong tâm người đó.

Nếu như có một bình đựng đầy nước, được đặt trên cái giá, nước đầy tràn cả miệng bình đến mức những con quạ có thể uống nước từ bình đó, và có một người đến mang nhiều nước: này các Tỳ kheo, các thầy nghĩ sao, liệu người đó có thể đổ nước vào cái bình đó không?- Chắc chắn không được, thưa Thế Tôn-Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *đã* tu tập và *đã* thường xuyên thực hành phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’, Ma Vương sẽ không thể tìm đường vào trong tâm người đó, sẽ không chiếm được chỗ trong tâm người đó.

Này các Tỳ kheo, bất cứ ai *đã* tu tập và *đã* thường xuyên thực hành phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’, đã đạt đến trạng thái nào đó bằng sự hiểu biết trực tiếp, thì người đó có thể uốn nắn tâm mình đạt đến trạng thái đó bằng sự hiểu biết, rồi người đó sẽ đạt tới sự thuần-thục trong việc tu đó.

Nếu như có một bình đựng đầy nước, được đặt trên cái giá, nước đầy tràn cả miệng bình đến mức những con quạ có thể uống nước từ bình đó, và có một người khỏe mạnh mang nước đến cứ đổ vô và đổ vô thêm nữa, liệu nước có chảy tràn ra ngoài không?- Chắc chắn có, thưa Thế Tôn-Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *đã* tu tập và *đã* thường xuyên thực

hành phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’, đã đạt đến trạng thái nào đó bằng sự hiểu biết trực tiếp, thì người đó có thể uốn nắn tâm mình đạt đến trạng thái đó bằng sự hiểu biết, rồi người đó sẽ đạt tới sự thuần thục trong việc tu đó.

Nếu như trên khu đất bằng có một bể nước vuông, được bao bọc bốn bờ, có một bờ là cái đập chắn, nước tràn đầy tới miệng bể đến mức những con quả có thể uống nước từ đó, và một người khỏe mạnh đến mở dần cửa đập, liệu nước có chảy ra không?- Chắc chắn có, thưa Thế Tôn- Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *đã* tu tập và *đã* thường xuyên thực hành phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’, đã đạt đến trạng thái nào đó bằng sự hiểu biết trực tiếp, thì người đó có thể uốn nắn tâm mình đạt đến trạng thái đó bằng sự hiểu biết, rồi người đó sẽ đạt tới sự thuần thục trong việc tu đó.

Giả như, trên khu đất bằng, ở ngã tư đường, có một cỗ xe ngựa quý đang đậu, nài sẵn yên cương, có sẵn roi thúc ngựa; và một người lái ngựa rành nghề, một bậc thầy về huấn luyện ngựa, leo lên xe ngựa, tay trái nắm lấy giây cương và tay phải nắm lấy roi ngựa, đánh xe ngựa chạy một cách thành thục đến nơi mình muốn tới.- Tương tự, này các Tỳ kheo, đối với ai *đã* tu tập và *đã* thường xuyên thực hành phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’, đã đạt đến trạng thái nào đó bằng sự hiểu biết trực tiếp, thì người đó có thể uốn nắn tâm mình đạt đến trạng thái đó bằng sự hiểu biết, rồi người đó sẽ đạt tới sự thuần thục trong việc tu đó.

Này các Tỳ kheo, nếu phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’ đã được tu tập và thường xuyên thực hành, đã tạo ra được một cỗ xe [tu tiến] và trở thành một sở hữu vững chắc của tâm; đã được củng cố, tăng cường và hoàn thiện, thì người đó có thể trông đợi mười điều phúc lành. Mười đó là gì?

Vị đệ tử đó chế ngự được sự mê đắm<sup>31</sup> và sự bất toại nguyện<sup>32</sup>, và không bị chế ngự bởi sự bất toại nguyện; liên tục và liên tục, người đó chế ngự sự bất toại nguyện tái tục khởi lên. Người đó chế ngự sự sợ hãi và lo lắng, và không bị chế ngự bởi chúng; liên tục và liên tục, người đó chế ngự những sự sợ hãi và lo lắng. Người đó chịu đựng được nóng bức và lạnh giá, đói và khát, gió buốt và nắng gắt, muỗi, mòng, rần rít; chịu đựng một cách nhẫn nhục những lời khó nghe, khó chịu, và những đau bệnh khởi sinh trong thân, chúng trầm trọng, đau buốt, khó chịu, khổ sở, thuộc loại nan y tử mạng. Bốn Tầng Thiền Định tinh lọc cái tâm, những trạng thái hạnh phúc (an lạc) đó có thể đạt được trong hiện tại, người đó có thể chứng nhập những trạng thái đó theo ý mình, chẳng mấy khó khăn hay

căng thẳng. Người đó trở nên được phú cho nhiều loại năng lực siêu nhiên (thần thông) khác nhau: là một người biến (nhân) thành nhiều người; biến thành nhiều người rồi biến lại thành một người; có thể hiện và biến; có thể đi xuyên qua tường thành, rào chắn và đồi núi như đi qua khoảng không; có thể chui xuống đất và chui từ đất lên như lặn trời trong nước; có thể đi trên mặt nước như đi trên đất bằng; ngồi tréo chân người đó có thể bay lên không trung như chim dùng cánh; có thể chạm tay tới mặt trời và mặt trăng, những tinh cầu vĩ đại và hùng mạnh đó; ngay cả tới cõi trời Phạm Thiên (Brahma) người đó có thể phát ra năng lực khắp thân mình.-Với thần thông Thiên Nhĩ, được tinh lọc và siêu nhân, người đó nghe được những âm thanh cả trong cõi người và cõi trời, ở gần và ở xa. Người đó có thể nhận biết tâm của những người khác, của những chúng sinh khác, có thể thâm nhập vào trong tâm của họ.-Người đó có thể hồi nhớ nhiều kiếp quá khứ, có thể nhớ một kiếp tái sinh, hai, ba, bốn và năm kiếp tái sinh, một trăm, hai trăm, ba trăm, bốn trăm và năm trăm kiếp tái sinh, một ngàn kiếp tái sinh, một trăm ngàn kiếp tái sinh; người đó có thể hồi nhớ những tiến hóa của thế giới và sự những thoái hóa của thế giới: “(Trong kiếp đó) tôi đã từng tên đó và thuộc gia đình đó, có hình hài như đó, ăn những thức ăn đó, đã từng chịu những khổ đau đó và từng hưởng những vui sướng đó, và đó là kiếp sống của tôi. Sau khi rời khỏi kiếp đó, tôi tiến vào kiếp hiện hữu kia; và ở kia tôi lại có tên kia . . . và đó là kiếp sống của tôi. Sau khi rời khỏi kiếp kia, tôi tiến vào kiếp hiện hữu này.” Vậy đó, người đó có thể nhớ lại nhiều kiếp quá khứ với những đặc tính và tình tiết từng kiếp. -Với thần thông Thiên Nhãn, được tinh lọc và siêu nhân, người đó nhìn thấy chúng sinh chết đi và sinh lại, chúng sinh thấp hèn và cao thượng, đẹp và xấu, sướng và khổ; người đó nhìn thấy chúng sinh bị tái sinh tùy theo những nghiệp của họ.-Sau khi đã tẩy trừ tất cả ô nhiễm (*asava*), không còn ô nhiễm, người ấy sống trong sự giải thoát nhờ trí tuệ, đã tự hiểu biết và tự chứng ngộ sự giải thoát đó cho chính mình.

Nếu phương pháp ‘*Chánh Niệm về Thân*’ đã được tu tập và thường xuyên thực hành, đã tạo ra được một cỗ xe [tu tiến] và trở thành một sở hữu vững chắc của tâm; đã được củng cố, tăng cường và hoàn thiện, thì người đó có thể trông đợi mười điều phúc lành.”

Đức Thế Tôn đã nói như vậy. Các Tỷ kheo hoan hỷ nhận lấy lời dạy của Thế Tôn.

(M.119)

### 36. Từ Những Vấn Kệ của Ngài Ananda

Đạo hữu<sup>33</sup> đã qua đời,  
Sư Thầy cũng đã xa  
Giờ không còn tình bạn nào,  
Có thể sánh bằng pháp này:  
'Chánh Niệm hướng về Thân'

(Thag.1035)

---o0o---

### 37. Bài Kinh "Chánh Niệm về Hơi Thở"<sup>34</sup>

. . . Nay các Tỳ kheo, phương pháp "Chánh Niệm về Hơi Thở", nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, là kết quả lớn và lợi ích lớn. Phương pháp "Chánh Niệm về Hơi Thở", nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đưa bốn Nền Tảng Chánh Niệm đến hoàn thiện; bốn Nền Tảng Chánh Niệm, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đưa bảy Yếu Tố Giác Ngộ đến hoàn thiện; bảy Yếu Tố Giác Ngộ, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đưa trí tuệ và sự giải thoát đến hoàn thiện.

Và làm cách nào phương pháp "Chánh Niệm về Hơi Thở", nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, là kết quả lớn và lợi ích lớn?

Này các Tỳ kheo, ở đây một Tỳ kheo đi vào rừng, đến một gốc cây, hoặc đến một nơi trống, ngồi xuống, hai chân chéo nhau, giữ thân thẳng đứng và sự chánh niệm có mặt. Chánh niệm, người đó thở vào và chánh niệm, người đó thở ra.

#### I. *Bốn Câu 1 (Chánh Niệm về Thân)*

1. Thở vào một hơi thở dài, người đó biết 'Ta thở vào một hơi thở dài'; Thở ra một hơi thở dài, người đó biết 'Ta thở ra một hơi thở dài',
2. Thở vào một hơi thở ngắn, người đó biết 'Ta thở vào một hơi thở ngắn'; Thở ra một hơi thở ngắn, người đó biết 'Ta thở ra một hơi thở ngắn',
3. Trải nghiệm toàn bộ thân (-hơi thở), 'ta thở vào'; Trải nghiệm toàn bộ thân (-hơi thở), 'ta thở ra', người đó luyện tập mình như vậy,

4. Làm dịu chức năng (hành vi) của thân (-hơi thở), ‘ta thở vào’; Làm dịu chức năng (hành vi) của thân (-hơi thở), ‘ta thở ra’, người đó luyện tập mình như vậy,

## II. Bốn Câu 2 (Chánh Niệm về những Cảm Giác)

5. Trải nghiệm sự khoan khoái, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy,
6. Trải nghiệm sự hạnh phúc, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy,
7. Trải nghiệm những chức năng (hành vi) của tâm<sup>35</sup>, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy,
8. Làm dịu các chức năng của tâm, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.

## III. Bốn Câu 3 (Chánh Niệm về Tâm)

9. Trải nghiệm tâm, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.
10. Làm hoan hỷ tâm, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.
11. Tập trung tâm, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.
12. Giải thoát tâm, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.

## III. Bốn Câu 4 (Chánh Niệm về những Đối Tượng Tâm)

13. Quán xét sự vô thường, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.
14. Quán xét sự không còn tham đắm, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.
15. Quán xét sự ngừng diệt, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.
16. Quán xét sự từ bỏ, ta thở vào [và ta thở ra], người đó luyện tập mình như vậy.<sup>36</sup>

Bằng cách đó, này các Tỳ kheo, phương pháp “Chánh Niệm về Hơi Thở” mang lại kết quả lớn và lợi ích lớn.

### *Hoàn thiện các Nền Tảng Chánh Niệm*

• Và làm cách nào phương pháp “Chánh Niệm về Hơi Thở”, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đưa bốn Nền Tảng Chánh Niệm đến hoàn thiện?

- I. Khi một Tỳ kheo, một cách chánh niệm, thở vào và thở ra một hơi thở dài, hoặc một hơi thở ngắn; hoặc khi người đó luyện tập mình thở vào và thở ra khi đang trải nghiệm chức năng (hành vi) của thân (-hơi thở); hoặc khi đang làm dịu chức năng đó- ngay lúc đó, này các Tỳ kheo, người đó sống thực hành quán xét thân, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh niệm; sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Bởi vì, này các Tỳ kheo, ta nói rằng, sự thở vào-ra là một trong những tiến trình của thân.
- II. Khi một Tỳ kheo luyện tập mình thở vào và thở ra trong khi đang trải nghiệm sự khoan khoái; hoặc trong khi đang trải nghiệm sự hạnh phúc; hoặc trong khi đang trải nghiệm những chức năng (hành vi) của tâm; hoặc trong khi đang làm dịu những chức năng (hành vi) của tâm- ngay lúc đó, này các Tỳ kheo, người đó sống thực hành quán xét thân, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh niệm; sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Bởi vì, này các Tỳ kheo, ta nói rằng, sự thở vào-ra là một trong những cảm giác.
- III. Khi một Tỳ kheo luyện tập mình thở vào và thở ra trong khi đang trải nghiệm tâm; hoặc trong khi đang làm hoan hỷ tâm; hoặc trong khi đang tập trung tâm; hoặc trong khi đang giải thoát tâm- ngay lúc đó, này các Tỳ kheo, người đó sống thực hành quán xét thân, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh niệm; sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Đối với người thiếu sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, ta nói rằng, người đó không thể phát triển sự “Chánh Niệm về Hơi Thở.”
- IV. Khi một Tỳ kheo luyện tập mình thở vào và thở ra trong khi đang quán xét sự vô thường, sự không còn tham đắm, sự ngừng diệt, sự từ bỏ- ngay lúc đó, này các Tỳ kheo, người đó sống thực hành quán xét thân, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và chánh niệm; sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới. Sau khi đã khôn khéo nhìn thấy sự tham-muốn và phiền-não đối với thế giới<sup>37</sup> (đích thực là gì), người ấy hướng tới sự buông-xả toàn thiện.

Này các Tỳ kheo, phương pháp “Chánh Niệm về Hơi Thở”, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đưa bốn Nền Tảng Chánh Niệm đến hoàn thiện.

- Và làm cách nào bốn Nền Tảng Chánh Niệm, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đưa bảy Yếu Tố Giác Ngộ đến hoàn thiện?

Khi một người tu sống trong sự quán xét về thân, về những cảm giác, về tâm, và về những đối tượng của tâm, nhiệt thành . . . thì sự chánh-niệm sáng rõ [không u mờ] được thiết lập bên trong người đó. Và khi sự chánh-niệm sáng rõ được thiết lập bên trong người đó, lúc đó yếu tố giác ngộ ‘*Chánh-niệm*’<sup>4</sup> được phát khởi bên trong người tu; lúc đó người tu phát triển yếu tố giác ngộ ‘Chánh-niệm’; lúc đó người ấy đạt tới sự hoàn thiện trong việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Chánh-niệm’.

Sống chánh-niệm theo cách như vậy, người đó điều tra và soi xét một cách khôn khéo từng đối tượng; và trong khi làm như vậy, yếu tố giác ngộ ‘*Điều tra hiện thực*’ được phát khởi bên trong người đó; lúc đó người tu phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Điều tra hiện thực*’; lúc đó người ấy đạt tới sự hoàn thiện trong việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Điều tra hiện thực*’.

Trong khi người đó điều tra và soi xét một cách khôn khéo từng đối tượng như vậy, yếu tố giác ngộ ‘*Năng lượng tinh tấn*’ được phát khởi bên trong người đó; lúc đó người tu phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Năng lượng tinh tấn*’; lúc đó người ấy đạt tới sự hoàn thiện trong việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Năng lượng tinh tấn*’.

Nhờ có năng lượng tinh tấn như vậy, niềm hoan hỷ thoát tục siêu thế phát khởi bên trong người đó, lúc đó yếu tố giác ngộ ‘*Hoan hỷ*’ được phát khởi bên trong người đó; người tu phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Hoan Hỷ*’; lúc đó người ấy đạt tới sự hoàn thiện trong việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Hoan Hỷ*’.

Và khi thân và tâm của một người đong đầy niềm khoan khoái thì sẽ trở nên tĩnh lặng; lúc đó yếu tố giác ngộ ‘*Tĩnh lặng*’ được phát khởi bên trong người đó; người tu phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Tĩnh lặng*’; lúc đó người ấy đạt tới sự hoàn thiện trong việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Tĩnh lặng*’.

Tâm của một người được tĩnh lặng và hạnh phúc sẽ được tập trung [định]; lúc đó yếu tố giác ngộ ‘*Chánh định*’ được phát khởi bên trong người đó; người tu phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Chánh định*’; lúc đó người ấy đạt tới sự hoàn thiện trong việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘*Chánh định*’.



Trên cái tâm đã đạt chánh định như vậy, người đó nhìn với một sự buông xả. Và khi nhìn với một cái tâm đạt định với một sự buông xả như vậy, lúc đó yếu tố giác ngộ ‘*Buông xả*’ được phát khởi bên trong người đó; người tu phát triển yếu tố giác ngộ ‘Buông xả’; lúc đó người ấy đạt tới sự hoàn thiện trong việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Buông xả’.

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đưa bảy Yếu Tố Giác Ngộ đến hoàn thiện.

• Và làm cách nào bảy Yếu Tố Giác Ngộ, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành sẽ đưa trí tuệ và sự giải thoát đến hoàn thiện?

Này các Tỳ kheo, ở đây một người tu phát triển các yếu tố (giúp) giác ngộ: Chánh niệm, Điều tra hiện thực, Năng lượng tinh tấn, Sự hoan hỷ, Sự tĩnh lặng, Chánh định, Sự buông xả, dựa trên sự tách ly, dựa trên sự không còn tham đắm, dựa trên sự ngừng diệt, và kết quả là sự từ bỏ.

Bảy Yếu Tố Giác Ngộ, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành như vậy, sẽ đưa trí tuệ và sự giải thoát đến hoàn thiện.

Đức Thế Tôn đã thuyết giảng như vậy. Các Tỳ kheo hoan hỷ nhận lấy lời dạy của Phật.

(M.118)

---o0o---

### **38. Chánh Niệm về Hơi Thở**

Trạng thái định của tâm đạt được thông qua (phương pháp) “Chánh niệm Hơi Thở”, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành (thiền), là trạng thái bình an và cao siêu, đó là một trạng thái hạnh phúc và tinh khiết (không pha tạp) của tâm làm cho những ý tưởng xấu ác và bất thiện lập tức ngừng diệt và biến mất ngay mỗi khi chúng khởi sinh.

(S.44, 9)

---o0o---

### **39. Chết Có Chánh Niệm**

Này Rahula, nếu bốn (phương pháp) Chánh Niệm Hơi Thở đã được tu tập và thường xuyên thực hành, thì ngay cả tới những hơi thở-vào và hơi thở-ra cuối cùng người đó cũng chết ý thức về hơi thở đó, chứ không phải vô ý thức.

(M.62)

---o0o---

## **SỰ HIỂU BIẾT RÕ RÀNG VỀ BỐN TƯ THỂ**

### **40. Tu Tập để Giác Ngộ**

Nếu khi đang đi, đang đứng, đang ngồi hoặc đang nằm nếu còn thức, một ý nghĩ nhục dục, sân hận, hoặc hung bạo khởi sinh trong một Tỳ kheo, và người đó chịu đựng nó, không kháng cự nó, không dẹp bỏ nó, không trừ bỏ nó, không làm nó chấm dứt; người tu nào như vậy thì đã và đang thiếu sự nỗ-lực nhiệt thành và thiếu sự xấu-hổ về mặt đạo đức, người đó được gọi là lười biếng và không có năng lượng tinh tấn.

Khi đang đi, đứng, ngồi, hay đang nằm,  
Ai ấp ủ những ý nghĩ xấu ác và trần tục,  
Bị dẫn dắt bởi chúng, người đó đi xuống dốc  
Chẳng bao giờ đạt tới sự Giác Ngộ Tối Cao  
Nhưng nếu người đó vượt qua những ý nghĩ đó,  
Khi đang đi, đứng, ngồi, hay đang nằm,  
Ai thấy thích làm yên lặng cái tâm như vậy,  
Chắc chắn sẽ đạt tới sự Giác Ngộ Tối Cao.

(It.110)

---o0o---

### **41. Tu Tập với Quyết Tâm và Trí Tuệ Minh Sát**

Này các Tỳ kheo, các thầy nên sống tận tâm với giới hạnh, tận tâm với giới luật của Tăng đoàn và kiên cố theo giới luật! Hãy hoàn thiện đạo đức và hành vi của mình! Hãy nhìn thấy sự hiểm nguy ngay cả trong những sự phạm giới nhỏ nhất. Các thầy phải huấn luyện bản thân mình trong các luật nghi mà mình đã thụ giới! Nhưng nếu một Tỳ kheo đã sống được như vậy, người đó nên làm gì nữa?

Nếu một Tỳ kheo, khi đang đi, đang đứng, đang ngồi hoặc đang nằm, không có tham và sân,<sup>5</sup> không có sự buồn ngủ và đờ đẫn, không có sự bất an và lo lắng, và đã dẹp bỏ nghi ngờ, thì ý chí của người đó đã trở nên mạnh mẽ và bất lay chuyển; sự chánh-niệm của người đó luôn tỉnh thức và sáng rõ [không u mờ]; thân người đó tĩnh lặng và không bị kích động; tâm người đó tập trung và hội tụ (đạt định).

Người tu nào như vậy thì đã và đang thể hiện sự nỗ-lực nhiệt thành và sự biết xấu-hổ về mặt đạo đức, người đó được gọi là có nỗ lực tinh tấn và kiên định.

Kiểm chế khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, hoặc đang nằm,

Kiểm chế khi đang co hoặc đang duỗi tay chân,

Cẩn trọng quan sát thế giới xung quanh mình:<sup>38</sup>

Người đó biết rõ cách nắm uẩn<sup>39</sup> sinh và diệt.

Người sống với cái tâm nhiệt thành như vậy,

Và thái độ tĩnh lặng, không còn bất an,

Người đó tu tập trong sự yên lặng của tâm,

Với sự đều đặn và kiên trì-

Tỳ kheo đó được biết là “mãi mãi kiên định.”

(It.111)

---o0o---

## 42. Sự Tu Tập của vị Bồ-tát

Trước khi giác ngộ, khi đó ta còn chưa giác ngộ hoàn toàn, vẫn còn là một Bồ-tát, ta đã có ý nghĩ này: “Sẽ ra sao, nếu vào những đêm có ý nghĩa đặc biệt, vào ngày 14, ngày 15, hoặc ngày mùng 8, hoặc ngày 23, ta ở tại những nơi lạ hoắc và đáng sợ, gần những đền miếu và mồ mả trong rừng, ở trong rừng, dưới những gốc cây? Có lẽ như vậy nên ta mới biết được nỗi sợ hãi và khiếp đảm? Và sau một thời gian, nếu vào những đêm có ý nghĩa đặc biệt, vào ngày 14, ngày 15, hoặc ngày mùng 8, hoặc ngày 23, ta ở tại những một nơi lạ hoắc và đáng sợ, gần những đền miếu và mồ mả trong rừng, ở trong rừng, dưới những gốc cây. Khi ta đang ở đó, có thể một con nai bước tới, hoặc một con công làm gãy cành khô, hoặc một luồng gió thổi động lá khô kêu xào xạc.” Rồi ta nghĩ rằng: “Nỗi sợ hãi và khiếp đảm bây giờ đang tới phải không?” Nhưng rồi ra suy xét lại: “Tại sao ta phải chờ đợi nỗi sợ hãi? Tại sao ta không xua tan nỗi sợ hãi và khiếp đảm đó ngay trong tư thế ta đang gặp nó?”

Và nỗi sợ hãi và khiếp đảm đã tới khi ta đang đi qua đi lại. Rồi ta đã không đứng lại, hoặc ngồi, hoặc nằm xuống cho đến khi ta đã xua tan hết nỗi sợ hãi và khiếp đảm đó trong khi ta đang đi qua đi lại.

Rồi nỗi sợ hãi và khiếp đảm đã tới khi ta đang đứng. Và ta đã không đi, hoặc ngồi, hoặc nằm xuống cho đến khi ta đã xua tan hết nỗi sợ hãi và khiếp đảm ngay cả khi ta đang đứng.

Rồi nỗi sợ hãi và khiếp đảm đã tới khi ta đang ngồi. Và ta đã không đi, hoặc đứng, hoặc nằm xuống cho đến khi ta đã xua tan hết nỗi sợ hãi và khiếp đảm ngay cả khi ta đang ngồi.

Rồi nỗi sợ hãi và khiếp đảm đã tới khi ta đang nằm. Và ta đã không đi, hoặc đứng, hoặc ngồi dậy cho đến khi ta đã xua tan đi hết nỗi sợ hãi và khiếp đảm đó trong khi ta đang nằm.

(M.4)

---o0o---

### **43. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng trong mọi Tư Thế**

Nếu tâm của một Tỳ kheo có khuynh hướng đi qua đi lại, người đó đi qua đi lại với ý nghĩ: “Khi ta đang đi qua đi lại, sự tham muốn và phiền não, và những ý nghĩ xấu ác bất thiện sẽ không đi vào trong tâm ta!”. Như vậy là người đó có sự hiểu biết rõ ràng.

Nếu tâm của một Tỳ kheo có khuynh hướng đứng, ngồi hoặc nằm, người đó đứng, ngồi hoặc nằm với ý nghĩ: “Khi chúng ta đang đứng [đang đi, đang ngồi hoặc đang nằm], tham muốn và phiền não và những ý nghĩ xấu ác, bất thiện khác sẽ không đi vào trong tâm!”. Như vậy là người đó có sự hiểu biết rõ ràng.

(M.122)

---o0o---

### **44. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng khi Nói**

Nếu tâm của một Tỳ kheo có khuynh hướng nói, người đó nên nghĩ như vậy: “Tôi sẽ không tham gia nói chuyện kiểu thấp hèn như nói những điều thô tục, phàm tục và vô ích; không nói những điều không dẫn đến sự buông bỏ, sự chán bỏ, sự chấm dứt, sự tĩnh lặng, sự hiểu biết trực tiếp, sự giác ngộ, Niết-bàn; cụ thể như đó là những chuyện nói về các nhà vua, dân trộm cướp, các quan lại, các đạo quân, nạn chết đói và chiến tranh; những chuyện về ăn uống, quần áo và chỗ ở; về những vòng hoa, nước hoa, họ hàng, xe cộ, dân làng, những đô thị, thành phố và những xứ sở; về đàn bà và rượu chè, chuyện tán gẫu nơi đường phố hay chỗ giếng nước, chuyện nói về ông bà tổ tiên, chuyện tranh chấp, chuyện tự đặt ra về

nguồn gốc của thế gian và biển cả, chuyện về những điều này điều nọ, và những chuyện tương tự.” Như vậy là người đó có sự hiểu biết rõ ràng.

“Những chuyện hữu ích dẫn đến đời sống đạo hạnh, hữu dụng cho sự trong sáng của tâm, dẫn đến sự buông bỏ, sự chán bỏ, sự chấm dứt, sự tĩnh lặng, sự hiểu biết trực tiếp, sự giác ngộ, Niết-bàn; đó là chuyện nói về sự thanh đạm, sự biết hài lòng, sự sống một mình, sự ẩn dật, sự ứng dụng năng lượng (để tu tập), giới, định, tuệ, sự giải thoát, và nói về sự hiểu-biết và tầm-nhìn có được từ sự giải thoát-những chuyện như vậy tôi sẽ tham gia nói.” Như vậy là người đó có sự hiểu biết rõ ràng.

(M.122)

---oOo---

#### **45. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng khi Nhìn**

Này các Tỳ kheo, đúng vậy, có thể thầy Nanda được gọi là thánh thiện, mạnh mẽ, đáng mến và tràn đầy nhiệt tâm. Này các Tỳ kheo, nếu Nanda không biết phòng hộ sáu cửa giác quan, không biết chừng mực trong ăn uống, không tu dưỡng sự tỉnh giác và không có sở hữu sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, thì thầy ấy không có khả năng sống một đời sống thánh thiện được hoàn toàn trong sạch.

Này các Tỳ kheo, bây giờ đây là cách thầy Nanda phòng hộ các cửa giác quan: Nếu Nanda phải nhìn về hướng đông, thầy ấy chỉ làm vậy sau khi đã suy xét rõ mọi thứ trong tâm mình như vậy: “Khi ta đang nhìn về hướng đông, tham muốn và phiền não và những ý tưởng xấu ác, bất thiện khác sẽ có đi vào trong tâm ta hay không?.” Như vậy là thầy ấy có sự hiểu biết rõ ràng.

Nếu thầy ấy phải nhìn về hướng tây, hướng nam, hoặc hướng bắc, thầy ấy chỉ làm vậy sau khi đã suy xét rõ mọi thứ trong tâm mình như vậy: “Khi ta đang nhìn về hướng tây, hướng nam hoặc hướng bắc, tham muốn và phiền não và những ý tưởng xấu ác và bất thiện có đi vào trong tâm ta hay không?.” Như vậy là thầy ấy có sự hiểu biết rõ ràng.

Này các Tỳ kheo, bây giờ đây là sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng: Với sự tỉnh giác hoàn toàn, những cảm giác khởi sinh bên trong Nanda; với sự tỉnh giác hoàn toàn chúng tiếp tục; với sự tỉnh giác hoàn toàn, chúng ngừng diệt. Với sự tỉnh giác hoàn toàn, những ý nghĩ bên trong Nanda; với sự tỉnh giác hoàn toàn chúng tiếp tục; với sự tỉnh giác hoàn toàn, chúng ngừng diệt. Này các Tỳ kheo, đây là sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng của Nanda.

(A.VIII, 9)

---o0o---

## QUÁN XÉT VỀ NHỮNG CẢM GIÁC

### 46. Cách Hiểu Biết những Cảm Giác

Này các Tỳ kheo, có ba loại cảm giác: cảm giác dễ chịu (sướng), cảm giác khó chịu (khổ), và cảm giác trung tính (không dễ chịu cũng không có chịu).

Này các Tỳ kheo, để hiểu biết hoàn toàn ba loại cảm giác đó, cần phải tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

(S.4, 49)

---o0o---

### 47. Sự Từ Bỏ

Này các Tỳ kheo, trong những cảm giác *dễ chịu*, khuynh hướng *tham* nên được từ bỏ; trong những cảm giác *khó chịu*, khuynh hướng *sân* nên được từ bỏ; trong những cảm giác *trung tính*, khuynh hướng *si* nên được từ bỏ.

Nếu một Tỳ kheo đã từ bỏ khuynh hướng tham trong những cảm giác dễ chịu, khuynh hướng sân trong những cảm giác khó chịu, khuynh hướng si trong những cảm giác trung tính, thì người đó được gọi là đã không còn những khuynh hướng [bất thiện], là người nhìn thấy rõ ràng. Người đó đã cắt đứt dục vọng, gỡ bỏ những gông cùm, và, thông qua sự tiêu diệt tính tự ngã,<sup>40</sup> đã tận diệt khổ.

Nếu người cảm giác vui sướng, nhưng chưa biết rõ bản chất của cảm giác là gì Vẫn còn ngã về tham,<sup>41</sup> thì sẽ không tìm thấy sự giải thoát.

Nếu người cảm giác khổ đau, nhưng chưa biết rõ bản chất của cảm giác là gì

Vẫn còn ngã về sân,<sup>42</sup> thì sẽ không tìm thấy sự giải thoát.

Và ngay cả cảm giác trung tính thấy như bình an

Nếu còn dính mắc tham đắm vào nó,

Sẽ không giải thoát khỏi vòng lao khổ,

Bậc Trí Tuệ đã tuyên thuyết như vậy.

Nhưng nếu một Tỳ kheo, nhiệt thành và không lãng tâm,  
Thực hành sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, Sẽ hiểu rõ bản chất  
thực của tất cả mọi cảm giác. Và nếu làm được vậy, trong chính kiếp  
sống này, người đó sẽ không còn những ô nhiễm, không còn những bất  
thiện.

Sự hiểu biết chín muồi, vững vàng trong Giáo Pháp, đến lúc chết, thân tan  
rã, Tất cả mọi đối đãi và khái niệm đều sẽ được chuyển hóa.

(S.63, 3)

---o0o---

#### **48. Những Cảm Giác, Bên Trong và Bên Ngoài**

Dù cảm giác là sướng, là khổ, là trung tính  
Là của mình hay của người-tất cả mọi cảm giác,  
Người đó biết nó là khổ, là đánh lừa, là phù du.  
Tỉnh giác biết rõ sự tác động rồi biến mất của nó, nó chỉ là sinh rồi diệt,  
Người đó đạt tới sự lìa bỏ những cảm giác, không còn tham đắm gì nữa.

(S.63, 2)

---o0o---

#### **49. Xem Xét về Cảm Giác Một Cách Có Chánh Niệm**

Thời Đức Thế Tôn ở Vesali (Tỳ-xá-ly), trong khu Rừng Lớn, trong  
Ngôi Nhà Mái Nhọn. Vào buổi chiều, sau khi Đức Thế Tôn rời khỏi nơi ẩn  
cư của mình, Người đến căn phòng dành cho người bệnh và ngồi xuống  
chỗ ngồi đã chuẩn bị sẵn. Sau khi ngồi xuống, Phật nói với các Tỳ kheo  
như sau:

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo nên sống luôn hiểu biết một cách chánh  
niệm và rõ ràng! Đây là chỉ thị của ta đối với các thầy!

Nếu một Tỳ kheo sống có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng, nhiệt thành,  
tận tâm, và kiên định, và một cảm giác dễ chịu khởi sinh trong người đó,  
người đó biết rõ: “Giờ có một cảm giác *sướng* [dễ chịu] khởi sinh trong  
ta. Nó là có điều kiện, không phải không điều kiện. Điều kiện bởi cái gì?  
Ngay cả cái thân này, nó cũng là có điều kiện (hữu vi). Và thân này, đích  
thực, là vô thường, là do kết hợp, là tùy thuộc khởi sinh, thì làm sao một  
cảm giác sướng trong đó lại là thường hằng cho được?”

Đối với cả thân và cảm giác dễ chịu, người đó sống quán niệm tính vô thường, sống quán niệm tính phù du, sống quán niệm sự từ bỏ. Và bên trong một người sống như vậy, khuynh hướng *tham dục* đối với thân và cảm giác sướng đều biến mất.

Nếu có một cảm giác *khổ* [khó chịu] khởi sinh trong người đó, người đó biết rõ: “Giờ có một cảm giác khổ khởi sinh trong ta. Nó là có điều kiện, không phải không điều kiện. Điều kiện bởi cái gì? Ngay cả cái thân này, nó cũng là có điều kiện (hữu vi). Và thân này, đích thực, là vô thường, là do kết hợp, là tùy thuộc khởi sinh, thì làm sao một cảm giác khổ trong đó lại là thường hằng cho được?”

Đối với cả thân và cảm giác khổ, người đó sống quán niệm tính vô thường, sống quán niệm tính phù du, sống quán niệm sự từ bỏ. Và bên trong một người sống như vậy, khuynh hướng *sân bực* đối với thân và cảm giác khổ đều biến mất.

Nếu có một cảm giác *trung tính* khởi sinh trong người đó, người đó biết rõ: “Giờ có một cảm giác trung tính khởi sinh trong ta. Nó là có điều kiện, không phải không điều kiện. Điều kiện bởi cái gì? Ngay cả cái thân này, nó cũng là có điều kiện (hữu vi). Và thân này, đích thực, là vô thường, là do kết hợp, là tùy thuộc khởi sinh, thì làm sao một cảm giác trung tính trong đó lại là thường hằng cho được?”

Đối với cả thân và cảm giác trung tính, người đó sống quán niệm tính vô thường, sống quán niệm tính phù du, sống quán niệm sự từ bỏ. Và bên trong một người sống như vậy, khuynh hướng *si mê* [ngu mờ] đối với thân và cảm giác trung tính đều biến mất.

Khi trải nghiệm một cảm giác sướng [dễ chịu], người đó biết nó là vô thường; người đó biết rõ, không dính mắc vào nó; người đó biết rõ, không dung dưỡng nó. Khi trải nghiệm một cảm giác khổ [khó chịu], . . . một cảm giác trung tính, người đó biết nó là vô thường; người đó biết rõ, không dính mắc vào nó; người đó biết rõ, không dung dưỡng nó.

Khi trải nghiệm một cảm giác sướng, người đó cảm giác như mình không bị trói buộc bởi nó. Khi trải nghiệm một cảm giác khổ, người đó cảm giác mình không bị trói buộc bởi nó. Khi trải nghiệm một cảm giác trung tính, người đó cảm giác mình không bị trói buộc bởi nó.

Khi có những cảm giác đau khổ đang hành hại thân thể, người đó biết rõ: “Ta có một cảm giác đau khổ đang hành hại thân thể.” Khi có những cảm giác đau khổ đang hành hại sự sống, người đó biết rõ: “Ta có những cảm giác đau khổ đang hành hại sự sống.” Và người đó biết rõ: “Sau khi thân



tan rã, khi mạng sống kết thúc, tất cả mọi cảm giác đó không được dung dưỡng, sẽ đi đến ngừng nghỉ, thậm chí ngay tại đây.”

(S.36, 7)

---o0o---

## QUÁN XÉT VỀ [TRẠNG THÁI] TÂM

### 50. Giáo Pháp Có Thể Nhìn Thấy Được

Một lần ngài Upavana đến gặp Đức Thế Tôn, cúi chào lễ phép và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, ngài thưa với Đức Thế Tôn như vầy:

“Mọi người nói về cái ‘Giáo Pháp có thể nhìn thấy được’. Thưa Đức Thế Tôn, đến mức độ nào thì Giáo Pháp là “có thể được nhìn thấy ngay tại đây và bây giờ, có kết quả tức thì, mời người ‘Đến để Thấy’, dẫn dắt hướng thượng, có thể được chứng nghiệm bởi người có trí.”?

-Này Upavana, ở đây một Tỳ kheo sau khi nhìn thấy một hình sắc bằng mắt, tỉnh giác biết rõ về hình sắc và tỉnh giác biết rõ về tham dục của mình đối với hình sắc. Về sự tham dục đối với hình sắc đang có bên trong mình, người đó biết rõ: “Tham dục đối với hình sắc đang có trong ta.” Nếu một Tỳ kheo sau khi nhìn thấy một hình sắc bằng mắt, tỉnh giác biết rõ về hình sắc và tỉnh giác biết rõ tham dục của mình đối với hình sắc, biết rõ tham dục đối với hình sắc đang có-mặt bên trong mình, thì đến mức độ đó, Giáo Pháp là “có thể được nhìn thấy ngay tại đây và bây giờ, có kết quả tức thì, mời người ‘Đến để Thấy’, dẫn dắt hướng thượng, có thể được chứng nghiệm bởi người có trí.”

Lại nữa, này Upavana, một Tỳ kheo sau khi nghe thấy một âm thanh bằng tai, . . . sau khi ngửi thấy một mùi hương bằng mũi, . . . sau khi nếm thấy một mùi vị bằng lưỡi, . . . sau khi cảm nhận một chạm xúc bằng thân, . . . sau khi nhận biết một đối tượng tâm [ý tưởng] bằng tâm-người đó tỉnh giác biết rõ về . . . đối tượng tâm và tỉnh giác biết rõ về tham dục của mình đối với . . . đối tượng tâm. Về sự tham dục đối với . . . đối tượng tâm đang có bên trong mình, người đó biết rõ: “Tham dục đối với . . . đối tượng tâm đang có trong ta.” Nếu một Tỳ kheo sau khi nhìn thấy một . . . đối tượng tâm bằng tâm, tỉnh giác biết rõ về . . . đối tượng tâm và tỉnh giác biết rõ tham dục của mình đối với . . . đối tượng tâm, biết rõ tham dục đối với . . . đối tượng tâm đang có mặt bên trong mình, thì đến mức độ đó, Giáo Pháp là “có thể được nhìn thấy ngay tại đây và bây giờ, có kết

quả tức thì, mời người ‘Đến để Thấy’, dẫn dắt hướng thượng, có thể được chứng nghiệm bởi người có trí.”

-Này Upavana, ở đây có một Tỳ kheo, sau khi nhìn thấy một hình sắc bằng mắt, tỉnh giác biết rõ về hình sắc và tỉnh giác biết rõ mình không-có tham dục đối với hình sắc. Về sự không-có tham dục đối với hình sắc, người đó biết rõ: “Bên trong ta không-có tham dục đối với hình sắc.” Nếu một Tỳ kheo sau khi nhìn thấy một hình sắc bằng mắt, tỉnh giác biết rõ về hình sắc và tỉnh giác biết rõ không-có tham dục đối với hình sắc, biết rõ không-có-mặt tham dục đối với hình sắc bên trong mình, thì cũng đến mức độ đó, này Upavana, Giáo Pháp là “có thể được nhìn thấy ngay tại đây và bây giờ, có kết quả tức thì, mời người ‘Đến để Thấy’, dẫn dắt hướng thượng, có thể được chứng nghiệm bởi người có trí.”

Lại nữa, này Upavana, một Tỳ kheo sau khi nghe thấy một âm thanh bằng tai, . . . sau khi ngửi thấy một mùi hương bằng mũi, . . . sau khi nếm thấy một mùi vị bằng lưỡi, . . . sau khi cảm nhận một chạm xúc bằng thân, . . . sau khi nhận biết một đối tượng tâm [ý tưởng] bằng tâm-người đó tỉnh giác biết rõ về . . . đối tượng tâm và tỉnh giác biết rõ mình không-có tham dục của mình đối với . . . đối tượng tâm. Về sự không-có tham dục đối với . . . đối tượng tâm đang có bên trong mình, người đó biết rõ: “Bên trong ta không-có tham dục đối với . . . đối tượng tâm.” Nếu một Tỳ kheo sau khi nhìn thấy một . . . đối tượng tâm bằng tâm, tỉnh giác biết rõ về . . . đối tượng tâm và tỉnh giác biết rõ không-có tham dục đối với . . . đối tượng tâm, biết rõ tham dục đối với . . . đối tượng tâm đang không-có-mặt bên trong mình, thì đến mức độ đó, này Upavana, Giáo Pháp là “có thể được nhìn thấy ngay tại đây và bây giờ, có kết quả tức thì, mời người ‘Đến để Thấy’, dẫn dắt hướng thượng, có thể được chứng nghiệm bởi người có trí.””

(S.35, 70)

---o0o---

## 51. Vượt Trên Đức Tin

Này các Tỳ kheo, có một cách nào để một Tỳ kheo không cần nhờ vào đức tin, không nhờ vào những ý kiến chấp thủ, không nhờ vào truyền thống, không nhờ vào những lý do bề ngoài, không nhờ có nhiều người tán đồng về các quan điểm đang được nghi vấn, mà có thể tuyên bố đã đạt đến sự Hiểu Biết Cuối Cùng (Tri kiến giác ngộ, [Thánh quả]) như vậy: “Không còn tái sinh nữa, đời sống Thánh Thiện đã được sống, việc tu tập đã hoàn thành, và không còn gì phải làm nữa?”

-Thưa Đức Thế Tôn, đối với chúng con, những giáo lý đã được bắt rễ từ nơi Đức Thế Tôn. Xin Đức Thế Tôn hãy nói! Chúng con sẽ nghe giữ những lời dạy đó!

-Này các Tỳ kheo, có một cách như vậy. Và cách đó là gì?

Này các Tỳ kheo, ở đây một Tỳ kheo đã nhìn thấy một hình sắc bằng mắt, và nếu tham, sân, hoặc si có bên trong người đó, người đó biết rõ: “Có tham, sân, si bên trong ta” ; và nếu tham, sân, hoặc si không-có bên trong người đó, người đó biết rõ: “Không có tham, sân, si bên trong ta”.

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo đã nhìn thấy một âm thanh, ngửi thấy một mùi hương, nếm thấy một mùi vị, cảm thấy một chạm xúc, nhận thấy một đối tượng tâm (ý tưởng), và nếu tham, sân, hoặc si có bên trong người đó, người đó biết rõ: “Có tham, sân, si bên trong ta” ; và nếu tham, sân, si không-có bên trong người đó, người đó biết rõ: “Không có tham, sân, si bên trong ta”.

Và nếu người đó biết rõ như vậy, này các Tỳ kheo, thì sự biết đó đâu phải là những loại ý tưởng đã được biết nhờ vào đức tin, nhờ vào những ý kiến chấp thủ, nhờ vào truyền thống, nhờ vào sự tán đồng về những quan điểm đang được nghi vấn, phải không?

-Chắc chắn là không phải, thưa Thế Tôn.

-Hay đó chính là những ý tưởng đã được biết sau khi người tu đã được chứng ngộ một cách khôn khéo từ sự tự thân trải nghiệm?

-Đúng thực vậy, thưa Đức Thế Tôn.

-Này các Tỳ kheo, đây chính là một con đường, không cần nhờ vào đức tin, không nhờ vào những ý kiến chấp thủ, không nhờ vào truyền thống, không nhờ vào sự tán đồng về những quan điểm đang được nghi vấn, mà một Tỳ kheo có thể tuyên bố đã đạt tới sự Hiểu Biết Cuối Cùng (Tri kiến giác ngộ, [Thánh quả]) như vậy: “Không còn tái sinh nữa, đời sống Thánh Thiện đã được sống, việc tu tập đã hoàn thành, và không còn gì phải làm nữa.”<sup>43</sup>

(S.35, 152)

---o0o---

**BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM, KẾT HỢP VỚI NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TU TẬP KHÁC**

## 52. Tính Hợp Pháp trong Giáo Pháp

Theo thứ tự: Vượt qua những Chương Ngại-Bốn Nền Tảng Chánh Niệm-Bảy Yếu Tố Giác Ngộ

Thời Đức Thế Tôn sống ở Nalanda, trong khu Vườn Xoài của Pavarika. Và lúc đó ngài Xá-lợi-phất đã đến gặp Đức Thế Tôn, cúi chào lễ phép và ngồi xuống một bên. Sau khi đã ngồi xuống một bên, ngài thưa với Phật như sau :

Thưa Thế Tôn, như vậy, con tin tưởng vào Đức Thế Tôn rằng: “Chưa từng có, sẽ không có, và hiện đang không có ẩn sĩ hay bà-la-môn nào có sự hiểu biết (tri kiến) sâu sắc hơn Đức Thế Tôn về vấn đề Giác Ngộ.”

-Này Xá-lợi-phất, đích thực lời của thầy là cao siêu, là mạnh dạn, là chắc chắn, như tiếng gầm của một con sư tử-khi thầy nói: “Chưa từng có, sẽ không có, và hiện đang không có ẩn sĩ hay bà-la-môn nào có sự hiểu biết sâu sắc hơn Đức Thế Tôn về vấn đề Giác Ngộ.”

-Này Xá-lợi-phất, vậy thì thầy có thực sự biết những bậc Thánh Nhân, những bậc Toàn Giác, những người đã sống trong những thời *quá khứ*, đã bao gồm tất cả những bậc Thế Tôn trong tâm của thầy, rằng: “Những đức hạnh như vậy và như vậy là của những bậc Thế Tôn; những giáo lý như vậy và như vậy là của những bậc đó; trí tuệ như vậy và như vậy; nơi an trú [trong thiền] như vậy và như vậy là của những bậc đó; sự giải thoát như vậy và như vậy là của những bậc đó”, hay không?

-Dạ con không biết vậy, thưa Thế Tôn.

-Này Xá-lợi-phất, rồi thầy có thực sự biết những bậc Thánh Nhân, những bậc Toàn Giác, những người đã sống trong những thời *trương lai*, đã bao gồm tất cả những bậc Thế Tôn trong tâm của thầy, rằng: “Những đức hạnh như vậy và như vậy là của những bậc Thế Tôn; những giáo lý như vậy và như vậy là của những bậc đó; trí tuệ như vậy và như vậy; nơi an trú [trong thiền] như vậy và như vậy là của những bậc đó; sự giải thoát như vậy và như vậy là của những bậc đó”, hay không?

-Dạ con không biết vậy, thưa Thế Tôn.

-Này Xá-lợi-phất, vậy thầy có thực sự biết trong tâm của thầy rằng ta *bây giờ* là một Thánh Nhân, Toàn Giác, đã bao gồm có ta trong tâm của thầy, rằng: “Những đức hạnh như vậy và như vậy là của Đức Thế Tôn; những giáo lý như vậy và như vậy là giáo lý của Đức Thế Tôn; trí tuệ như vậy và như vậy là trí tuệ của Đức Thế Tôn; nơi an trú [trong Thiền] như

vậy và như vậy là của Đức Thế Tôn; sự giải thoát như vậy và như vậy là của Đức Thế Tôn”, hay không?

-Dạ con không biết vậy, thưa Thế Tôn.

-Này Xá-lợi-phất, như vậy thầy không có sự hiểu biết về những bậc Thánh Nhân, những bậc Toàn Giác, những người đã sống trong thời *quá khứ*, trong thời *tương lai*, và trong thời *hiện tại*. Này Xá-lợi-phất, vậy thì cách nào thầy có thể thốt ra những lời cao siêu, mạnh dạn và chắc chắn, như tiếng gầm của một con sư tử, rằng: “Chưa từng có, sẽ không có, và hiện đang không có ẩn sĩ hay bà-la-môn nào có sự hiểu biết (tri kiến) sâu sắc hơn Đức Thế Tôn về vấn đề Giác Ngộ”, như vậy? -Thưa Thế Tôn, mặc dù con không có sự hiểu biết về những bậc Thánh Nhân, những bậc Toàn Giác, thuộc thời quá khứ, thời tương lai, và thời hiện tại, đã bao gồm tất cả những bậc Thế Tôn đó trong tâm của con, nhưng con hiểu biết được tính hợp-pháp của Giáo Pháp.<sup>44</sup>

Giả như có một đô thành biên giới của một nhà vua, có những thành lũy và tháp canh được xây trên những nền tảng kiên cố, và chỉ có một cổng ra vào; và có một người gác cổng, thông minh, kinh nghiệm và cảnh giác, người đó chặn đuổi những người lạ mặt, và cho phép những người quen mặt vào ra. Người gác cổng đi rảo hết con đường bao bọc tường thành và người ấy không nhận thấy một lỗ hổng hay kẻ hở nào trên tường thành, thậm chí một con mèo còn không chui qua được. Do vậy ông biết rõ: “Mọi sinh vật lớn hơn (con mèo) muốn ra vào đô thành này thì phải đi qua một cổng chính thôi.”

Tương tự vậy, thưa Thế Tôn, con biết rõ tính hợp-pháp trong Giáo Pháp, rằng: Thưa Thế Tôn, ai trong quá khứ là những bậc Thánh Nhân, bậc Toàn Giác, tất cả những bậc Thế Tôn đó đã tỉnh thức tới sự Giác Ngộ hoàn thiện, vô song, sau khi họ đã dẹp bỏ năm chướng ngại làm ô nhiễm tâm và làm suy yếu sự hiểu biết; và bằng cái tâm của họ được thiết lập vững chắc trong bốn Nền Tảng Chánh Niệm, sẽ phát triển bảy Yếu Tố Giác Ngộ theo đúng tính chất đích thực của chúng.

Và Đức Thế Tôn, Người bây giờ là bậc Thánh Nhân, bậc Toàn Giác, người đã tỉnh thức đến sự Giác Ngộ hoàn thiện và vô song, sau khi Người đã dẹp bỏ năm chướng ngại làm ô nhiễm tâm và làm suy yếu sự hiểu biết, và với cái tâm của Người được thiết lập chắc chắn trong bốn Nền Tảng Chánh Niệm, sẽ phát triển bảy Yếu Tố Giác Ngộ theo đúng tính chất đích thực của chúng.

-Khéo nói, này Xá-lợi-phất, thật khéo nói. Vì vậy, này Xá-lợi-phất, thầy có thể tụng đọc lại lời tuyên thuyết này về Giáo Pháp cho các Tỷ kheo và Tỷ kheo ni, cho các Phật tử nam và nữ. Và cũng vậy, đối với những người ngu si họ vẫn còn nghi ngờ và không chắc chắn về bậc Thiện Thệ, sau khi họ lắng nghe lời tuyên thuyết này về Giáo Pháp, sự nghi ngờ và sự không chắc chắn của họ về Đức Thế Tôn cũng biến mất.

(S.47, 12)

---o0o---

### 53. Sự Thất Bại và Sự Thành Tựu

Theo thứ tự: Bốn Nền Tảng Chánh Niệm-‘Năng Lực của bậc Thánh’

Một thời ngài A-nậu-la-đà đang ở một mình ở nơi ẩn cư, ngài nghĩ như vậy:

“Ai không thành công trong bốn Nền Tảng Chánh Niệm, thì cũng thất bại trên con đường thánh đạo dẫn đến sự diệt khổ hoàn toàn.”

“Ai thành tựu bốn Nền Tảng Chánh Niệm, thì cũng thành tựu con đường thánh đạo dẫn đến sự diệt khổ hoàn toàn.”

Bấy giờ ngài Đại Mục-kiền-liên (*Maha-Moggallana*) nhận biết trong tâm mình những ý nghĩ của ngài A-nậu-la-đà, và nhanh chóng như một người khỏe mạnh duỗi tay ra hoặc co tay lại, ngài lập tức xuất hiện trước mặt ngài A-nậu-la-đà, và nói với ngài A-nậu-la-đà như vậy:

“Này đạo hữu A-nậu-la-đà, tới mức độ nào thì một Tỷ kheo được gọi là đã thành tựu bốn Nền Tảng Chánh Niệm?”

-Thưa đạo hữu, ở đây một Tỷ kheo sống quán xét những yếu tố-sinh khởi trong thân, ở *bên trong*; người đó sống quán xét những yếu tố-hoại diệt trong thân, ở *bên trong*; người đó sống quán xét những yếu tố-sinh khởi và những yếu tố-hoại diệt trong thân, ở *bên trong*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.

-Người đó sống quán xét những yếu tố-sinh khởi và những yếu tố-hoại diệt trong thân, ở *bên ngoài*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng . . .

-Người đó sống quán xét những yếu tố-sinh khởi và những yếu tố-hoại diệt trong thân, *cả bên ngoài và bên ngoài*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng . . .

‘Nếu người đó muốn: “Tôi muốn sống nhận thức sự không ô uế trong những thứ ô uế”, thì người đó sống nhận thức sự không ô uế.

‘Nếu người đó muốn: “Tôi muốn sống nhận thức sự ô uế trong những thứ không ô uế”, thì người đó sống nhận thức sự ô uế.

‘Nếu người đó muốn: “Tôi muốn sống nhận thức sự ô uế trong những thứ không ô uế cũng như trong những thứ ô uế”, thì người đó sống nhận thức sự ô uế.

‘Nếu người đó muốn: “Tôi muốn sống nhận thức sự không ô uế trong những thứ không ô uế cũng như trong những thứ ô uế”, thì người đó sống nhận thức sự không ô uế.

‘Nếu người đó muốn: “Tôi tránh cả hai, không ô uế và ô uế, tôi sẽ sống trong sự buông-xả, có chánh-niệm và có hiểu-biết rõ ràng”, thì người đó sống trong sự buông xả đối với điều [đối tượng] đó, có chánh niệm và có hiểu biết rõ ràng”.<sup>45</sup>

Theo cách tương tự, người đó sống quán xét những yếu tố-sinh khởi . . . , trong những cảm giác-trong tâm-trong những đối tượng của tâm, ở bên trong, . . . ; ở bên ngoài, . . . ; cả bên trong và bên ngoài . . .

(S.52, 1 )

---o0o---

## 54. Tu Tập Tốt về Thiền Định

Theo thứ tự: Bốn Trạng Thái Tâm Vô Lượng-Tầng Thiền Định [Jhana]-bốn Nền Tảng Chánh Niệm-Tầng Thiền Định

“Này các Tỳ kheo, các thầy nên luyện tập bản thân mình như vậy: “Tâm tôi phải được cắm rễ sâu bên trong, và những ý tưởng xấu ác, bất thiện khi khởi sinh sẽ không thể nào chiếm ngự trong tâm!”

“Này các Tỳ kheo, nếu tâm của các thầy được cắm rễ vững chắc bên trong, và những ý tưởng xấu ác, bất thiện khi khởi sinh sẽ không thể nào chiếm ngự trong tâm của các thầy, thì các thầy nên luyện tập thêm bản thân mình như vậy: “Tâm Từ, đó là sự giải thoát của tâm, nên được tu dưỡng bên trong tôi và được thường xuyên thực hành, sẽ trở thành một cỗ xe [tu tiến] và trở thành một sở hữu vững chắc [của tâm tôi], và nên được củng cố, tăng cường, và hoàn thiện!”. Này các Tỳ kheo, các thầy phải nên luyện tập bản thân như vậy.

-“Này các Tỳ kheo, nếu các thầy đã tu tập, đã tu dưỡng tốt định (sự tập trung) này của tâm, thì các thầy có thể phát triển (trạng thái) định đó

cùng với ý tưởng khái niệm (tâm) và ý tưởng-duy trì (tứ)<sup>6</sup>; hoặc nếu không có ý tưởng tâm [nào mới], chỉ có ý tưởng tứ; hoặc các thầy có thể phát triển nó (trạng thái định đó) với yếu tố hoan hỷ (hỷ); hoặc không có yếu tố hỷ; với niềm khoái lạc (lạc); hoặc với niềm buông xả (xả).<sup>46</sup>

- “Này các Tỳ kheo, nếu các thầy đã tu tập, đã tu dưỡng tốt định này của tâm, thì các thầy nên luyện tập bản thân mình như vậy: “Tâm Bi..., Hỷ..., Xả, đó là sự giải thoát của tâm, phải được tu tập trong tôi và được thường xuyên thực hành, sẽ trở thành một cỗ xe [tu tiến] và trở thành một sở hữu vững chắc [của tâm tôi], và nên được củng cố, tăng cường, và hoàn thiện!”.<sup>47</sup> Này các Tỳ kheo, các thầy phải nên luyện tập bản thân như vậy.

-“Này các Tỳ kheo, nếu các thầy đã tu tập, đã tu dưỡng tốt định này của tâm, thì các thầy có thể phát triển (trạng thái) định đó cùng với ý tưởng-khái niệm (tâm) và ý tưởng-duy trì (tứ) ... [giống như trên]

“Này các Tỳ kheo, nếu các thầy đã tu tập, đã tu dưỡng tốt định này của tâm, thì các thầy nên luyện tập bản thân mình như vậy: “Tôi phải sống thực hành quán xét *thân*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và có chánh-niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.

-“Này các Tỳ kheo, nếu các thầy đã tu tập, đã tu dưỡng tốt định này của tâm, thì các thầy có thể phát triển (trạng thái) định đó cùng với ý tưởng-khái niệm (tâm) và ý tưởng-duy trì (tứ) ... [giống như trên]

“Này các Tỳ kheo, nếu các thầy đã tu tập, đã tu dưỡng tốt định này của tâm, thì các thầy nên luyện tập bản thân mình như vậy: “Tôi phải sống thực hành quán xét *những cảm giác..., tâm..., ...đối tượng của tâm...,* nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và có chánh-niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.

Này các Tỳ kheo, nếu các thầy đã tu tập, đã tu dưỡng tốt định này của tâm, thì các thầy nên luyện tập bản thân mình như vậy, thì, này các Tỳ kheo, dù các thầy có đi đâu, các thầy sẽ đi một cách thư thái; dù đứng ở đâu, các thầy sẽ đứng một cách thư thái; khi ngồi ở đâu, các thầy sẽ ngồi một cách thư thái; khi nằm ở đâu, các thầy sẽ nằm một cách thư thái.<sup>48</sup>

Và vị Tỳ kheo đó, sau khi đã được Đức Thế Tôn khuyên dạy với bài tuyên thuyết này, đứng dậy khỏi chỗ ngồi, cúi chào Đức Thế Tôn một cách lễ phép, giữ mình bên phải Đức Thế Tôn, rồi đi ra. Và vị Tỳ kheo đó sống một mình và ẩn dật, tận tâm, nhiệt thành và kiên định. Và cái mục



tiêu vì đó mà những người con thánh thiện đã rời bỏ gia đình trở thành người xuất gia đi tu, người đó sẽ mau chóng đi đến hiểu biết một cách trực tiếp sự hoàn thiện cao nhất của Đời Sống Thánh Thiện, ngay trong kiếp sống này, tự mình chứng ngộ rằng: “Không còn tái sinh nữa, đời sống Thánh Thiện đã được sống, việc tu tập đã hoàn thành, và không còn gì phải làm nữa”, người đó đã biết rõ như vậy. Và như vậy vị Tỳ kheo đó đã trở thành một trong những vị A-la-hán. (A.VIII, 63)

---o0o---

## 55. Sự Tu Tập Tiến Dần

Theo thứ tự, trước tiên trong đoạn 57 ‘*Sự Tu Tập Tiến Dần*’ là:

1. Giới hạnh,
2. Kiểm soát giác quan,
3. Ăn uống chừng mực,
4. Tỉnh thức [bớt ngủ].

Sau khi nói về những những phần đó, đoạn trích kinh này của chúng ta sẽ tiếp tục những giai đoạn tu tiếp theo, đó là:

5. Sự Chánh niệm và Sự Hiểu biết rõ ràng,
6. Dẹp bỏ năm Chướng Ngại,
7. Bốn Nền Tảng Chánh Niệm,
8. Các tầng thiền định [jhana].

Khi người thánh đệ tử đã tu tập sự tỉnh thức, bậc Thiện Thệ hướng dẫn thêm cho người đó như vậy: “Này Tỳ kheo, hãy tới trang bị cho mình sự chánh-niệm và sự hiểu biết rõ ràng! Hãy là người hành động với sự hiểu biết rõ ràng khi đang đi qua và đang đi lại; khi đang nhìn thẳng và khi đang nhìn chỗ khác; khi đang duỗi và đang co [tay, chân], khi đang mặc y và khi đang mang bình bát, khi đang ăn, đang uống, đang nhai và đang nhắm nháp; khi đang đi tiện; khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm ngủ, đang thức, đang nói và đang im lặng, hãy là người hành động với sự hiểu biết rõ ràng!

Khi người thánh đệ tử đã trang bị cho mình sự chánh-niệm và sự hiểu biết rõ ràng, bậc Thiện Thệ hướng dẫn thêm cho người đó như vậy: “Này Tỳ kheo! Hãy sống ở một nơi ẩn dật; ở trong rừng, dưới gốc cây, trên đồi núi, trong khe núi, trong hang động, trong nghĩa địa, trong một khu rừng rậm, trong một nơi đất trống, trong một chòi rơm giữa [những cánh

đồng]!”. Rồi người tu sống ở những nơi ẩn dật đó, và sau khi đi khất thực về, sau khi ăn, người đó ngồi xuống, tréo chân, giữ thân thẳng đứng và giữ sự chánh-niệm tỉnh thức.

Sau khi đã dẹp bỏ những *tham* muốn đối với thế giới, người đó sống với cái tâm không còn tham; người đó trừ sạch hết chướng ngại tham khỏi tâm mình. Sau khi đã dẹp bỏ những phiền não *sân* giận đối với thế giới, người đó sống với cái tâm không còn sân, thân thiện và bi mẫn đối với tất cả mọi chúng sinh; người đó đã trừ sạch hết chướng ngại sân khỏi tâm mình. Sau khi đã dẹp bỏ *sự buồn ngủ và đờ đẫn*, người đó sống với cái tâm không còn chướng ngại buồn ngủ và đờ đẫn, người đó sống trong sự quán xét sáng sủa, có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng; người ấy đã trừ sạch hết chướng ngại buồn ngủ và đờ đẫn khỏi tâm mình. Sau khi dẹp bỏ *sự bất an và lo lắng*, người đó sống với cái tâm không còn bị kích động, với một cái tâm được bình an; người đó trừ sạch hết chướng ngại bất an và lo lắng khỏi tâm mình. Sau khi đã dẹp bỏ *ngghi ngờ*, người đó dẹp bỏ sự không chắc-chắn sau lưng mình, và không còn nghi hoặc về những điều thiện lành; người đó trừ sạch hết chướng ngại nghi ngờ khỏi tâm mình.

Sau khi đã dẹp bỏ năm chướng ngại làm ô nhiễm cái tâm và làm suy yếu sự hiểu biết, người đó thực hành quán xét *thân-những cảm giác-tâm-những đối tượng của tâm*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và có chánh niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới.

Giả sử có một người huấn luyện voi trồng một cây cột chắc chắn xuống đất, và cột dây tròng cổ con voi vào đó, để thuần phục nó khỏi thói quen sống trong rừng, để thuần phục nó khỏi những thèm muốn về rừng, để thuần phục nó khỏi những lo sợ, sự mệt mỏi và sự nóng bức của đời sống trong rừng, để thuần phục nó quen với đời sống ở làng mạc, để huấn luyện nó cư xử theo ý của con người.

Tương tự có bốn Nền Tảng Chánh Niệm để một người thánh đệ tử cột tâm mình vào đó, để thuần phục mình khỏi thói quen thế tục, để thuần phục mình khỏi những thèm muốn thế tục, để thuần phục mình khỏi những lo lắng, sự mệt mỏi và bức nóng của đời sống thế tục; để bước vào con đường chánh đạo: để chứng ngộ Niết-bàn.

Rồi bậc Thiện Thệ hướng dẫn thêm cho người đó như vậy: ““Này Tỳ kheo! Hãy thực hành quán xét về thân, và đừng nghĩ những ý nghĩ liên quan đến những tham dục giác quan! Hãy thực hành quán xét về những cảm giác, và đừng nghĩ những ý nghĩ liên quan đến những tham dục giác

quan! Hãy thực hành quán xét về tâm, và đừng nghĩ những ý nghĩ liên quan đến những tham dục giác quan! Hãy thực hành quán xét những đối tượng của tâm, và đừng nghĩ những ý nghĩ liên quan đến những tham dục giác quan!

Rồi, sau khi làm lắng lặng các ý tưởng-khái niệm (tâm) và ý tưởng-suy lý (tứ), người đó đạt tới trạng thái tĩnh lặng và hòa hợp của *tăng thiền định thứ hai*, trạng thái ở đó không còn ý tưởng tâm và tứ, được khởi sinh từ sự định tâm, và đong đầy niềm hoan hỷ và khoái lạc.<sup>49</sup> ...

Theo bản kinh gốc, tiếp theo thứ tự là các tầng thiền thứ ba và thứ tư, rồi đến ba sự Giác Ngộ [*te-vijja*] (Tam Minh), và tiến tới thánh quả A-la-hán.

(M.125)

---oOo---

## NHỮNG VÍ DỤ

### 56. Người Gác Cổng - I

Giả như có một đô thành biên giới của một nhà vua, có những thành lũy và tháp canh được xây trên những nền tảng kiên cố, và có sáu cổng ra vào; và có một người gác cổng, thông minh, kinh nghiệm và cảnh giác, người đó chặn đuổi những người lạ mặt, và cho phép những người quen mặt vào ra. Giờ có hai sứ giả đến từ phương đông, và họ hỏi người gác cổng: “Này anh bạn, vị chủ của đô thành này đang ở đâu?”. Và người gác cổng trả lời: “Thưa các ông, ngài ấy sống trong khu tứ trụ ở trung tâm”. Và hai sứ giả nhanh chóng mang thông điệp vào cho vị chủ đô thành và quay trở ra theo lối họ đã vào. [Tương tự, những sứ giả đến từ phương tây, nam, bắc cũng đều làm như vậy].

Ta đã đưa ra ví dụ này để làm rõ nghĩa. Và ý nghĩa của nó là như vậy:

- ‘Đô thành’ được ví như *thân* gồm có bốn yếu tố tứ đại, được cha mẹ sinh cho, được nuôi dưỡng bằng cơm và cháo, bị tùy thuộc vào sự [quy luật] vô thường, sự biến hoại, sự tàn hoại, sự phân rã, sự tan rã.

- ‘Sáu cổng ra vào’ là được ví như sáu cơ sở giác quan bên trong.

- ‘Người gác cổng’ được ví như sự chánh-niệm.

- ‘Hai sứ giả nhanh nhẹn’ đó được ví như sự Tĩnh Lặng (định) và Trí Tuệ Minh Sát (tuệ).

- ‘Vị chủ đô thành’ được ví như (tâm) thức.

- ‘Khu tứ trụ ở trung tâm’ được ví như bốn yếu tố tứ đại cơ bản: yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố khí, yếu tố nhiệt.

- ‘Lối vào, lối đi’ là ví cho con đường Bát Thánh Đạo, bao gồm: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh hạnh, chánh tinh tấn, chánh-niệm, và chánh định.’

(S.35, 204)

---o0o---

## 57. Người Gác Cổng - II

Trong một đô thành biên giới của một nhà vua, có những thành lũy và tháp canh được xây trên những nền tảng kiên cố, và có sáu cổng ra vào; và có một người gác cổng, thông minh, kinh nghiệm và cảnh giác, người đó chặn đuổi những người lạ mặt, và cho phép những người quen mặt vào ra. Tương tự giống như người gác cổng đó là một thánh đệ tử, người có chánh niệm, được phú cho trình độ chánh-niệm và cẩn-trọng cao. Dù điều gì đã được làm và được nói từ lâu, người đó sẽ nhớ được, người đó sẽ tưởng niệm được. Một người thánh đệ tử, khi có sự chú tâm chánh-niệm giống như người gác cổng đó, sẽ từ bỏ những điều bất thiện và tu dưỡng những điều thiện lành; người đó từ bỏ những điều đáng chê và tu dưỡng những điều đáng khen; và người đó sẽ bảo trì sự trong sạch (thanh tịnh) của mình.

(A.VII, 63)

---o0o---

## 58. Que Soi

Giả như có một người bị vết thương lớn do trúng tên độc, và bạn bè, họ hàng và người thân đến nhờ một lương y, một bác sĩ. Và vị lương y, vị bác sĩ đó, dùng dao mổ rộng vết thương và dùng que soi để dò tìm mũi tên. Sau khi đã tìm ra mũi tên, ông khur nó ra và loại khử hết chất độc cho đến khi ông nghĩ không còn độc nữa...

Ta đưa ra ví dụ này để làm rõ nghĩa. Và ý nghĩa của nó là như vậy:

- ‘Vết thương’ được ví như sáu cơ sở giác quan bên trong.
- ‘Chất độc’ được ví như sự vô minh (ngu mờ).
- ‘Mũi tên độc’ được ví như dục vọng.
- ‘Que soi’ là ví cho sự chánh-niệm.
- ‘Con dao mổ’ là ví cho trí tuệ thánh thiện.

- 'Vị lương y, vị bác sĩ' là ví cho bậc Thiện Thệ, bậc Thánh Nhân, bậc Toàn Giác, là Phật. (M.105)

---o0o---

### 59. Giữa Đám Đông

Một thời Đức Thế Tôn sống ở xứ Sumbha, trong một thị trấn của người Sumbha tên là Sedaka. Lúc đó Đức Thế Tôn đã nói với các Tỳ kheo:

Giả sử có một đám đông người tụ tập lại để nghe tin một kiều nữ<sup>50</sup> vừa mới đến. Và giả như kiều nữ đó lại có tài múa hát, người ta biết được nên càng bu đông hơn. Giờ giả như có một người đến nói anh ta muốn sống mà không bị chết, muốn sướng chứ bị khổ. Người ta bèn nói với anh ta rằng: ““Này anh bạn trẻ, ở đây có một cái bát đồ đầy dầu đến miệng bát. Anh làm sao mang nó xuyên qua đám đông đến chỗ cô kiều nữ kia. Một người cầm kiếm sẽ đi theo sau anh, nếu anh làm đổ chút dầu nào ra khỏi bát, người đó sẽ chém đầu anh ngay!”. Giờ, các Tỳ kheo, các thầy nghĩ sao? Người đàn ông đó sẽ mang bát dầu đó một cách vô ý bất cẩn, không thèm để ý đến xung quanh, phải không?”

- Thừa Thế Tôn, chắc chắn là không.

-Ta đưa ra ví dụ này để làm rõ nghĩa. Và ý nghĩa của nó là như vậy:

- 'Bát chứa đầy dầu' là ví như sự chánh-niệm về thân. (mà các thầy cần phải tu tập và thực hành một cách thực cẩn trọng và chú tâm)

- 'Vì vậy, này các Tỳ kheo, các thầy phải nên luyện tập bản thân mình (với tinh thần) như vậy: “Chúng tôi sẽ tu tập sự Chánh-niệm về Thân, chúng tôi sẽ thường xuyên thực hành nó để nó trở thành một cỗ xe tu tiến và trở thành một sở hữu vững chắc của tâm của chúng tôi; nhờ đó nó có thể được củng cố, được tăng cường và được hoàn thiện bên trong chúng tôi!”. “Này các Tỳ kheo, các Tỳ kheo, các thầy nên luyện tập bản thân như vậy.

(S.47, 20)

---o0o---

### 60. Lưỡi Cà và Roi Bò

Sự chánh-niệm giống như cái lưỡi cà và roi bò.<sup>51</sup> (Snp.77)

*Luận giảng*.-Trong ví dụ này Đức Phật muốn dụ cái lưỡi cà và roi bò là sự chánh-niệm; sự chánh-niệm này sẽ được đi cùng với Trí Tuệ minh sát (*vipassana*) và cùng hòa nhập với con đường Đạo [đó là, các giai đoạn

giải thoát]. Cũng giống như lưỡi cày đi trước bảo vệ cán cày, tương tự vậy sự chánh-niệm bảo vệ ‘lưỡi cày trí tuệ’ bằng cách quán xét sự phát triển của những tiến trình thiện ích của tâm và giữ những đối tượng khác nhau có mặt ‘ngay trước mặt’ cái tâm. Vì vậy, những câu trong kinh như “*người đó sống với một cái tâm được phòng hộ bởi sự chánh-niệm*”, thì sự chánh-niệm được coi là một ‘người phòng hộ, người bảo vệ’. Cũng vậy, trong ý nghĩa “*không ngu mờ*”, sự chánh-niệm dẫn dắt cái ‘lưỡi cày trí tuệ’, bởi vì trí tuệ chỉ có thể thâm nhập vào những ý tưởng (pháp, hiện tượng) đã được quán xét một cách kỹ càng bởi sự chánh-niệm, và nhờ đó không còn có sự ngu mờ.

Thêm nữa, giống như cái roi đã ‘khắc’ vào tâm trí con bò nên nó luôn sợ bị roi đánh, và do vậy nó không dám nằm ỳ hay đứng yên, hoặc dám bước đi sai lạc khỏi đường cày-đó là chức năng của roi bò; tương tự như vậy, chức năng của chánh-niệm là phát huy năng lượng tu tập-giống như con bò phải nỗ lực kéo cày và đi đúng đường cày vì nó sợ đòn roi đau đớn-người tu cũng biết sợ hãi bị tái sinh vào những cảnh giới thấp đọa đầy đau đớn, và nhờ đó cho nên người tu không dám lơ là hoặc không chịu nỗ lực tu hành. Sự chánh-niệm cũng giữ cho năng lượng nỗ lực đó không bị chi phối vào những việc sai trái (tà nghiệp), ví dụ vào những việc chạy theo mưu cầu những khoái lạc giác quan (dục lạc)...; sự chánh-niệm điều chỉnh năng lượng của người tu hướng vào đề-mục thiền tập và ngăn không cho nó bị chi phối qua hướng sai lạc (tà đạo). Do vậy nên Phật mới nói: “Sự chánh niệm giống như cái lưỡi cày và roi bò” là vậy.

(Theo *Luận giảng Paratthajotika*, ấn bản của Hewavitarne)

---o0o---

## TRONG CÁC KINH VĂN KHÁC SAU KINH TẠNG PALI

Trong quyển “*Vua Milinda Vấn Đạo*”<sup>52</sup>

### 61. Tính Chất Đặc Trưng của Chánh-Niệm

Vua Milinda hỏi ngài Nagasena (Na-tiên): “Tính chất đặc trưng của sự chánh-niệm là gì?”

Ngài Na-tiên trả lời: “Đó là tính chất luôn kiểm xét và duy trì”.

-“Thưa Ngài, đến mức độ nào sự ‘luôn kiểm xét’ là tính chất đặc trưng của chánh-niệm?”

-Khi sự chánh niệm đã khởi sinh, người tu soi xét mọi sự thiện hoặc bất thiện, đáng làm hoặc đáng chê, siêu xuất hoặc thấp hèn, và [những

thứ] tương phản như sáng và tối; và người đó biết rằng: “Đây là bốn Nền Tảng Chánh Niệm, đây là bốn Nỗ Lực Đúng Đắn, là bốn Con Đường dẫn đến Thành Tựu Tâm Linh, là năm Căn tâm linh và năm Năng Lực tâm linh, là bảy Yếu Tố Giác Ngộ, đây là con đường Bát Thánh Đạo”. Sau khi biết rõ như vậy, người tu thực hành cái nên thực hành, và không thực hành cái không nên thực hành; người tu ứng dụng những điều nên làm theo, và không ứng dụng những điều không nên làm theo. Thừa đại vương, theo cách như vậy, sự chánh niệm có tính chất ‘luôn kiểm xét’.

-“Hãy cho ví dụ.

-“Có thể ví như là người thủ kho của một đế vương, người ngày đêm nhắc cho vua biết về sức mạnh của ông, kiểm đếm các tài-sản của vua, như vậy: “Đức Vua hiện có nhiều voi, nhiều ngựa, nhiều xe ngựa, và nhiều quân lính; tiền của, vàng bạc và báu vật khác của bộ hạ là rất nhiều. Bộ hạ hãy nhớ rõ!”. Tương tự như vậy, thừa đại vương, sự chánh-niệm cũng có tính chất ‘luôn kiểm xét’ như vậy [về những tài-sản của tâm].

-“Và, thừa ngài Na-tiên, đến mức độ nào thì sự “duy trì” (lưu giữ) trở thành tính chất đặc trưng của chánh-niệm?

-Đại vương, khi sự chánh-niệm đã khởi sinh, người tu có thể quán xét kết quả của mọi thứ ích lợi và thứ không ích lợi; người tu sẽ biết rằng: “Những thứ này là ích lợi, và những thứ kia là không ích lợi; những thứ này là hữu dụng và những thứ kia là không hữu dụng”. Sau khi biết rõ như vậy, người tu sẽ dẹp bỏ những điều không ích lợi và không hữu dụng, và người tu sẽ duy trì những điều ích lợi và hữu dụng. Thừa đại vương, bằng cách đó sự ‘duy trì’ là một tính chất đặc trưng của chánh-niệm.

-“Hãy cho ví dụ.

-“Giả sử có một vị quân sư của triều đình, người đó biết rằng: “Những người này luôn sẵn sàng phụng sự nhà vua, và số người kia không sẵn sàng phụng sự nhà vua; những người này là hữu dụng cho nhà vua, và số kia thì nguy hiểm cho nhà vua”. Sau khi biết rõ như vậy, người đó phòng trừ những người không phụng sự và nguy hiểm đối với vua, và duy trì (giữ lại) những người sẵn sàng phụng sự và hữu ích cho vua. Tương tự như vậy, thừa bộ hạ, sự ‘duy trì’ là một tính chất đặc trưng của chánh-niệm”.

Cũng vậy, Đức Thế Tôn đã dạy rằng: “Chánh-niệm là hữu-ích ở mọi lúc mọi nơi”.

-Ngài quả là một bậc tài trí, ngài Na-tiên.”

(Các trích đoạn 62-68: là từ quyển ‘**Milinda-panha**’ (*Vua Milinda Vấn Đạo*), ấn bản của Đại Hội Kết Tập Kinh Điển Phật Giáo (*Chattaha Sangāyana*) lần thứ 6, bản tiếng Miến).<sup>7</sup>

---o0o---

## 62. Sự Chú Tâm và Trí Tuệ

Vua Milinda hỏi ngài Nagasena (Na-tiên): “Tính chất đặc trưng của sự chú tâm (*manasikara*) là gì và tính chất đặc trưng của trí tuệ (*panna*) là gì?”.

-“Thưa đại vương, sự ‘gom-tụ’ là tính chất đặc trưng của sự chú tâm, và sự ‘cắt-bỏ’ là tính chất đặc trưng của trí tuệ.

-“Bằng cách nào. Ngài hãy cho ví dụ

-“Thưa đại vương, bệ hạ có biết cách của những người gặt lúa không?

-“Có, ta có biết, thưa Ngài.

-“Họ cắt lúa bằng cách nào?

-“Tay trái họ gom giữ một mớ thân lúa, và tay phải họ cầm lưỡi liềm cắt đứt.

-“Tương tự như vậy, thưa đại vương, người quyết tâm tu thiền (*yogavacara*) nắm giữ tâm thông qua sự chú-tâm và cắt bỏ những ô nhiễm bằng trí-tuệ.

“Thưa đại vương, theo cách như vậy, sự ‘gom-tụ’ là tính chất đặc trưng của sự chú tâm, và sự ‘cắt-bỏ’ là tính chất đặc trưng của trí tuệ.

-“Ngài quả là một bậc tài trí, Ngài Na-tiên”.

---o0o---

## 63. Từ Ví Dụ về Con Gà

Cũng như một con gà, dù có bị xua đuổi bằng đá, cây, gậy, chày, roi, nó vẫn không bỏ chuồng bỏ nhà; tương tự như vậy, một Tỳ kheo đã quyết tâm tu thiền, thì dù người đó đang bận bịu với y áo,<sup>53</sup> đang chỉnh sửa này nọ, đang làm các công việc trong chùa hay tham dự các nghi lễ của chùa, dù đang học hay đang dạy, người đó vẫn không bỏ lơ sự chú-tâm thấu suốt và khôn khéo (*yosino manasikara*); bởi vì đó là ngôi nhà của người



thiền, được gọi là sự chú-tâm một cách thấu suốt. Đây là tính chất (không rời bỏ) của con gà mà người tu thiền nên chọn lấy.

Cũng vậy, Đức Thế Tôn, bậc thánh thiêng nhất của các bậc thánh thiêng, đã nói rằng: "Này các Tỳ kheo, đâu là trú xứ của một Tỳ kheo, là ngôi nhà tổ tộc của người đó? Đó chính là bốn Nền Tảng Chánh Niệm".

---o0o---

#### 64. Hạt Giống

"Này Ngài Na-tiên, ngài đã nói rằng người tu nên chọn lấy hai tính chất của hạt giống. Hai đó là gì?

-“Thưa đại vương, nếu có đất tốt và mưa đúng, thì thậm chí một ít hạt giống cũng cho ra nhiều trái to quả lớn. Tương tự như vậy, nếu giới hạnh được người tu thiền kiên giữ một cách kỹ càng, thì nó mới tạo ra toàn bộ kết quả (tốt lành) của đời sống tu hành. Thưa đại vương, đây là tính chất thứ nhất của hạt giống mà người tu nên chọn lấy.

“Thêm nữa, thưa đại vương, nếu hạt giống được gieo trên khu đất trống trải, thì nó sẽ mọc lên nhanh.

Tương tự như vậy, nếu người tu thiền đã kiểm soát được tâm mình một cách kỹ càng và đã thanh lọc nó ở một nơi ẩn dật tu hành, và khi người đó rải [hạt giống của tâm mình] trên cánh đồng tốt nhất là bốn Nền Tảng Chánh Niệm (*Satipatthana*), thì nó sẽ mọc lên nhanh”.

---o0o---

#### 65. Con Mèo

Cũng như con mèo chỉ canh theo con mồi gần nó nhất, người tu thiền quán xét sự khởi sinh và biến diệt của năm uẩn ngay trong chính bản thân mình, đó là những đối tượng dính chấp (*upadana-kkhandha*, năm uẩn dính chấp): "Đây là sắc thân, nó khởi sinh như vậy, nó biến diệt như vậy; đây là cảm giác, nó khởi sinh như vậy, nó biến diệt như vậy; đây là nhận thức, nó khởi sinh như vậy, nó biến diệt như vậy; đây là ý nghĩ, nó khởi sinh như vậy, nó biến diệt như vậy; đây là tâm thức, nó khởi sinh như vậy, nó biến diệt như vậy". (Quán xét năm uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức như vậy).

Cũng vậy, Đức Thế Tôn, bậc thánh thiêng nhất của các bậc thánh thiêng, đã nói:

‘Không cần tìm kiếm đâu xa:

‘Đâu phải trên cõi trời cao nhất  
‘Chính trong năm uẩn của thân này,  
‘Các người sẽ tìm thấy tất cả.’

---o0o---

## 66. Từ Ví Dụ về Con Nhện

Trưởng lão A-nậu-lâu-đà (*Anuruddha Thera*) đã nói:

‘Ngay năm cửa giác quan của thân  
‘Lưới chánh-niệm giăng kín,  
‘Lưới rất tinh nhạy và tinh vi  
‘Những ô nhiễm bị bắt dính ngay khi chạm lưới  
‘Và bị tiêu diệt luôn bởi trí tuệ minh sát.’

---o0o---

## TRONG CÁC GIẢNG LUẬN

### 67. Con Đường Duy Nhất <sup>8</sup>

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm (*Satipatthana*) là con đường ‘một và duy nhất’<sup>54</sup> bởi vì nó là một con đường độc nhất [và thẳng], không phải là con đường tẻ ra nhiều nhánh. Đó là một con đường mỗi một người phải tự mình bước đi: sau khi đã từ bỏ giao lưu với chỗ đông người, người đó phải sống ở nơi ẩn dật và cách ly. *Sự cách ly hai phần ở đây có nghĩa là: (i) sự cách ly về thân, tức sống một mình, cách ly khỏi số đông, cách ly bạn bè; và sự cách ly bên trong, tức cách ly khỏi những dục vọng vốn được coi là ‘người bạn truyền kiếp’ của ‘con người’.*<sup>55</sup>

Hơn nữa, Bốn Nền Tảng Chánh Niệm là con đường ‘một và duy nhất’ bởi nó là con đường của một Người, theo nghĩa là người siêu xuất nhất, có một không hai. Đó là Đức Thế Tôn, Đức Phật, người là siêu xuất nhất trong tất cả chúng sinh. Mặc dù rất nhiều người đã bước đi Con Đường này, nhưng đó là con đường của Phật (đạo Phật) bởi Phật là người khám phá ra nó, và chỉ tồn tại trong Giáo Kinh và Giáo Luật của Phật, không có ở đâu khác.

*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm là Con Đường Duy Nhất bởi không có con đường nào khác dẫn tới Niết-bàn. Chỗ này nhiều người có thể phản đối: Có đúng Bốn Nền Tảng Chánh Niệm có nghĩa là “con đường” hay không? Nếu là con đường tại sao nó không có những yếu tố khác để tạo nên con*

*đường đạo [con đường tám phần, Bát Thánh Đạo]- như chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, vân vân?-Đúng nó là một con đường. Nhưng tất cả những yếu tố đó được bao gồm trong Bốn Nền Tảng Chánh Niệm và chúng không thể nào có mặt mà không có Bốn Nền Tảng Chánh Niệm.*

(Từ 69-73: được trích trong quyển '*Papanca-Sudani: Luận Giảng về Trung Bộ Kinh*, phần phụ lục số 10: '*Kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*' (*Satipatthana-Sutta*), ấn bản của Tu viện Aluvihare bằng tiếng Sinhalese (Tích-Lan)).

---o0o---

### 68. Các Loại Con Người

Vì sao Đức Thế Tôn chỉ dạy *bốn* Nền Tảng Chánh Niệm, mà không phải nhiều hơn hay ít hơn? Phật dạy như vậy vì lợi ích của những loại người có tính khí khác nhau, họ có sự nhạy cảm khác nhau đối với các phần hướng dẫn tu tập.

-Đối với loại người có tính khí *Tham dục* (*tanhacarita*): (i) nếu người đó *ít thông minh*, cách tu chánh niệm thích hợp để thanh lọc là *Quán xét Thân*, bởi thân là thô tế và dễ nhìn thấy; (ii) còn đối với người *thông minh*, thì có thể chọn cách tu tinh tế hơn là *Quán xét những Cảm Giác*.

-Đối với loại người có tính khí *Lý thuyết* (*ditthicarita*): (i) nếu người đó *ít thông minh*, nên chọn cách tu chánh niệm vốn không quá đa dạng như *Quán xét Tâm* [*Trạng thái của Tâm*]; (ii) còn đối với người *thông minh*, có thể chọn cách tu đa dạng hơn như *Quán xét những Đối Tượng Của Tâm*.

*Thân và những Cảm Giác là hai chỗ [nền tảng] chủ lực của khoái lạc [khoái lạc là mục đích đứng đầu đối với loại người tính khí tham dục]. Để vượt qua thói tính tham dục:*

- (i) *Loại người-tham-dục ít thông minh, nên chọn cách Quán xét Thân, bởi thân nằm ngay trong thân, nó vốn là phần thô tế và dễ nhìn thấy hơn so với những cảm giác; để nhìn thấy sự ô uế bất tịnh trong thân.*
- (ii) *Loại người-tham-dục thông minh, nên chọn cách Quán xét những Cảm Giác, chúng vốn là những đối tượng vi tế hơn; để nhìn thấy sự khổ trong những cảm giác.*

*Tương tự, trạng thái của Tâm (citta) và những thứ chứa trong tâm (tức các đối tượng của tâm, các pháp, dhammas), là hai chỗ [nền tảng] chủ lực của tính khí lý thuyết, bởi vì chúng có thể trở thành nền tảng căn bản của cái niềm tin (sai lầm) về sự thường-hằng và một cái 'ta' (bản ngã). Để dẹp bỏ niềm tin về sự thường hằng:*

- (i) *Loại người-lý-thuyết ít thông minh nên chọn cách Quán xét Tâm, nó vốn không quá đa dạng, chỉ bao gồm các dạng như 'tâm có tham', 'tâm không có tham'...; để nhìn thấy sự vô-thường của tâm thức (citta).*
- (ii) *Loại người-lý-thuyết thông minh nên chọn cách Quán xét những Đối Tượng Của Tâm, chúng vốn rất đa dạng: bao gồm rất nhiều thứ như: các nhận thức, cảm nhận giác quan,...; hoặc như: Năm Chướng ngại,...[như đã liệt kê trong bài kinh gốc]; để nhìn thấy sự không có cái 'ta' (tính vô-ngã) trong những thứ phái sinh của tâm [tức những tâm sở, cittasikas]*

*Nhưng tâm và những thứ chứa trong tâm cũng có thể là nền tảng cho tính khí Tham-dục [chứ không chỉ là nền tảng cho tính khí Lý-thuyết]; và tương tự, thân và những cảm giác cũng có thể là nền tảng cho tính khí Lý-thuyết [chứ không chỉ là nền tảng cho tính khí Tham-dục]. Tuy nhiên, sự phân tích ở trên là nhằm chỉ ra trong bốn nền tảng để chánh niệm đó (thân, những cảm giác, tâm, những đối tượng của tâm) phần nào là chỗ căn cứ 'chủ lực' của tính khí tham-dục và phần nào là chỗ căn cứ 'chủ lực' của tính khí lý-thuyết.*

*Bởi vậy trên đây mới nhấn mạnh bằng chữ 'chủ-lực' để xếp loại những nền-tảng đó (để người tu dễ nhìn ra để tu tập).*

---o0o---

### **69. Sau Khi Đã Vượt Qua những Tham Muốn và Phiền Não ...**

Thuật ngữ "sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não" có nghĩa là vượt qua một tâm tính xấu bằng tâm tính tốt ngược lại (*tadanga-ppahana*: cách đối trị), hoặc bằng cách trấn áp tạm thời (*vikkhambhana-ppahana*: cách trấn áp) khi đang ở trong trạng thái tầng thiền định (*jhana*).

Bởi vì chữ *tham muốn* ở đây có nghĩa bao gồm cả những tham dục giác quan (nhục dục, *kama-cchanda*), và chữ *phiền não* hay ưu phiền có nghĩa bao gồm sự ác ý (*byapada*), cho nên có thể hiểu rằng thuật ngữ này trong

trong bài Kinh là chỉ về sự dẹp bỏ năm Chướng Ngại (*nivarana*), bằng cách chỉ ra hai loại chướng ngại nặng đô nhất trong năm chướng ngại đó.

Nói rõ hơn, đoạn kinh này có ý chuyển tải ý nghĩa sau đây: (i) *vượt qua tham muốn* có nghĩa là: từ bỏ, dẹp bỏ những sự thỏa mãn do (mỗi khi) thân này được khoái lạc (sướng); từ bỏ sự khoái thích về thân; chấm dứt, không còn dính theo cái ảo tưởng thân này là đẹp đẽ trong sạch và thân là chỗ mang lại hạnh phúc của sự sống. (ii) *vượt qua phiền não* có nghĩa là: từ bỏ, dẹp bỏ những sự bất toại nguyện và bất mãn do (mỗi khi) thân này bị đau, khổ, già, chết...(khổ); dẹp bỏ sự bất hài lòng về thân bằng cách [liên tục] quán xét về thân; chấm dứt không còn bực tức ưu phiền về cái bản chất đích thực ô uế và khổ sở của thân này.

Ở đây diễn tả về năng lực thiền và kỹ năng thiền của người thiền. Chỉ cần nói riêng về năng lực thiền: để (vượt qua) không còn những thỏa mãn và những bất mãn;<sup>56</sup> để kiểm soát được những sự thích và sự không thích;<sup>57</sup> để chấm dứt, không còn bị dính theo những cái không-thực, ảo tưởng, mộng tưởng, và không còn bất mãn ưu phiền về những đích-thực phủ phàng. Và kỹ năng thiền là để thành tựu được tất cả những điều này.

---o0o---

## 70. Nhiệt Thành, Hiểu Biết Rõ Ràng và Chánh Niệm

Bởi vì đối với một người không *nhiệt thành* [trong nỗ lực thiền tập] thì sự trì trệ biếng nhác bên trong tâm sẽ trở thành một chướng ngại; bởi vì một người không có *sự hiểu biết rõ ràng* thì sẽ bị ngu mờ, không biết ứng dụng những phương tiện đúng đắn và không biết tránh những phương tiện sai lạc; bởi vì một người có *chánh niệm* yếu ớt sẽ không có khả năng tránh bỏ những phương tiện sai lạc và chọn dùng những phương tiện đúng đắn-[bởi do những nhược điểm đó] một người như vậy sẽ không thành công trong thiền tập. Để chỉ ra rằng những phẩm chất đó là đạo hạnh mà một người tu cần phải thành tựu, nên trong các kinh Phật đã luôn nói câu: “*người đó sống nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng và (có) chánh-niệm.*”

---o0o---

## 71. Sự Chánh-Niệm là Phẩm Chất Hòa Hợp

Sự chánh-niệm phải được mạnh mẽ ở mọi nơi. Nó phòng hộ cái tâm khỏi sự bất an mà tâm có thể bị rơi vào do ảnh hưởng của các căn (*indriya*) mà nó dựa vào, đó là các căn Niềm Tin, Năng Lượng Tu Tập và Trí Tuệ. Sự chánh-niệm phòng hộ tâm khỏi sự đờ đẫn mệt mỏi mà tâm có

thể bị rơi vào do ảnh hưởng của một căn mà nó dựa vào, đó là căn Định. Do vậy, sự chánh niệm- giống như vị muối trong tất cả món ăn, giống như vị tể tướng quán xuyên hết mọi công vụ-được yêu cầu phải luôn có mặt ở mọi nơi . . . Không có chánh-niệm thì không có sự phát huy hay kiềm chế cái tâm.<sup>58</sup>

---o0o---

## 72. Trích Nhặt từ trong các Luận Giảng

*Sự Chánh Niệm và Sự Hiểu Biết Rõ Ràng.* Bởi hai phẩm chất này được dùng để loại bỏ những chướng ngại và để củng cố sự tiến triển trong thiền tập, chúng được coi là những người trợ giúp, và điều này là cần phải có trong tất cả mọi lúc, đối với tất cả mọi loại người tu thiền và trong sự thực hành tất cả mọi đề mục thiền tập.

\*-Chức năng của sự Chánh-niệm và sự Hiểu biết rõ ràng là quan trọng như nhau.

\*-Không có một tiến trình tâm nào liên quan đến sự biết và sự hiểu mà không có sự chánh-niệm trong đó!

\*-Nói ngắn gọn, sự lơ tâm lãng tâm chính là sự không có chánh-niệm.

\*-Chánh-niệm là sự chú-tâm một cách liên tục và không gián đoạn, nó mang lại sự kiên nhẫn trong mọi hoạt động.

\*-Các căn giác quan đã được tu dưỡng<sup>59</sup> thì được gọi là những thứ đã được thấm nhuần với hương thơm của sự chánh-niệm và sự hiểu-biết rõ-ràng, nhờ tác động của thói quen thiền tập phát triển cái tâm.<sup>60</sup>

(Trích trong quyển “*Mula-tika*”: *Luận Giảng về tập Kinh Tập (Sutta Nipata)*...).

---o0o---

## PHẦN 2 - TRONG KINH TẠNG ĐẠI THỪA

### 73. Ngài Long-Thọ (*Nagarjuna*)

Một cách không thể lầm lẫn, bốn Nền Tảng Chánh Niệm đã được thấy là Con Đường Duy Nhất mà chư vị Phật đã bước đi. Phòng hộ cho họ trong tất cả mọi thời! Sự lãng tâm (thiếu chánh niệm) bên trong họ làm tất cả mọi nỗ lực thành vô dụng, và sự kiên trì thực hành của họ được gọi là sự định tâm (*samadhi*).

(*Nagarjuna, Suhrd-lekha*)

---o0o---

#### 74. Ngài Vô-Trước (*Asvaghosa*)

Duy trì sự chánh-niệm và sự hiểu biết rõ ràng trong tất cả mọi sinh hoạt, trong khi đang ngồi, đang đứng, đang đi, đang nhìn quanh và đang nói.

Người đã thiết lập sự chánh-niệm như một người bảo vệ ngay các cửa của tâm thì người đó không bị lấn lướt bởi những si mê, giống như một kinh thành được canh phòng vững chắc không thể bị chinh phục bởi kẻ thù.

Si mê sẽ không còn khởi sinh trong người đó, người đã sở hữu sự chánh-niệm về thân; người đó sẽ phòng hộ tâm mình trong tất cả mọi tình huống, giống như một vú nuôi bảo vệ một đứa bé sơ sinh.

Người mà thiếu áo giáp chánh-niệm thì thực sự trở thành bia mục tiêu của mũi tên si mê; cũng giống như người lính ở chiến trận, nếu không có áo giáp bảo vệ, sẽ bị dính những mũi tên của kẻ thù.

Cái tâm nếu không được bảo vệ bởi sự chánh-niệm thì coi như rất vô vọng. Tâm như vậy cũng giống như một người mù bước đi trên đất gồ ghề mà không có ai dẫn đường.

Người đời thường bị hấp dẫn bởi điều xấu ác, và họ cứ quay lưng với hạnh phúc đích thực của mình, (họ cứ chạy theo những thứ hạnh phúc giả lập, phù du); họ chẳng hề lo lắng những hiểm họa đang rình mò. Tất cả những hành vi đó đều là do thiếu sự thánh-niệm.

Đạo đức và tất cả những phẩm chất thiện lành khác đều ở riêng trong địa phận của mình [hầu như tách biệt]; nhưng sự chánh-niệm theo sát chúng như người chăn bò theo sát đàn gia súc đang thả rong của mình [và đi gom chúng lại].

Người mà mất sự chánh-niệm thì làm sao có thể đạt được Phương Pháp Thánh Thiện [để Giải Thoát]? Và người mà thiếu Phương Pháp Thánh Thiện thì đã bỏ mất con đường Chánh Đạo.

Người đã bỏ mất con đường Chánh Đạo thì cũng bỏ mất sự Bất Tử. Người đã mất đi tầm nhìn về sự Bất Tử thì không thể nào đạt tới sự tự do khỏi khổ đau.

Cho nên thực đúng rằng, khi đang đi, ta biết 'ta đang đi', khi đang đứng, ta biết 'ta đang đứng', và ta phải luôn duy trì sự chánh-niệm mọi lúc mọi nơi theo cách như vậy.

(Asvaghosa, *Saunda-rananda-kavya*, bản Phạn ngữ với bản dịch tiếng Hindu, ấn bản của Nxb Suryanarayana Caudari [Bihar, 1947]).

Ngài TỊCH-THIÊN (*Santideva*)

trong ‘Tập Luận về Tu Học’<sup>9</sup>

(*Siksa-samuccaya*)

---oOo---

## 75. Trích trong Chương VI: Về Sự Phòng Hộ Bản Thân

Làm sao phòng hộ chính mình?

Tránh bỏ những điều thấp xấu

Và làm sao làm hoàn thành điều này?

Tránh bỏ những điều vô ích

Và làm sao làm được điều này?

Bằng cách chánh-niệm thường trực,

Đạt tới sự tinh nhạy nhờ tận tâm tu tập.

Và sự tận tâm khởi sinh khi biết được rằng:

Sự tĩnh-lặng bên-trong mới là cái tuyệt vời.

(Karika 7-8)

Có mười hai (12) cách áp dụng sự chánh-niệm để dẫn tới tránh được những điều vô ích [hoặc những nỗ lực vô dụng]:

1. Người tu nên có sự chánh-niệm có được từ sự kính trọng làm theo những lời huấn thị của Như Lai, chứ không phải làm sai khác những lời huấn thị đó.
2. Người tu nên chánh-niệm giữ thân trong trạng thái bất động tĩnh tại [nếu không cần phải làm gì].
3. Nhưng nếu có sinh hoạt nào cần phải làm, người tu không nên phản ứng làm ngay mà trước tiên cứ giữ bất động, bởi lúc đó người tu cần có sự chánh-niệm mạnh hơn [để áp dụng cho hoạt động mình sắp làm]. Giữ các ý muốn của mình dưới sự kiểm soát, rồi hướng sự chánh-niệm vào để làm hoạt động đó một cách hoàn toàn cẩn trọng.<sup>61</sup>



4. Người tu nên chánh-niệm trong việc giữ thân được kiểm soát trong mỗi khi có động vọng như trong lễ hội hoặc như khi gặp nguy hiểm.
5. Người tu nên chánh-niệm trong việc quán xét về bốn tư thế.
6. Người tu nên chánh-niệm trong việc luôn để ý sự đứng đắn của các tư thế để tránh những sự ngã nghiêng không đứng đắn của các tư thế.
7. Khi đang nói, người tu nên chánh-niệm để không cử động quá nhiều và quá lố các tay, chân, hoặc thay đổi vẻ mặt..., do có nhiều vui thích, do ra vẻ ta đây, do phẫn khích, do nhấn mạnh điều gì...
8. Người tu nên chánh-niệm để giữ một giọng nói mà người nghe có thể hiểu được, và không nói quá to quá ồn; nếu không sẽ phạm lỗi thất lễ, hỗn hào.
9. Nếu người tu trong tình huống phải gặp mặt những người không được giáo dục, thì người tu phải biết chánh-niệm để cho những ý nghĩ của mình có thể chấp nhận được và có thể hiểu được bởi tâm trí của những người đó.
10. Người tu phải chánh-niệm rằng cái tâm cũng giống như con voi rừng theo thói hoang của nó, nó cần phải được cột chặt vào cái cột của 'sự tĩnh lặng bên trong'.
11. Người tu phải chánh niệm để xem xét (các) trạng thái của tâm trong từng mọi lúc.
12. Khi đang ở chỗ đông người, người tu phải nhớ những quy tắc trên nhằm duy trì sự chánh-niệm, ngay cả khi cần phải bỏ những việc khác đang làm ở đó. (thì cũng nên bỏ để duy trì sự chánh-niệm)

Bằng cách dùng sự chánh-niệm như vậy, người tu sẽ thành công trong việc tránh bỏ những điều vô ích [hoặc những nỗ lực vô dụng]. Và "sự chánh-niệm này đạt tới sự tinh nhạy nhờ sự nhiệt tâm tận tụy". "Sự nhiệt tâm tận tụy" có nghĩa là hướng tâm vào công việc tu tập một cách toàn tâm; điều đó ngược lại với cách chú tâm thông thường [vào một việc làm nào đó].

Và sự nhiệt tâm tận tụy sẽ "khởi sinh nếu người tu biết rõ sự tĩnh-lặng bên-trong mới là cái hay (cái tuyệt vời)". Sự tĩnh-lặng (*sama*) là cái

gi? Đó là trạng thái định-tâm (*samatha*) đã được mô diễn tả trong “*Kinh Bồ-tát Vô-Tận-Ý*” (*Ariya Kasayamati Sutra*), như sau:

-“Sự tĩnh lặng (định) bất lay động là gì? Đó là sự bình an của tâm, sự bình an của thân, sự bình an của các căn giác quan khi chúng không bị xao lãng; đó là sự không còn bị kích động, không còn bị mất kiểm chế, không bị bất an và động vọng; đó là sự có-được tính nhẹ nhàng, tính tự chủ, tính thích nghi dễ dàng, những tính cách được thuần hóa, là một cái tâm được hội tụ; là sự cách ly bè bạn và sự thích sống độc cư ẩn dật; là sự cách ly về thân và sự không còn bị phân tán của tâm; là một cái tâm hướng về đời sống nơi rừng núi, là tính thanh đạm, là sự kiểm soát các tư thế; là sự hiểu biết về sự đúng thời, sự đúng vận, sự đúng mức, và sự duy trì sự giải thoát trong tâm; là tính dễ giúp (không yêu cầu gì nhiều), dễ dễ hài lòng, và vân vân.”

-Và “cái hay (tuyệt vời) của sự tĩnh lặng bên trong” là gì? Đó là (sự tĩnh lặng bên trong, định) có khả năng sản sinh ra cách hiểu-biết về mọi thứ mọi sự đúng như chúng-thực-là. Bởi vậy, bậc Đại Thánh [Đức Phật] đã nói rằng: “Ai đạt định, người đó hiểu biết mọi sự đúng như chúng thực là”.<sup>62</sup>

-Người tu nên biết thêm rằng nhờ “sự tuyệt vời của sự tĩnh lặng bên trong”, người đó có thể bảo an cho mình và bảo an cho người, có thể thoát khỏi sự khổ đau trùng trùng, chẳng hạn như khổ đau do bị tái sinh vào những cảnh giới đầy đau khổ; rằng người tu có thể mang lại niềm hạnh phúc vô lượng, cả hạnh phúc thế tục và siêu thế, cho mình và cho người; và rằng, cuối cùng, người tu sẽ đạt đến Bồ Đề Kiên Cố [Niết-bàn]. Sau khi hiểu biết lý như vậy, người tu nên tu tập một tinh thần nhiệt thành khao khát đạt được sự tĩnh-lặng bên trong (trạng thái định) đó. Như một người đang ở trong căn nhà cháy, sẽ khao khát có được nước mát, được thấm nhuần với sự khao khát mạnh mẽ đó người tu càng tận tâm và quyết chí tu hành [về giới hạnh, thiền định và trí tuệ]. Thông qua sự tu tập tận tâm, sự chánh-niệm sẽ được thiết lập một cách vững chắc; và sự chánh-niệm vững chắc sẽ tránh bỏ những điều vô ích. Bên trong một người biết tránh bỏ những điều vô ích, những điều thấp hèn và không lợi lạc sẽ không khởi sinh.

Do vậy, ai mong muốn phòng hộ chính mình thì người đó phải tu tập từ cái gốc rễ, đó là sự chánh-niệm, và phải giữ sự chánh-niệm đó luôn sống, luôn thường trực có mặt.

(Từ 77-84: trích trong Santieva, *Siksa-samuccaya (Tập Luận về Tu Học)*, bản tiếng Phạn, ấn bản của nxb C. Bendall (Bibliotheka Buddhica, St. Petersburg, 1902).

---o0o---

### **76. Trích từ kinh “Arya-Ratnamegha Sutra” (Thánh-Bảo Vân Kinh)**

“Tất cả mọi thứ đều có tâm là người dẫn đầu.<sup>63</sup> Nếu biết được cái tâm thì biết được tất cả mọi thứ”. (Tâm dẫn đầu các pháp, biết tâm là biết pháp).

“Tâm quay tít như mảnh gỗ đang cháy tung tóe; tâm dao động như sóng nước; tâm cháy như đám lửa rừng, tâm lộng trào như cơn thác lũ. Nếu ai hiểu rõ như vậy thì người đó sẽ sống với sự chánh-niệm trực hướng vào trong tâm. Người đó sẽ không chịu để tâm điều khiển mình, mà tập luyện để điều phục cái tâm. Nếu tâm được điều phục, tất cả mọi thứ sẽ được điều phục.”

---o0o---

### **77. Tránh Bị Xao Lãng**

Do mất sự hiểu-biết rõ-ràng và thiếu sự chánh-niệm nên tâm không được vững vàng, bởi nó tự để bản thân nó bị xao lãng [phóng lệch] khỏi mục tiêu (thiền tập). Nhưng, nhờ sự trợ giúp của sự hiểu-biết rõ-ràng và sự chánh-niệm, người tu có thể tránh bận tâm quá nhiều vào những hoạt động bên ngoài; sau khi đã tránh được như vậy, nhờ sự hiểu biết rõ ràng và sự chánh-niệm, tâm có thể tập trung vào một đối tượng duy nhất (của thiền) một cách vững vàng trong thời gian bao lâu tùy theo ý người thiền.

---o0o---

### **78. Tự Phòng Hộ Bản Thân**

Trong kinh “*Arya-Sagaramati Sutra*” (*Hải Long Vương Vấn Kinh*): “Có một quy tắc có thể coi là sự tóm lược của Đại thừa: ‘Bằng cách cẩn trọng tránh để bản thân mình vấp ngã sai lạc, người đó sẽ phòng hộ cho tất cả chúng sinh’”.<sup>64</sup> (Tức, phòng hộ chính bản thân mình là phòng hộ cho người khác).

Trong kinh “*Bodhihsattva-Pratimoksa*” (*Giới Hạnh Bồ Tát*): “Này Xá-lợi-phất, nếu ai muốn phòng hộ những người khác, người đó nên phòng hộ bản thân mình”.

(Hãy so sánh với đoạn kinh số 15 trong sách này)

*Trích từ Chương XIII*  
*‘Bốn Nền Tảng Chánh Niệm’ (Smṛtyupasthāna)*

Nếu một cái tâm đã trở nên dễ uốn nắn (dễ dạy, dễ điều phục) [nhờ những sự tu tập tiến dần đã được diễn tả trong những chương trước của quyển *Sikṣa-samuccaya (Tập Luận về Tu Tập)*], người tu nên bước vào thực hành bốn Nền-Tảng Chánh-Niệm. Ở đây gồm có:

---o0o---

**79. Nền Tảng Chánh Niệm là Thân**

đã được chỉ rõ là dùng cách quán xét sự ô uế và bất tịnh của thân.

Trong kinh “*Dharma-saṅgīti Sūtra*” (kinh *Trùng Tụng Giáo Pháp*) có ghi như vậy:

“Và lại nữa, này người con thánh thiện, Bồ-Tát đã hướng sự chánh-niệm của ngài vào thân như vậy:

“Thân này chẳng là gì, chỉ là tập hợp của bàn chân, ngón chân, cẳng chân, ngực, hông, bụng, rún, xương sống, tim, sườn, bàn tay, cánh tay, vai, cổ, hàm, trán, đầu và sọ. Nó được tạo nên bởi tạo nhân của tiến-trình-sống diễn ra theo Nghiệp [*karma-bhava-kāra*]; ví dụ: các loại dục vọng...], và nó (thân) trở thành nơi cư trú của một trăm ngàn đủ loại ô nhiễm, tham dục và mộng tưởng. . . .

“Thân này không phải đến từ quá khứ và sẽ không chuyển qua tương lai. Nó không tồn tại trong quá khứ hay tương lai, trừ khi do người ta quan niệm một cách sai lầm và ảo tưởng. Nó không-có trong nó một thực thể [cố hữu truyền kiếp] biết nhận thức và chủ động;<sup>65</sup> từ đầu, ở giữa, đến cuối đều không có một căn gốc ở chỗ nào cả; nó không phải là một ông chủ, nó không phải là ‘của-ta’ và bản thân nó chẳng là ‘cái gì’ cả. Nó được gọi bằng những tên gọi ngẫu nhiên từ bao đời nay là: thân, khung thân, “ngọc thân”, “bọc chứa”, “xác chết”... Thân này không có cốt lõi, nó được sinh ra từ tinh cha huyết mẹ; nó mang bản chất không sạch, ô uế, hôi thối, va thối rữa. Nó bị xâm nhập bởi những tên trộm như tham, sân, si, sợ hãi và tuyệt vọng; nó luôn luôn có thể bị gãy, sụn, già, tàn hoại và diệt vong; và nó là nơi dung dưỡng của hàng trăm ngàn thứ bệnh khác nhau.”

---o0o---

**80. Nền Tảng Chánh Niệm là Cảm Giác**

Trong kinh *Arya-Ratnacuda Sutra (Bảo Kế Kinh)* có ghi như vầy:

“Khi Bồ-Tát thực hành quán xét những cảm giác, ngài nhận thấy một niềm bi mẫn lớn lao dành cho những chúng sinh đang còn dính chấp theo hạnh phúc (khoái sướng) của các cảm giác (thọ lạc). Và ngài tìm hiểu một cách thấu suốt để hiểu rằng: “Hạnh phúc chính là nơi không còn những cảm giác này nọ”.<sup>66</sup> Ngài thực hành quán xét những cảm giác, vì lợi ích [giúp đỡ] tất cả chúng sinh từ bỏ [sự dính chấp vào] những cảm giác. Để [tác động, làm cho] có-được sự chấm dứt những cảm giác trong chúng sinh, ngài mặc bộ áo giáp của mình; nhưng đối với bản thân mình, ngài không cố đạt tới chỗ chấm dứt mọi cảm giác một cách rất ráo.<sup>67</sup>

“Mọi cảm giác của ngài đều thấm đẫm lòng bi mẫn sâu đậm. Khi trải nghiệm một cảm giác *dễ chịu*, ngài nhận thấy niềm bi mẫn sâu đậm đối với những chúng sinh có tính khí nghiêng mạnh về *tham* dục,<sup>68</sup> và bản thân ngài từ bỏ xu hướng tham. Khi trải nghiệm một cảm giác *khó chịu*, ngài nhận thấy niềm bi mẫn sâu đậm đối với những chúng sinh có tính khí mạnh về *sân* giận, và bản thân ngài từ bỏ xu hướng sân. Khi trải nghiệm một cảm giác *trung tính*, ngài nhận thấy niềm bi mẫn sâu đậm đối với những chúng sinh có tính khí mạnh về *si* mê, và bản thân ngài từ bỏ xu hướng si mê.

“Ngài không bị hấp dẫn bởi một cảm giác dễ chịu, nhưng ngài nỗ lực tiêu trừ sự tham muốn. Ngài không bực tức với một cảm giác khó chịu, nhưng ngài nỗ lực tiêu trừ sự bực tức đó. Ngài không để mình bị ngu si trong một cảm giác trung tính, nhưng ngài nỗ lực tiêu trừ sự ngu si đó.

“Bất kỳ cảm giác nào ngài trải nghiệm, ngài biết tất cả mọi cảm giác đều là biến đổi vô thường, ngài biết tất cả mọi cảm giác đều là khổ, ngài biết tất cả mọi cảm giác đều là vô ngã. Ngài nhận biết cảm giác dễ chịu chỉ là vô thường; cảm giác khó chịu như là gai nhọn; cảm giác trung tính như là bình an.<sup>69</sup> Thực vậy, cảm giác dễ chịu là có mất vô thường; cảm giác khó chịu cũng [biến đổi vô thường] giống cảm giác dễ chịu, và cảm giác trung tính cũng chỉ là vô ngã.”

---o0o---

## 81. Nền Tảng Chánh Niệm là Tâm

Trong kinh *Arya-Ratnacuda Sutra (Bảo Kế Kinh)* có ghi như vầy:

“Ngài xem xét tâm mình như vầy: “Đó là một cái tâm có tham, hoặc có sân, hoặc đang bị si.<sup>70</sup> Đó là một cái tâm quá khứ, hay tương lai, hay hiện tại? Cái gì quá khứ thì đã chấm dứt; tương lai thì chưa đến; và trong cái

tâm hiện tại thì đâu có sự ổn định. Nay Ca-diếp (*Kasyapa*), tâm đó không thể được tìm thấy ở bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc ở giữa. Nay Ca-diếp, tâm là vô sắc, vô hình, không nhìn thấy được, vô thể, không thể nhận thấy được, không có chỗ dựa, không có cư định . . . .

“Nay Ca-diếp, tâm giống như một ảo ảnh (phù phiếm) của nhà ảo thuật; nó khởi sinh [tái sinh, tái hiện, *upapatti*] theo nhiều dạng khác nhau, thông qua ý nghĩ chứ không đúng theo hiện thực. Nay Ca-diếp, tâm giống như dòng chảy của sông, không bao giờ đứng yên, luôn khởi sinh, chảy qua và biến mất. Tâm giống như ánh sáng ngọn đèn, luôn cháy sáng nhờ các nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên). Tâm giống như tia điện chớp, trong một khoảng khắc (sát-na), rồi biến mất, và không cư định chút nào. Tâm giống khoảng không, nó bị làm dơ bẩn bằng những ô nhiễm ngẫu nhiên.<sup>71</sup> . . . Tâm giống người bạn xấu bởi nó luôn mang lại đủ các loại khổ sở.”

“Nay các Tỳ kheo, tâm giống như mồi câu nhử cá: có bề ngoài hấp dẫn, nhưng gây ra khổ đau; nó giống như con ruồi xanh, lấy (coi) thứ ô nhiễm là sạch sẽ. Tâm giống như một kẻ thù luôn gây phiền gây khó. Tâm giống như quỷ đói hút hết sinh lực của ta và luôn tìm cách bám riết ta. Tâm giống như một kẻ trộm: nó lấy đi những phẩm hạnh tốt.”

---o0o---

## 82. Nền Tảng Chánh Niệm là Những Yếu Tố của Sự Sống<sup>72</sup>

Trong kinh *Arya-Ratnacuda Sutra* (*Bảo Kế Kinh*) có ghi như vầy:

“Một vị Bồ-tát quán xét Những Yếu Tố của Sự Sống (các pháp), ngài nghĩ như vầy: “Chỉ có những yếu tố của sự sống khởi sinh trong tiến trình khởi sinh; chỉ có những yếu tố của sự sống ngừng diệt trong tiến trình ngừng diệt.<sup>73</sup> Nhưng bên trong chúng không-có một cái ngã, một ‘chúng sinh’ ở trong đó, một linh hồn, một tạo vật, một cốt lõi bất diệt của con người [*purusa*], hay một ‘cá nhân’, hay một ‘con người’ [có một danh tính cố định] nào khởi sinh, già, chết và tái sinh. Đó chỉ là bản chất tự nhiên của Những Yếu Tố của Sự Sống, chúng xuất hiện nếu được tạo tác [bởi những điều kiện và nguyên nhân đầy đủ để khởi sinh]; nhưng nếu nó không được tạo tác như vậy thì chúng không xuất hiện. Chúng được tạo tác cách nào, chúng biến diệt theo cách đó: dù chúng là [tiến trình tâm] thiện, bất thiện hay tĩnh lặng.<sup>74</sup> Tuy nhiên, không có “người tạo tác” [tạo nhân] nào, mà cũng không có sự tạo tác nào, nếu không có [đầy đủ] các nguyên nhân.

Ngài TỊCH-THIÊN

(*Santideva*)

trong 'Dẫn Nhập Vào Đời Sống Giác Ngộ'<sup>10</sup>

(*Bodhicaryavatara*)

---o0o---

Người muốn đi theo con đường Tu Học<sup>75</sup> phải cẩn trọng phòng hộ tâm của mình; người đó không thể đi theo Tu Học nếu cái tâm chóp ná không được phòng hộ.

(V, 1)

Những con voi rừng chưa được thuần phục không gây nhiều nguy hại bằng cái tâm chưa được thuần phục [và bị đọa] dưới địa ngục A-tỳ (*Avici*) và những đọa giới khổ đau khác.

(V, 2)

Nhưng nếu một con voi quây bướng, như cái tâm, được cột chặt bởi sợi dây chánh-niệm, thì mọi nguy hại sẽ chấm dứt và mọi sự tốt lành sẽ có mặt.

(V, 3)

Người đi tìm chân lý [Đức Phật] đã tuyên thuyết rằng tất cả mọi sự nguy hại và những khổ đau trùng trùng [của kiếp sống] đều khởi sinh từ cái tâm.

(V, 6)

Ta cần phải dòi những con cá hay những con vật khác đến chỗ nào để cứu chúng khỏi bị giết? Nhưng, nếu ý nghĩ kiên cữ [không sát sinh và tránh làm những điều ác] đã được nhận thức (trong tâm), thì coi như đã làm nên sự Hoàn Thiện Giới Hạnh (Giới Ba-la-mật, *SilaParamita*).

(V, 11)

Có thể ta đã từng giết bao nhiêu người (trong bao nhiêu kiếp trước)? Con số có thể là vô hạn như trời cao. Nhưng nếu ý nghĩ sân hận đã bị giết, tất cả mọi kẻ thù cũng hết.

(V, 12)

Ở đâu tìm ra đủ da thuộc để bao phủ trái đất này.<sup>76</sup> Nhưng chỉ cần chỗ da của đôi dép này thì có thể bao phủ trái đất.

(V, 13)

\* Cũng như vậy, không thể nào phòng hộ hết mọi tình cảnh bên ngoài bằng cách bao che như vậy<sup>77</sup>. Nhưng nếu ta phòng hộ cái tâm mình, ta đâu cần phòng hộ cái gì nữa?

(V, 14)

\* Thật vô vọng cho những người đang bị cuốn lốc trong cảnh giới của vòng luân hồi sinh tử<sup>78</sup>: họ muốn tiêu diệt khổ đau và hưởng được hạnh phúc nhưng họ không muốn tu sửa cái tâm nằm ẩn bên trong, (chỗ tâm) đó là chỗ cốt lõi của Giáo Pháp.<sup>79</sup>

(V, 15)

Vậy ta phải nhìn thấy trong đó cái tâm ta trở nên vững chắc và được phòng hộ tốt. Nếu ta bỏ lơ (không chánh-niệm) việc này, việc phòng hộ cái tâm, thì ta tu những thứ khác để làm gì?

(V, 18)

Như người bị thương sẽ cẩn thận bảo vệ vết thương giữa đám đông cuồng loạn; cũng như vậy, giữa những người xấu ác, ta nên luôn phòng hộ cái tâm giống như chỗ vết thương [nhảy cảm] đó.

(V, 19)

Với hai tay chấp lại, ta tôn kính những ai ý chí phòng hộ cái tâm. Ta sẽ nguyện rằng “Cầu cho anh có toàn sức mạnh để duy trì sự chánh-niệm và sự hiểu biết rõ ràng!”.

(V, 23)

\* Như một người bệnh yếu, không thể làm việc được; cũng như vậy, một cái tâm sẽ không làm gì được (bất lực) nếu hai phẩm chất đó (sự chánh-niệm và sự hiểu biết rõ ràng) đều suy yếu.

(V, 24)

\* Cái tâm không có sự hiểu biết rõ ràng cũng giống như cái chậu bị lung lổ; nó không thể giữ lại ký ức về những điều đã được tu học, đã được tư duy, hay những điều đã được thiền.

(V, 25)

Nhiều người đã tu học, và cũng đạt-được niềm tin và năng lượng tu tập, nhưng vẫn còn bị dính nhiễm phạm giới nhiều là do thiếu suy xét (chánh-niệm).

(V, 26)



\* Những người bị tên trộm “Thiếu suy xét” cướp mất sự chánh-niệm sẽ tái sinh cõi đọa giới khổ đau, dù cho họ đã làm được rất nhiều việc công đức ở đời.

(V, 27)

\* Do vậy, không nên để sự chánh-niệm rời bỏ chỗ cửa tâm; và nếu nó đã rời bỏ, phải thiết lập nó lại ở đó, hãy nhớ tới (tâm niệm) những khổ đau đầy đọa ở những cõi đọa giới.

(V, 29)

Nếu sự chánh-niệm trực gác ngay cửa tâm, sự hiểu biết rõ ràng cũng tham gia trực, và sau khi đến, nó sẽ không bao giờ rời đi.

(V, 33)

‘Tư thế của ta phải nên như vậy’; sau khi đã quyết định như vậy trong một tiến trình hành động, người tu nhớ tỉnh thoảng kiểm tra tư thế thân của mình (coi có đúng như mình muốn giữ hay không).<sup>80</sup>

(V, 39)

Sau khi đã suy xét, cái gì người tu đã bắt đầu làm thì trước tiên hãy hoàn thành nó với một sự nhất-tâm, và không nên suy nghĩ về thứ gì khác [trước khi cái đó được hoàn thành].

(V, 43)

Theo cách đó, mọi việc sẽ được làm tốt; nhưng trong trường hợp khác, nếu làm cả hai việc [hoạt động]<sup>81</sup> thì chẳng được việc nào, và ô nhiễm do thiếu sự hiểu biết rõ ràng sẽ gia tăng.

(V, 44)

Khi muốn hành động hay nói, người tu trước tiên nên suy xét nó trong tâm, và sau đó làm điều đó với sự thiện khéo và năng lượng.

(V, 47)

Nhưng khi nhận biết tâm mình đang bị xao lãng bởi tham hoặc sân, người tu không nên làm gì hay nói gì, chỉ như một khúc gỗ.

(V, 48)

Cũng vậy, nếu tâm đang có tự cao, chế nhạo, kiêu mạn, châm chọc, không chân thật, giả lừa, nghiêng về tự ngã tự đại, nghiêng về chê bai, khinh miệt, hoặc chửi trách người khác, hoặc sắp cãi cọ- thì người tu phải như một khúc gỗ.

(V, 49-50)

Người tu nên biết nghĩ: “Tâm tôi đã từng tham muốn có được lợi, quyền, danh để nhiều người theo kính phục-do đó tôi cần phải như một khúc gỗ.

(V, 51)

Nếu người tu nhận biết tâm bị ô nhiễm bởi si mê hoặc ý hành trong những mưu cầu bất tận, thì người tu phải nên, giống như một dũng sĩ, cắt bỏ nó một cách quyết liệt bằng những phương pháp đối trị-một lần cho mãi mãi.

(V, 54)

Bằng (việc quán xét) thân này, ta sẽ học được (Giáo Pháp); chứ chỉ học suông bằng chữ nghĩa để làm gì? Liệu một người bệnh có thể trị hết bệnh chỉ bằng cách đọc chữ trong toa thuốc (mà không tự mình uống thuốc hay làm theo chỉ dẫn của thầy thuốc)?

(V, 109)

Sau khi đã xem xét tất cả mọi tình huống và năng lực của mình, người ta có thể bắt đầu làm hoặc không làm; thà không bắt đầu làm vẫn tốt hơn sau khi đã bắt đầu rồi bỏ cuộc.

Cũng vậy, trong cảnh giới tái sinh khác, thói tâm đó có thể sẽ tiếp tục lặp lại; và lỗi lầm đó lại càng gia tăng đau khổ. Hơn nữa, cứ vậy công việc chẳng bao giờ hoàn thành, mà thời gian bỏ ra để bắt đầu việc đó đã mất đi.

(Hãy suy xét hoàn cảnh và khả năng trước khi bước vào tu tập; nhưng nếu đã bước vào tu tập thì đừng bỏ cuộc, thoái chí; càng bỏ cuộc sự khổ đau càng gia tăng trong cảnh tái sinh luân hồi).

(VII, 47-48)

Tỉnh giác biết rõ những si mê đang đánh vào mình, và ta trả đòn quyết liệt, giống như ta đang trong trận kiếm với một kẻ thù cao tay.

Nếu trong trận đấu như vậy mà ta bị rút kiếm, ta sẽ, đầy sợ hãi, lập tức chụp lấy lại thanh kiếm. Cũng như vậy, nếu thanh kiếm chánh-niệm bị rút, người tu phải chụp lấy nó ngay, hãy nhớ tới (tâm niệm) những khổ đau đầy đọa ở những cõi đọa giới.

(VII, 67-68)

Giống như một người mang một bát đầy dầu, và theo sau bởi một đao phủ, vì sợ chết, nên người đó rất chú-tâm để khỏi bị vấp đổ, người đó phải làm theo những quy tắc sau đây.<sup>82</sup>

(VII, 70)

Khi tìm bạn hoặc để ý việc người khác, một người nên xem kỹ như vậy: “Thói quen chánh-niệm có lợi ích gì trong những tình huống này?”

(VII, 73)

Nhớ lời dạy [cuối cùng] của Đức Phật về sự Chú Tâm Tỉnh Giác, hãy tập luyện bản thân để có thể luôn ứng phó thật nhanh trước một tình huống khởi sinh. (VII, 74)

Do vậy, đã chán đủ với mọi đường lối của thế giới! Nhớ lấy lời dạy [cuối cùng của Người Thầy] về sự Chú Tâm Tỉnh Giác, tôi sẽ tu theo những bậc hiền trí và dẹp tan mọi sự lười biếng và dờ dẫm.

Nhờ vậy, để đánh bại tất cả chướng ngại, tôi sẽ tham thiền nhập định, kéo tâm ra khỏi những nẻo sai lạc và cột nó liên tục vào đối tượng thiền.

(VIII, 185-186)

Dù tôi chưa được giải thoát hết mọi ô nhiễm, tôi vẫn nguyện cho chúng sinh khắp mười phương được giải thoát hết mọi ô nhiễm. Tôi chưa lường được sức mình mà đã thệ nguyện như vậy, vậy tôi có nói như kẻ điên hay không. Vậy mà tôi vẫn không quay lưng, tôi vẫn luôn chiến đấu với các ô nhiễm.

(IV, 41-42)

Sau khi đã tâm nguyện như vậy, tôi sẽ nỗ lực đi theo đường Tu Học (Giới, Định, Tuệ) như nó đã được chỉ dạy. Liệu ai có thể muốn trị hết bệnh bằng thuốc mà lại bỏ lơ (không làm đúng theo) lời khuyên của bác sĩ?

(IV, 48)

(Tất cả các (40) bài (kệ) được trích dẫn trong số 85 trên đây đều thuộc quyển “*Bodhicaryavvatara*” (*Dẫn Nhập Vào Đời Sống Giác Ngộ*, hay *Nhập Hạnh Bồ-tát*) của ngài *Santieva* (Tịch Thiên), bản tiếng Phạn, ấn bản của Nxb Louis de la Valle’e Poussin, Nxb Bibliotheka Indica, Calcutta, 1901).

### ***Chú Thích***

<sup>1</sup> *parisaranam*: nghĩa gốc là nơi nương tựa, nơi nương nhờ.

<sup>2</sup> Người ‘*trong giai đoạn tu cao hơn*’ là dịch chữ Pali: *sekha*: người đang còn tu học, học nhân. Đây là chữ gọi những tu sĩ đang tu tập ba phần tu

(*sikkha*) là Giới, Định, Tuệ; họ đang tu tiến tới những giai đoạn gần tiến vào dòng thánh đạo để đạt tới thánh quả như Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, và cuối cùng là A-la-hán. (Sau khi họ đã giác ngộ vào dòng thánh đạo, họ được gọi là những vô học nhân (*asekha*), tức không còn phải tu học những phần căn bản trên nữa).

- <sup>3</sup> Chữ '*hiếu biết trọn vẹn*' (*parinna*) chỉ về giai đoạn tu cao của thiền tuệ minh sát (*vipassana-bhavana*), lúc đó người tu đã hiểu biết rõ bằng sự trải nghiệm trực tiếp và thâm nhập vào cái bản chất đích thực của mọi thứ-đó là vô thường, khổ, và vô ngã (tức, không có một cái 'ta' nào, không có một thực thể thường hằng nào), và chỉ là hữu vi, có điều kiện, chỉ là giả lập.
- <sup>4</sup> Người '*đã vượt qua giai đoạn tu*' là dịch chữ Pali: *asekha*: người không còn tu học, vô học nhân; người đã đạt tới sự giải thoát cuối cùng, đã chứng đắc thánh quả A-la-hán (*arahantta-phala*); coi thêm Chú thích 2 ở trên.
- <sup>5</sup> 'Ô nhiễm' là tạm dịch chữ '*asava*', là chỉ chung về những sự ô nhiễm bất thiện (tham, sân, si), bao gồm cả cách nhìn sai lệch, cách nghĩ sai lầm (tà kiến...). Tiếng Pali chữ '*asava*' chỉ về một 'dòng chảy'; nhưng ở đây không có nghĩa là dòng chảy của 'những tác động' từ bên ngoài, mà chỉ cái dòng tư duy (ý hành) bên trong bị ô nhiễm, đó là những 'động lực' thúc đẩy con người trong vòng Luân Hồi Sinh Tử.

Trong đoạn kinh này chữ '*asava*' chỉ về ba loại ô nhiễm chính. Trong đoạn kinh khác được trích trong sách này thì chữ '*asava*' là chỉ riêng về loại ô nhiễm thứ tư, đó là 'tà kiến'.

- <sup>6</sup> Nguyên văn: "... sẽ không nghe theo các quan điểm của các ẩn sĩ khác."
- <sup>7</sup> Nguyên văn: "... bằng sự tu tập đều đặn (*asevanaya*), bằng sự tu dưỡng tâm (tức thiền, *bhavanaya*) và đều đặn thực hành những sự thiền tập đó (*bahulokamena*).

*Theo Luận giảng*: Có một Tỳ kheo, sau khi đã đọa bỏ hết Tham (nhục dục) và những Chướng Ngại, và đã dành hết bản thân mình, ngày và đêm, vào việc thiền tập các đề-mục chính của thiền quán, và nhờ đó đã chứng thành bậc Thánh A-la-hán. Một người khác nhìn thầy ngài như vậy đã nghĩ rằng: "Đáng kính phục thay, thực sự, ngài ấy đã sống một kiếp hoàn hảo như vậy." Được cảm hứng với ý nghĩ đó, tâm người đó cảm thấy an vui tin tưởng vào Phật và Giáo Pháp, và sau khi chết người đó được tái sinh lên một cõi trời. Như vậy có nghĩa là, một người phòng hộ và trợ

giúp người khác bằng cách tự phòng hộ và tự giúp đỡ chính mình [bằng cách tự thân thiền tập].

<sup>8</sup> *Theo Luận giảng*: Một Tỳ kheo, bằng cách thiền quán về một trong ba phẩm tính cao diệu đầu tiên: Từ, Bi, Hỷ của Tứ Vô Lượng Tâm-bốn trạng thái phạm-trú (*brahma-vihara*), nhờ đó làm khởi tạo các trạng thái ba tầng thiền định (*jhana*) đầu tiên. Lấy trạng thái tầng thiền định làm cơ sở, người ấy thiền quán về các sự tạo tác của thân và tâm (tức các thân hành và tâm hành), củng cố Trí tuệ Minh sát và chứng đắc Thánh quả. Như vậy có nghĩa là, một người phòng hộ và trợ giúp chính mình bằng cách phòng hộ và trợ giúp cho người khác [bằng cách tu dưỡng tâm Từ, Bi, Hỷ đối với người khác].

<sup>9</sup> Chỗ này chỉ về nguyên tắc đạo đức của Phật giáo, đó là: sự Giác Ngộ của Đức Phật là dựa trên cặp-đức-hạnh là Bi Mẫn (*karuna*) và Trí Tuệ (*panna*). Theo hai vế ngắn gọn của đoạn kinh này, sự phòng hộ cho mình và sự phòng hộ cho người là tương tác lẫn nhau, và mỗi vế đều yêu cầu có cả hai yếu tố Bi Mẫn và Trí Tuệ. Nhưng cả hai yếu tố, Bi Mẫn và Trí Tuệ, lại đều yêu cầu phải có sự phòng hộ thực thụ, đó là điều kiện tiên quyết cần-phải-có để có sự tu tiến thực thụ. Do vậy, trong đoạn trích kinh này, đây là quan điểm của người mới tu, và Phật cũng tán thán điều này.

Thứ nữa, việc đưa bốn Nền Tảng Chánh Niệm vào đoạn kinh này đã xác nhận lời tuyên thuyết của Đức Phật rằng “*Bốn Nền Tảng Chánh niệm là hữu ích mọi lúc mọi nơi.*” Sự phòng hộ chính mình và phòng hộ cho người đòi hỏi phải có sự chánh-niệm được tu tập từ ba cách áp dụng: bên trong (chính mình), bên ngoài (người) và sự kết hợp cả hai. Có lẽ chỗ cuối cùng của đoạn kinh này chỉ về ba cách áp dụng tu tập đó; “Tôi sẽ phòng hộ chính mình” và “Tôi sẽ phòng hộ cho người khác”, và hai câu cuối cùng của đoạn này chỉ sự kết hợp cả hai áp dụng đó.

<sup>10</sup> Năm gông-cùm (*samyojana*) đầu tiên là: 1. Sự chấp thân là ‘ta’ (thân kiến), 2. Nghi ngờ, 3. Sự dính chấp các lễ nghi, tập tục cúng bái mê tín, 4. Tham (nhục) dục, và 5. Ác ý.

<sup>11</sup> Bất Lai (*anagami*) là ‘không còn quay lại’, đây là thánh quả thứ ba trong bốn thánh quả. Người Bất Lai không còn bị tái sinh vào cõi Dục Giới nào nữa, người đó được tái sinh về một cõi trời Vô Sắc Giới thanh tịnh (cõi Tịnh Cư Thiên), từ đó người đó tiếp tục tiến tới thánh quả cuối cùng là A-la-hán (vô sinh).

- <sup>12</sup> Nguyên tiếng Pali: '*vipasati*', chữ này hàm nghĩa '*vipassana*': minh sát, tức sự nhìn thấy rõ, chỉ về sự thiền minh sát (*vipassana*), đó là thiền để phát triển trí tuệ giải thoát.
- <sup>13</sup> Chỉ trạng thái Niết-bàn.
- <sup>14</sup> Chữ Pali: '*vijja-vimutti-phala*': kết quả giải thoát bằng sự hiểu biết, sự hữu-minh (ngược lại với vô minh, ngu mờ).
- <sup>15</sup> Đó là tu tập hành động, lời nói, tâm ý [thân, ý, miệng].
- <sup>16</sup> Theo hướng dẫn, tâm phải được huấn luyện để dừng lại ở chỗ "*đơn thuần quan sát đối tượng cảm nhận*" chứ không xía vào nó, không thích hay ghét, không nhận thức này nọ bằng bằng tình cảm hay lý trí. Cần phải tu tập cách đó vì nhiều mục đích và giá trị như: (i) nó như cái thắng hãm lại những sự bốc đồng của ba nghiệp [hành động, lời nói và ý nghĩ]; (ii) cách đó giúp phân biệt được những chấp riêng-biệt đang diễn ra trong cái tiến trình nhận thức ta vẫn tưởng là liền-lạc liên-tục, (iii) cách đó đưa ra cách minh sát trực tiếp để thấy rõ cái bản chất phù du, có điều kiện (hữu vi) và phi-thực-thể của thực tại. Coi thêm đoạn kinh 53, 54 và phần nói về giá trị của sự "*thuần túy quan sát*" mà không dính theo những đối tượng hay những cảm nhận.
- <sup>17</sup> *Theo luận giảng*: Nếu có sự kích động về thân tạo ra bởi sự si mê ô nhiễm, hoặc nếu có sự dờ dẫm hay sự xao lãng về tâm, người tu không nên để bị tác động bởi những ô nhiễm đó. Lúc đó, người tu [tạm thời] gác bỏ đề-mục/đối-tượng-thiền chính qua một bên. Thay vì vậy, người tu nên hướng tâm về đối tượng nào đó có thể giúp khởi lên niềm tin-tưởng (tín), ví dụ như quán tưởng về Phật để phát sinh niềm tin thành tín vào Đức Phật. (Lúc chuyển hướng đối tượng này cũng có thể được gọi là 'sự thiền có định hướng').
- <sup>18</sup> Bỏ đối tượng mới đó, tức giờ quay lại đối tượng thiền chính ban đầu.
- <sup>19</sup> *Theo luận giảng*: tức giờ người tu không còn quán chiếu, và xem xét, về các ý nghĩ ô nhiễm nữa.
- <sup>20</sup> *Theo luận giảng*: '*sự thiền có định hướng*' ở đây là chữ '*paṇidhāyabhāvanā*': là sự thiền bị gián đoạn; đối tượng thiền chính tạm thời được gác bỏ qua một bên (*thapetva*).
- <sup>21</sup> *Theo luận giảng*: '*sự thiền không cần định hướng*' ở đây là chữ '*apaṇidhāya bhāvanā*': là sự thiền liên tục, không gián đoạn; đối tượng thiền chính không bị gác bỏ qua một bên (*athapetva*).

- <sup>22</sup> Tức hướng ra ngoài, khỏi đối tượng thiền chính ban đầu.
- <sup>23</sup> Chữ Pali ở đây là ‘*apanihitam*’: có nghĩa ‘*không được/bị/cần định hướng*’; tức là không cần phải hướng tâm sang đối tượng nào khác (ngoài đối tượng thiền chính). [Coi thêm chữ ‘*apaṇidhāya bhāvanā*’ trong chú thích 21 ở trên].
- <sup>24</sup> Nhận biết giác quan cũng chính là sự Tiếp Xúc (*phassa*), được sinh ra theo sáu cửa/sáu cách là: năm giác quan của thân và giác quan tâm. Coi lại mắc-xích thứ 5 của Vòng Duyên Khởi (*Paticca samuppada*); ‘*do có sáu loại đối tượng bên ngoài, nên sinh ra sáu loại tiếp-xúc*’.
- <sup>25</sup> ‘Thức’ ở đây là chữ ‘*citta*’, trong bài Kinh nó cũng có nghĩa là ‘tâm’ hoặc ‘trạng thái của tâm’.
- <sup>26</sup> Theo luận giảng: Do có ‘*sự chú-tâm một cách khôn khéo*’ (*yoniso manasikara*) nên khởi sinh những đối tượng của tâm là ‘*các Yếu Tố Giác Ngộ*’; ngược lại, do ‘*chú-tâm một cách không khôn khéo*’ (*ayoniso manasikara*) nên khởi sinh những đối tượng của tâm là ‘*các Chướng Ngại*’. (HV: tác ý như lý: sinh yếu tố giác ngộ; và tác ý bất như lý: sinh các chướng ngại).
- <sup>27</sup> ‘Nền tảng’ là chữ ‘*upatthana*’, chữ này là tiếp vĩ ngữ trong chữ ‘*Satipatthana*’: bốn nền tảng chánh-niệm.
- <sup>28</sup> Tức sự hiểu biết có được từ bảy cách quán xét về thân đó.
- <sup>29</sup> Trong ngữ cảnh này, tâm tức là thức: thức của tâm, tâm-thức.
- <sup>30</sup> Trong năm tập hợp uẩn, nếu ngoại trừ thân [sắc uẩn], những cảm giác [thọ uẩn] và tâm thức [thức uẩn] thì còn phần còn lại là những thứ thuộc về tập hợp những nhận thức [tưởng uẩn, *sanna-kkhandha*] và tập hợp những tâm hành tạo tác [hành uẩn, *sankhara-kkhandha*].
- <sup>31</sup> Ở đây là chữ *rati*: sự tham đắm, tham thích.
- <sup>32</sup> Ở đây là chữ *arati*: sự chán ngán, chán chường.
- <sup>33</sup> Đó là ngài Xá-lợi-phất, vị đại đệ tử thông thái nhất của Phật, đã qua đời trước Phật.
- <sup>34</sup> Ở đây, phần đầu của bài kinh này, do không có nói về sự ‘*Chánh Niệm về Hơi Thở*’, nên đã không được trích ghi trong quyển sách này.
- <sup>35</sup> Những ‘chức năng’ chính là những ‘hành vi của tâm’: tức tâm hành [*citta-sankhara*]: chỉ những cảm giác, những nhận thức và những pháp sinh khác trong tâm liên quan đến sự-thở.

<sup>36</sup> Theo luận giảng, đoạn ‘Bốn Câu 1’ có thể ứng dụng để tu thiền định (*samatha*), hoặc tu thiền tuệ minh sát (*vipassana*).

Đoạn ‘Bốn Câu 2’ và ‘Bốn Câu 3’ diễn tả một người đã chứng đắc các tầng thiền định (*jhana*). Trong khi đó đoạn ‘Bốn Câu 4’ chỉ nói về phần tu tập trí tuệ minh sát.

<sup>37</sup> ‘*tham muốn và phiền não đối với thế giới*’: ở đây là đồng nghĩa với ‘tham và sân’, ‘thích và không thích’, ‘muốn và không muốn’, ‘thích và ghét’, ‘khoái và chê’...

Tham và sân là hai chướng ngại đầu tiên trong Năm Chướng Ngại, nhưng tham và sân cũng lại là những đối-tượng trong phần bắt đầu ‘*Chánh Niệm về những Đối Tượng của Tâm*’. Sự ‘từ bỏ’ có được là nhờ tác động từ sự quán xét về tính vô-thường . . . , thông qua đó những quan niệm về tính thường-hằng . . . đã bị loại bỏ.

<sup>38</sup> Nguyên kinh văn: “Trên, dưới, và giữa, khắp mọi phương hướng”

<sup>39</sup> Đó là năm tập hợp về vật chất [sắc thân] và tâm linh [cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức] tạo ra một sự hiện hữu của một ‘con người’. (Năm uẩn: (HV) sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Một ‘con người’ chỉ là được tạo nên bởi năm tập hợp đó; nói cách khác năm uẩn đó kết hợp lại tạo nên ‘cái’ được gọi là một ‘con người’.

<sup>40</sup> Đó là chữ ‘*mana*’: tính tự cao, tự ngã, (HV: ngã mạn), đặc biệt ở đây chỉ về cái thói tính ‘tự ta, tự đại’ (*asmi-mana*), bao gồm nghĩa: tin về cái ‘cá nhân’ của mình và tin vào những cách nhìn sai lạc (tà kiến) khác.

<sup>41</sup> Bao gồm tất cả mọi mức độ của *tham* dục: tham muốn, thèm khát, tham thích, mê thích, khoái thích...

<sup>42</sup> Bao gồm tất cả mọi mức độ của *sân* giận: tức giận, thù ghét, ác ý, khó chịu, không thích, kháng cự, tránh né, từ chối...

<sup>43</sup> Đoạn kinh 52 và 53, ngay từ đầu, là diễn tả về sự ‘*Quán Xét Tâm*’ (Quán Tâm, Quán Niệm về Tâm), được ghi lại trong bài kinh, ví dụ như sự biết rõ về tâm đang có tham hay không-có tham.

Hơn nữa, hai đoạn kinh này có thể dùng làm ví dụ minh họa và bổ sung cho đoạn kinh 29 ‘*Hướng Dẫn cho Bahiya*’-tức là người tu nên ‘*dừng lại ở sự nhận biết thuần túy*’, chỉ thuần-túy biết nó là vậy. Hoặc nói theo đoạn kinh 29: “*Trong cái được nhìn thấy, phải biết đó chỉ là cái được nhìn thấy; trong cái được nghe, phải biết đó chỉ là cái được nghe; . . .*”



Đoạn kinh số 52 chỉ người thiền cần phải biết phân biệt rõ sự nhận thức (tưởng) với sự phản ứng giác quan ban đầu; sự nhận thức là một tiến trình tâm riêng biệt theo-sau: “*Người đó tỉnh giác biết rõ hình sắc và biết rõ tham dục đang có trong ta (hoặc không có tham dục trong ta)*”. Cách áp dụng chánh-niệm này cũng được cho là một trường hợp thể hiện một đặc tính của Giáo Pháp được ghi trong kinh điển là: “*Giáo Pháp có thể được nhìn thấy ngay đây và bây giờ.*” Cũng lưu ý rằng: đặc tính đó cũng thể hiện mỗi khi tham-dục được nhìn thấy ngay trong hiện tại và được nhận dạng (nhận thức) bằng tiến trình tâm sau đó. Như trong trích đoạn kinh số 53 cũng cho thấy: *cách tu tập như vậy được cho là độc lập với cách tu kiểu đức tin và theo kiểu những quan điểm truyền thống... và nó giúp người tu tiếp cận một cách trực tiếp tới mục tiêu giải thoát, thông qua sự trải nghiệm rõ rệt rành rành của chính người tu.*

<sup>44</sup> Đó là chữ ‘*dhammavayo*’: tính phù-hợp bên-trong của Giáo Pháp.

<sup>45</sup> Năm cách nhận thức những thứ là ô uế như vậy...và cách kiểm soát năm cách đó, được gọi trong tiếng Pali là ‘*arya-iddhi*’: thánh lực, thánh thông, hay, năng lực của các bậc thánh. Chúng là ‘*một loạt thần thông nhiệm màu vi tế của sự chuyển hóa*’, nhờ đó những thái độ cảm xúc theo thói tâm trước giờ mới có thể được thay thế bằng nhận thức khách quan và buông xả. Sự buông-xả đó có thể nói là đã được kiểm nghiệm một cách nghiêm ngặt nhất của giai đoạn tu tập này.

Nhờ cách tu tập như vậy, người tu đạt tới sự kiểm-soát hoàn toàn những cảm xúc của mình đối với mọi thứ của môi trường bên ngoài và đạt tới sự độc-lập hoàn toàn khỏi sự tác động của những thói tâm và những sự si mê. Như đã được gọi là các “*năng lực của bậc thánh*” nên sự năng lực hoàn thiện đó chỉ có thể được thành tựu bởi các bậc thánh A-la-hán, bậc Thiện Thệ. Tuy nhiên những trải nghiệm trước đó của tâm là phần tu không-thể-thiếu-được, và do vậy trong đoạn trích kinh đã đề cập trước về sự tu tập ‘*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*’. Đặc biệt ở đây là phần tu ‘*Quán xét Cảm Giác*’, và sự phân biệt giữa nhận-thức (theo-sau) so với cái phản-ứng giác quan ban-đầu của ta (như đã nói trong trích đoạn kinh số 52 và 53 nói trên), sự phân biệt này vốn rất quan trọng trong bối cảnh của trích đoạn kinh số 55 này.

Xin đọc thêm chỗ ‘*Trường Bộ Kinh-kinh số 28*’; ‘*Trung Bộ Kinh-kinh số 152*’; ‘*Con Đường Thanh Lạc*’ (Thanh Tịnh Đạo), bản dịch của ngài Nanamoli, được in bởi Hội Ấn Bản Phật Giáo Kandy, Tích Lan; trang 417.

- <sup>46</sup> Chỗ này nói về những yếu tố của tâm (tầm, tứ, hỷ, lạc, xả) có mặt và không có mặt trong các (giai đoạn) tầng thiền định khác nhau. (Các yếu tố sẽ dần dần bị mất đi (bị loại bỏ) khi tâm càng tiến lên các tầng thiền định tinh tế hơn, cao sâu hơn).
- <sup>47</sup> Từ, Bi, Hỷ, Xả: tứ vô lượng tâm, được gọi là ‘*bốn trạng tâm siêu phàm*’, hoặc ‘*bốn tâm được an trú ở cõi trời*’ hay ‘*bốn phạm-trú (brahmavihara)*’. Về cách thiền tập để phát triển bốn loại tâm đó, quý vị đọc hướng dẫn chi tiết trong bộ “*Con Đường Thanh Lạc*”, *Chương XI, Bốn Trạng Thái Tâm Siêu Phàm*; bản dịch của ngài Nanamoli, được in bởi Hội Ấn Bản Phật Giáo Kandy, Tích Lan.
- <sup>48</sup> Chỗ này chỉ Thánh phẩm A-la-hán [*arahatta*] bởi vì một bậc A-la-hán thì ở trong trạng thái an nhiên [*thư thái, phasu*] trong mọi tư thế của thân, trong tất cả mọi sinh hoạt. Phương pháp tu được nói trong đoạn kinh chỗ này là tu thiền-định để sau đó (hỗ trợ) đạt tới minh-sát; nói cách khác, đó là trí tuệ minh-sát có được nhờ sự tu tập định-tâm (*samatha-pubbangama-vipassana*) theo như phần tu tập (đạo lộ) được chỉ dẫn trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (chương Bốn Pháp, đoạn số 170). ‘Định’ (‘định này’) ở đây là chỉ Tầng thiền định; còn sự tu tập Bốn Nền Tảng Chánh Niệm là chỉ Trí tuệ Minh-sát.
- <sup>49</sup> Phương pháp ở đây là thực hành thiền quán để đạt tới trạng thái định, như tầng thiền định; nói cách khác, đó là trạng thái định đạt được thông qua thực hành thiền quán minh sát (*vipassanāpubbangama-samatha*)- ví dụ như thiền quán về Hơi Thở. Sau khi thực hành thiền về ‘*bốn Nền Tảng Chánh Niệm*’, người tu đã tạm thời khống chế năm Chướng Ngại, sự bất an không còn nữa, nên trong thời gian thiền tập đó không còn những ý nghĩ tham dục giác quan nào nữa. Ngay sau đó là tiến thẳng vào Tầng thiền định thứ hai (Nhị thiền), mà không hề đề cập qua Tầng thiền thứ nhất (Nhất thiền). Trong các giảng luận cũng không bình luận gì về sự bỏ qua giai đoạn Nhất thiền này. Có thể đưa ra một số ghi chú để thử giải thích chỗ này như sau:

Việc dẹp bỏ được (tạm thời) năm Chướng Ngại cho thấy rằng: trong tiến trình tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm, người tu đã đạt đến mức Trí tuệ Minh-sát cao sâu, nó được thể hiện bằng mức độ tập trung

(định) rất cao, gần đạt tới trạng thái định hoàn toàn; đó là mức Cận Định (*Upacara-samadhi*) gần tiến vào Tầng thiền định. Bởi vì hầu như sau đó trong trạng thái tầng thiền định (jhana) thì các Chướng Ngại mới bị (tạm thời) khống chế. Tầng thiền định thứ hai được miêu tả trong đoạn kinh là

không còn các ý tưởng Tầm hay Tứ. Sự tiến thẳng trực tiếp vào Tầng thiền định thứ hai (Nhị thiền), như đã được tả trong đoạn kinh, là nhờ vào sự quán-xét thuần-túy về các tiến trình thân và tâm của phương pháp thiền tập '*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*', lúc đó sự suy nghĩ suy lý gần như đã lặn giảm hết rồi.

Điều này, sự kiện này, cũng giúp người tu dễ dàng thực hành theo chỉ dẫn rõ ràng trong đoạn kinh, đó là 'tránh bỏ những ý nghĩ tham dục giác quan'-là điểm khởi đầu của Tầng thiền thứ nhất; Tầng thiền thứ nhất có được nhờ 'sự tách ly khỏi những đối tượng giác quan . . .'. (Chỗ chú thích này người dịch đã cố gắng dịch chính xác ý của từng câu của tác giả; nhưng điều này không có nghĩa người dịch đã nhìn thấy những lời này về mặt thực hành; (các chỗ chú thích khác cũng vậy). Nếu độc giả nào cũng thấy khó thấu hiểu, vậy có thể nhờ hỏi một thiền sư chỉ giải thêm; vì có thể tác giả giải thích theo một nguồn luận giảng nào đó, hoặc từ chỗ tự trải nghiệm của chính mình, để giải thích ý hướng dẫn thiền tập của đoạn kinh này).

<sup>50</sup> Nguyên văn: '*janapada-kalyani*', có nghĩa là: "người đáng yêu, người đẹp của một xứ hoặc một vùng".

<sup>51</sup> Một nông dân thuộc giai cấp Bà-la-môn chê bai Phật không làm ruộng, không gieo trồng đồng ruộng mà chỉ chờ được ăn. Phật đã trả lời rằng Phật chỉ lo gieo trồng 'cánh đồng tâm', và Phật cũng đã dùng ví dụ 'cánh đồng tâm' để chỉ dạy về cách tu tập sự chú tâm chánh niệm.

<sup>52</sup> Quyển '*Những Câu Hỏi Của Vua Milinda*' là một tác phẩm nổi bật sau Tam Tạng Kinh Pali. Bản gốc của nó được cho là đã được chép bằng tiếng bản xứ miền Tây Bắc Ấn Độ [tiếng Prakrit], bản xưa nhất có mặt từ thế kỷ 1 trước CN. Ở Miến Điện, quyển này đã được đưa vào trong Tam Tạng Kinh Pali (*Tipitaka*) luôn; còn ở các nước khác theo Phật giáo Nguyên thủy cũng rất coi trọng giá trị truyền dạy của quyển sách này. Vua Milinda được biết chính là vị Vua Menandros vào thời đại cổ Greco ở Ấn Độ, ngài trị vì trong thời gian khoảng 160-140 trước CN.

<sup>53</sup> Như may, vá, giặt, nhuộm quần áo.

<sup>54</sup> Chữ Pali: '*Ekayano magga*': con đường duy nhất, trong câu mở đầu của bài kinh '*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*'.

<sup>55</sup> Đoạn in nghiêng chỗ này được trích trong quyển '*Tiểu Luận Giảng về kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*'.

- <sup>56</sup> Các chữ này, tiếng Pali: ‘*anurodha*’ và ‘*virodha*’: chỉ sự đồng tình và sự phản đối, sự đồng thuận và sự chê trách.
- <sup>57</sup> Các chữ Pali: ‘*ratī*’ và ‘*arati*’: nghĩa là sự tham thích và sự chán ngán: sự ham muốn và sự chê chán, sự thích và chê, thèm được và bất mãn.
- <sup>58</sup> Chánh-niệm là một trong năm Căn (*indriya*) Tâm Linh; bốn căn còn lại là Niềm Tin và Trí Tuệ, Năng Lượng Tinh Tấn và Định Tâm. Mỗi cặp căn này phải được giữ sao cho cân bằng, để phát huy hết tiềm năng của chúng. Tức là không nên phát triển quá nhiều một căn, hoặc chỉ phát triển một căn; hoặc lơ là mất một căn, hoặc phát triển quá ít một căn trong mỗi cặp. Làm cách nào để phát triển các căn đều nhau và cân bằng? Chính sự chánh-niệm quan sát tất cả chúng và nó sẽ đóng vai trò như một yếu tố hòa-hợp, làm cân-bằng các yếu tố trong các cặp căn tâm linh đó.
- <sup>59</sup> Chữ Pali: ‘*indriyani bhavitani*’: các (căn) giác quan đã được tu dưỡng. Ở đây bao gồm giác quan thứ sáu, đó là tâm.
- <sup>60</sup> Chữ Pali: ‘*vasana-bhavana*’: sự thiền tập theo thói quen, nề nếp thiền tập.
- <sup>61</sup> Tiếng Phạn: ‘*sarva-dhīra*’: có thể dịch theo nghĩa khác là “hoàn toàn quyết tâm”, hoặc “nỗ lực tận tâm”.
- <sup>62</sup> Câu này có ghi trong kinh Pali, trong *Tương Ưng Bộ Kinh (SamyuttaNikaya, XXII, 5)*.
- <sup>63</sup> Tiếng Phạn: *Citta pūrvāṅgamāśca sarva dharmāḥ*; so sánh câu tương tự trong kinh Pháp Cú Pali (*Dhammpada*, kệ số 1): *Manopubbāṅgamāḥ dammā*. (gần như là giống nhau)
- <sup>64</sup> Tiếng Phạn: *Aparo eko dharmo mahāyāna-samgrahāya saṃvartate; svaskhalita-pratyaveksanatāya sarvassattvānurakse’ti*.
- <sup>65</sup> Tiếng Phạn: ‘*Kāraka-vedaka-rahito*’. Cụm từ này cũng giống trong tiếng Pali, rất thường xuất hiện trong các kinh văn và luận giảng tiếng Pali, điển hình như trong quyển “*Giảng Luận về kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*”, trong quyển “*Con Đường Thanh Lọc*” (*Thanh Tịnh Đạo, Vissuddhimaga*). Cụm từ đó đã dùng để diễn đạt sự từ-chối cái quan niệm có một cái ‘ta’ hay bản ngã (*atma*) cố định, cho dù có người ta có quan niệm cái ‘ta’ đó là phần ‘chủ động’ hay ‘thụ động’ [thụ nhận] thì quan niệm đó cũng chỉ là sai lầm và ảo tưởng. (Thân thực sự không có trong nó

một tự-tính hay một thực-thể cố định nào như kiểu một ‘bản ngã’ hay ‘linh hồn’ cố định).

<sup>66</sup> Chỗ này có thể là dựa theo cách nói trong kinh điển Pali. Trong *Tăng Chi Bộ Kinh Pali (Anguttara Nikaya)*, bản in của Hội Kinh Điển Pali (PTS), chương IV, từ trang 414 trở đi, phần Mười Pháp, số 34, có ghi câu nói của ngài Xá-lợi-phất: “*Niết-bàn là hạnh phúc*”. Rồi người ta lại hỏi hạnh phúc là gì nếu không còn cảm giác gì, ngài đã trả lời rằng: “*Chính chỗ không còn những cảm giác này nọ mới là niềm hạnh phúc*”.

<sup>67</sup> Ở đây chúng ta thấy có sự chệch-hướng (về mục tiêu tu hành) khỏi giáo lý của Phật giáo Nguyên thủy của Trưởng Lão Bộ (*Theravada*). (Chỗ này nói về lòng cứu-độ, vị-tha, và tâm-nguyện của các bậc Bồ tát, theo lý thuyết của Đại Thừa).

<sup>68</sup> Tiếng Phạn: ‘*cara-caritesu*’, xin coi thêm trích đoạn kinh Pali số 70 về các loại con người, người có tính khí tham dục (*cara-tanha*).

<sup>69</sup> So sánh chỗ này với bài kệ trong *Tiểu Bộ Kinh Pali (Samyutta-Nykaya, XXXVI, 5)* với nghĩa như sau:

*Ai nhìn thấy khoái lạc là khổ, và khổ đau là gai nhọn;*

*Và nhìn thấy cảm giác trung tính bình an cũng chỉ là vô thường-*

*Người tu có mắt-tỏ như vậy đã nhìn thấy rõ những cảm giác... Và nếu đã nhìn thấy tỏ tường được như vậy, ngay trong kiếp này sẽ không còn ô nhiễm, đã hết sạch ô nhiễm.*

- Coi thêm trích đoạn kinh [kệ] số 50 trong sách này.

<sup>70</sup> Coi thêm phần ‘*Quán xét Tâm*’ trong bài kinh “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*”.

<sup>71</sup> Tiếng Phạn: *Āgantukaiḥ klesair upaklisyate*. So chiếu với câu tương tự trong kinh Pali: *Pabhassaram idambhikkhave cittaṃ, tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkilīṭṭhaṃ*: “*Này các Tỳ kheo, tâm này là sáng tỏ, nó bị làm dơ bẩn bởi những ô nhiễm ngẫu nhiên (từ bên ngoài)*” - (*Tăng Chi Bộ Kinh, Anguttara-Nykaya, I*).

<sup>72</sup> Tiếng Phạn: ‘*Dharma-smṛtyupasthānā*’. Ở đây cũng dùng chữ *dharma* (pháp) (=như *dhamma* trong tiếng Pali), nhưng chữ *dharma* ở đây không bao hàm nghĩa “*những đối tượng của tâm*” giống như nghĩa của nó (*dhamma*) trong tiếng Pali; nhưng nó có nghĩa là ‘những yếu tố’, ‘những thành tố’...của tất cả mọi sự sống; chúng luôn luôn là có điều kiện (hữu vi), không có một cái ‘ta’ nào cả, không có một thực thể cố định nào

cả (vô ngã). Chúng chỉ đơn thuần là những hiện tượng tự nhiên, chỉ là do các điều kiện và nguyên nhân làm khởi sinh và do các điều kiện và nguyên nhân làm biến mất.

<sup>73</sup> Tiếng Phạn: *Dharmā ev'otpadyamānā utpadyante: dharmā eva nirudhyamānā nirudhyante*. Cũng vậy, có câu tương tự trong kinh Pali.

Tuy nhiên, trong kinh Pali chủ từ là chữ “*Dukkha*” (khổ) thay vì chữ “*dhamma*” (pháp). Đó là câu: *Dukkhaṇaṃ upajjati: dukkhaṃ eva nirujjhamānaṃ nirujjhati'* : “Chỉ là khổ khởi sinh trong tiến trình khởi sinh, chỉ là khổ ngừng diệt trong tiến trình ngừng diệt”. (Tiểu Bộ Kinh, *Samy.XII, 15*). (Chỉ có khổ sinh và có khổ diệt, không ‘ai’ hay cái ‘ta’ nào điều khiển tiến trình đó cả).

<sup>74</sup> Cụm từ này, cách diễn đạt này cũng thường xuyên xuất hiện trong các kinh Pali.

<sup>75</sup> Tức là ba phần tu học (tiếng Phạn *Śikṣāni* (số nhiều); tiếng Pali: *sikkhā*), bao gồm Giới Hạnh, Thiền Định, Trí Tuệ, [Giới, Định, Tuệ].

<sup>76</sup> Ý như: để bao bọc chống lại gai nhọn khắp nơi mà ngày xưa người ta đi có thể dẫm phải.

<sup>77</sup> Ý là: nếu cố gắng phòng chống hết mọi hiểm nguy, kẻ thù, như kiểu cố bao bọc hết trái đất bằng da thuộc, thì sẽ không thể làm xuế.

<sup>78</sup> Nguyên văn: “*bị cuốn lốc trên không...*[như những bông vải bị cuốn bay trong gió-đó là một cách nói dụ trong văn chương Ấn Độ].”

<sup>79</sup> Nguyên văn Tiếng Phạn: ‘*dharma-saravam'*: tất cả các pháp, tất cả Giáo Pháp.

<sup>80</sup> Coi lại đoạn trích kinh Pali số 77 trong sách này, về mười hai cách áp dụng sự chánh-niệm.

<sup>81</sup> Coi đoạn trích kinh Pali số 77 trong sách này, về cách thứ sáu trong mười hai cách áp dụng sự chánh-niệm.

<sup>82</sup> Coi thêm trích đoạn kinh Pali số 60, và trích đoạn kinh Đại Thừa số 80, trong sách này.

### **(Giải thích thêm (trích đoạn số 1, trang 15))**

(1) Theo thiền sư tiến sĩ Anālayo, trong một công trình của ngài nghiên cứu tỉ mỉ các từ ngữ của bài kinh ‘*Các Nền Tảng Chánh Niệm (Satipatthana)*, ngài đã dịch chữ ‘*ekayanō*’ là “*trực chỉ, trực tiếp*”. Theo ngài, mặc dù chữ ‘*ekayanō*’ cũng có nghĩa là duy nhất, độc nhất, nhưng

nghĩa của nó là chỉ con đường (sự tu tập, phương pháp) trực tiếp hay trực chỉ để người tu đạt tới trí tuệ giác ngộ. Ngài cho rằng ‘con đường duy nhất’ chính là Bát Thánh Đạo của Phật giáo, đó là con đường ‘đạo Phật’. Còn con đường tu tập ‘*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*’ là ‘phương pháp trực chỉ’ để đạt tới loại trí tuệ giải thoát mà Phật đã chỉ ra. (*Theo giải thích trong quyển “Satipatthana” của Anālayo*).

(2) Về cụm từ “*đẹp bỏ những tham muốn và phiền não đối với thế giới*”; chỗ này rất là thú vị để chúng ta đọc thêm. Nhiều sư thầy và học giả đã dịch như: “*đẹp bỏ tham muốn và bất mãn đối với thế giới*” (Anālayo), “*vượt qua thèm muốn và xung khắc đối với thế giới (của thân)*” (W. Rahula), “*đẹp bỏ thèm muốn và phiền não đối với thế giới*” (Soma Thera, giống Ryds Davids), “*không thích muốn cũng không chối chê mọi sự của thế giới*” (Bhikkhu Bodhi)... Nghĩa các từ khác nhau ít nhiều, nhưng tựu chung nghĩa là: người tu *cần phải đẹp bỏ* những sự “*thích*” và sự “*không thích*” đối với mọi sự của thế giới thân tâm của mình *trước khi* bắt đầu thiền chánh-niệm. Đây cũng là một cách hướng dẫn về sự buông-bỏ.

- Có lẽ cụm từ này có thể được dịch là: “*bỏ qua/đẹp qua một bên tham muốn và phiền khổ đối với thế giới*”. Như vậy, chúng ta cần phải đẹp qua một bên những tham muốn và phiền khổ đối với thế giới sống của thân-tâm *trước khi* thiết lập sự chánh niệm.

- Về cụm từ này, quý vị có thể đọc phần diễn dịch rất chi tiết về mặt ngôn ngữ và thực hành ở Chương IV, quyển sách “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm-Con Đường Trực Chỉ Đến Giác Ngộ*” của tiến sĩ Anālayo.

Theo thiền sư này, cụm từ đó không phải chỉ nói về sự “*đẹp bỏ năm chướng ngại trước khi thực tập chánh niệm*”, đơn giản bởi vì “*năm chướng ngại*” là *không-đồng-nghĩa* với “**tham muốn và phiền não**”.

- Còn theo thiền sư tác giả Ajahn Brahm trong quyển “*Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*”: nếu muốn đẹp bỏ “*tham muốn và phiền não đối với thế giới thân tâm*” thì *phải đẹp bỏ xong* ‘*năm chướng ngại*’ (như thể những “*tham muốn và phiền não*” là nằm trong phạm vi của *năm chướng ngại*). Và bằng cách đẹp bỏ xong năm chướng ngại, tâm sẽ được an thì thiền đạt định. Thiền đạt chánh-định sẽ hỗ trợ cho chánh-niệm.

- Tuy nhiên, theo các học giả khác và Anālayo thì *không nhất thiết phải đẹp bỏ xong các chướng ngại* (dù là tạm thời) rồi mới bắt đầu tu tập chánh niệm được. Theo họ, ý nghĩa chỗ này chỉ đơn giản là “*gác lại những*

*tham muốn và bất mãn với thế giới thân tâm của mình*”, và bắt tay vào thực tập chánh niệm.

Đó là một số giải thích của một số thiền sư và học giả về cụm từ “*đẹp bỏ tham muốn và phiền não đối với thế giới*” của bài kinh về chánh niệm rất quan trọng này.

(3) Nhân tiện, để giải thích thêm, liệu việc *dùng thiền định* (hay các tầng thiền định) để khống chế hoặc loại bỏ các Chướng Ngại trong thiền có phải là cách tu thiền của Đức Phật lịch sử hay không, chúng ta có thể coi lại mấy điều sau đây:

- Trong kinh điển Phật giáo Pali cũng không có phân loại hay phân định về thiền định và thiền quán minh sát; Phật chỉ dùng một chữ “*jhana*” để chỉ về thiền và thiền tập. Và chữ “*jhana*” sau này được dịch là ‘trạng thái định sâu’, tức tầng thiền định. Như vậy con đường tu thiền của Phật là có sự tu thiền để đạt định (sau đó đã được người đời sau phân riêng thành ‘môn’ thiền định).

- Ở các xứ theo Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*), có phái chủ trương thực hành thiền theo kinh điển, tức là (Loại 1): thiền quán (*Bốn Nền tảng Chánh-niệm*) + thiền định (*jhāna*). Có phái chủ trương thực hành thiền minh sát “khô” (không ‘dính ướt’ thiền-định), tức là (Loại 2): chỉ thực hành thiền minh sát mà thôi. Loại 1 chủ trương rằng: thiền định (*samatha, jhana*) là phần tu tập song song và không thể thiếu để đạt-định và dùng trạng thái đạt-định sâu đó để hỗ trợ cho thiền tuệ minh sát (*vipassana*) để đi đến trí tuệ giác ngộ. Và họ cũng thường chọn phương pháp *Chánh-niệm Hơi-thở* để đạt đến tầng thiền định. *Do vậy đối với họ, không có phân biệt nhiều giữa thiền định và thiền quán*. Các thiền sư đương đại như Bhante Gunarantana, Mahasi, Analayo, Ajahn Chah... cũng chủ trương cách tu như Loại 1 này.

Mặc dù thiền-định là phần thiền nền tảng, dựa theo những lời dạy của Đức Phật, nhưng nhiều người vẫn không hiểu đúng về nó trong thời gian trước đây và bây giờ. Trong Bát Thánh Đạo có ghi rõ yếu tố Chánh-định. Trong kinh *Maha-saccaka Sutta* (MN 36), Đức Phật đã kể lại: “*Ta đã coi lại rằng:... ‘thiền định [jhāna] có phải là con đường dẫn đến sự giác ngộ hay không?’. Rồi, lần theo trí nhớ đó, dẫn đến sự nhận biết rằng: ‘Đó là con đường dẫn đến sự giác ngộ’*”. Như vậy, con đường Chánh-niệm trực chỉ đến giác ngộ phải được thực hành song song với việc tu tập Chánh-định, cũng như trong các kinh đã hướng dẫn.



Về mặt thực hành, thiền sư Ajahn Chah nói gọn rằng thiền định hay thiền quán chỉ là do cách gọi của người ta, hai thứ thực ra chỉ là một. Đó chỉ là các tiến trình xảy ra trong sự thiền tập, ví dụ như thiền ‘chánh niệm hơi thở’. Trong một bài kinh, Phật đã nói “*Không có định nào không có tuệ, không có tuệ nào không có định*”. Tuy nhiên Phật cũng đã nói, phần thiền định [các tầng thiền định] không phải là mục tiêu cuối cùng của đạo Phật, mục tiêu rốt ráo là sự giác ngộ. Bởi vậy, khi tu tập đúng đắn và đạt định, người tu dùng trạng thái định đó để hỗ trợ cho thiền quán minh sát. Chính cách đó mới dẫn người tu đến sự sáng tỏ, giác ngộ.

---o0o---

### PHẦN 3 - BÀI KINH “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM” (Satipatthana)

#### KINH LỚN “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM”

*(Maha-Satipatthana Sutta)*

(Trường Bộ Kinh, Kinh 20)

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa*

*Kính lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh giác, bậc Toàn Giác*

Tôi nghe như vậy. Vào một thời Đức Thế Tôn đang sống ở xứ Kuru, trong một quận thị tên là Kammasadhamma của người Kuru.

Lúc đó Đức Thế Tôn đã gọi các Tỳ kheo: “Này các Tỳ kheo”, họ đáp lại “Dạ, thưa Ngài”. Và Đức Thế Tôn đã nói như vậy:

Này các Tỳ kheo,<sup>83</sup> đây là con đường duy nhất để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán, để diệt trừ đau khổ và phiền não, để đạt tới con đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

Bốn là gì? Ở đây [trong giáo lý này], một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về thân<sup>84</sup>, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, và có chánh niệm, sau khi đã vượt qua thèm muốn và phiền não đối với thế giới. Người đó sống thực hành quán xét về những cảm giác, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, và có chánh niệm, sau khi đã vượt qua thèm muốn và phiền não đối với thế giới. Người đó sống thực hành quán xét về tâm,<sup>85</sup> nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, và có chánh niệm, sau khi đã vượt qua thèm muốn và phiền não đối với thế giới. Người đó sống thực hành quán xét về những đối tượng của tâm, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, và có chánh niệm, sau khi đã vượt qua thèm muốn và phiền não đối với thế giới.

---o0o---

## I. QUÁN XÉT VỀ THÂN

### 1. Chánh Niệm về Hơi Thở

Và bằng cách nào, này các Tỳ kheo, người đó sống thực hành quán xét về thân?

Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo đi vào rừng, đến một gốc cây, hoặc đến một chỗ trống, ngồi tréo chân, giữ thân mình thẳng đứng, và giữ sự chánh niệm tỉnh thức.<sup>86</sup> Chánh niệm người đó thở vào, chánh niệm người đó thở ra.

Thở vào một hơi thở dài, người đó biết ‘Tôi thở vào một hơi thở dài’, thở ra một hơi thở dài, người đó biết ‘Tôi thở ra một hơi thở dài’. Thở vào một hơi thở ngắn, người đó biết ‘Tôi thở vào một hơi thở ngắn’, thở ra một hơi thở ngắn, người đó biết ‘Tôi thở ra một hơi thở ngắn’. ‘Ý thức toàn bộ thân [-hơi thở], tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘Ý thức toàn bộ thân [-hơi thở], tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy. ‘Làm dịu những chức năng của thân [của sự thở], tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘Làm dịu những chức năng của thân [của sự thở], tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.<sup>87</sup>

Như một người thợ tiện rành nghề hoặc người học việc của ông ta, khi quay một vòng dài, biết ‘Tôi quay một vòng dài’ hoặc khi quay một vòng ngắn, biết ‘Tôi quay một vòng ngắn; cũng giống như vậy, vị Tỳ kheo đó thở vào một hơi thở dài, biết ‘Tôi thở vào một hơi thở dài’; thở ra một hơi thở dài, biết ‘Tôi thở ra một hơi thở dài’; thở vào một hơi thở ngắn, biết ‘Tôi thở vào một hơi thở ngắn’; thở ra một hơi thở ngắn, biết ‘Tôi thở ra một hơi thở ngắn’. ‘Ý thức toàn bộ thân [-hơi thở], tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘Ý thức toàn bộ thân [-hơi thở], tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy. ‘Làm dịu những chức năng của thân [của sự thở], tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘Làm dịu những chức năng của thân [của sự thở], tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

• Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về ‘thân’ ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài.<sup>88</sup> Người đó sống quán xét những yếu tố khởi-sinh<sup>89</sup> trong ‘thân’, hoặc người đó sống quán xét những yếu tố hoại-diệt<sup>90</sup> trong ‘thân’, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt<sup>91</sup> trong ‘thân’. Hoặc, sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có một thân’<sup>92</sup> được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm.<sup>93</sup> Và người đó sống độc lập,<sup>94</sup> không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘thân’.

## **2. Những Tư Thế của Thân**

Và nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo khi đang đi, biết ‘Tôi đang đi’; khi đang đứng, người đó biết ‘Tôi đang đứng’; khi đang ngồi, người đó biết ‘Tôi đang ngồi’; khi đang nằm, người đó biết ‘Tôi đang nằm’; hoặc người đó biết từng mỗi tư thế khác của thân.

- Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về ‘thân’ ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên trong và ở bên ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong ‘thân’, hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong ‘thân’, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt trong ‘thân’.<sup>95</sup> Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có một thân’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘thân’.

## **3. Chánh Niệm với Sự Hiểu Biết Rõ Ràng**

Và nữa, này các Tỳ kheo, trong sự đi tới và trong sự đi lại, một Tỳ kheo áp dụng sự hiểu biết rõ ràng;<sup>96</sup> trong sự nhìn thẳng và trong sự nhìn chỗ khác, người đó áp dụng sự hiểu biết rõ ràng; trong sự co hay giuỗi tay chân người đó áp dụng sự hiểu biết rõ ràng; trong sự mặc y và mang y ngoài và trong sự mang bình bát, người đó áp dụng sự hiểu biết rõ ràng; trong sự ăn, trong sự uống, và trong sự nhai, trong sự nếm, người đó áp dụng sự hiểu biết rõ ràng; trong sự đi đại tiện tiểu tiện, người đó áp dụng sự hiểu biết rõ ràng; trong sự đi, sự đứng, sự ngồi, sự nằm, sự đi ngủ, sự thức dậy, sự nói và sự im lặng, người đó áp dụng sự hiểu biết rõ ràng.

- Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về thân ở bên-trong . . . [tiếp theo như điệp khúc trên]

Đúng theo cách như vậy, một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về thân.

## **4. Suy Xét về sự Ô Uế của Thân**

Và lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét trên chính thân này từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở, được bọc trong lớp da, chứa đầy những thứ ô uế, suy nghĩ như vậy: ‘Trong thân này có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, cơ hoành, lá lách, phổi, bụng, màng treo ruột, các thứ chứa trong bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước nhờn, nước miếng, nước mũi, dịch khớp nối, và nước tiểu.’<sup>97</sup>

“Giống như một cái bao có hai miệng ở hai đầu chứa đầy nhiều loại hạt, như lúa nương, lúa đồng, đậu xanh, hạt mè, gạo trắng, và một người có mắt sáng, sau khi mở nó ra, sẽ xem xét nó như vậy: ‘đây là lúa nương, đây là lúa đồng, đây đậu xanh, đây là hạt mè, đây gạo trắng’. Cũng như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét trên chính thân này từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, được bọc trong lớp da, chứa đầy những thứ ô uế, suy nghĩ như vậy: ‘Trong thân này có: tóc . . . nước tiểu.’

- Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về thân ở bên-trong . . . [tiếp theo như điệp khúc trên]

Đúng theo cách như vậy, một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về thân.

### **5. Suy Xét về các Yếu Tố Vật Chất**

Và nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét chính thân này, dù nó đang được đặt ở đâu, dù nó đang trong tư thế nào, về các thành tố chính của nó: ‘Trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, và yếu tố gió’.<sup>98</sup>

“Giống như một người giết thịt rành nghề hoặc người phụ việc của ông, sau khi đã giết một con bò, và họ đang ngồi ngay ngã tư đường phân xẻ các bộ phận của thân bò (để bán). Cũng như vậy, một Tỳ kheo suy xét chính thân này, dù nó đang được đặt ở đâu, dù nó đang trong tư thế nào, về các thành tố chính của nó: ‘Trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, và yếu tố gió’.

- Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về thân ở bên-trong . . . [tiếp theo như điệp khúc trên]

Đúng theo cách như vậy, một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về thân.

## 6. Quán Xét Chín Giai Đoạn Thi Thế Tan Hoại

(1) Và nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài bãi tha ma, đã chết một ngày, hay hai ngày, hay ba ngày, bị sinh lên, thâm xanh, và chảy nước dơ ối; \* rồi người đó áp dụng điều này [nhận thức này] đối với thân của chính mình như vậy: ‘Đúng thực, thân này của ta cũng mang tính chất giống hệt như vậy, nó sẽ thành như vậy, và sẽ không tránh được kết cục tan hoại đó’.

• Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về thân ở bên-trong .  
.. [tiếp theo như điệp khúc trên]

(2) Và nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài bãi tha ma, giờ đang bị xé ăn bởi lũ quạ, điều hâu, linh cẩu, diệp, chó, chó rừng, hoặc nhiều loại giòi bọ; \* rồi người đó áp dụng điều này [nhận thức này] đối với thân của chính mình như vậy: ‘Đúng thực, thân này của ta cũng mang tính chất giống hệt như vậy, nó sẽ thành như vậy, và sẽ không tránh được kết cục tan hoại đó’.

(3) Và nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài bãi tha ma:

Giờ chỉ còn là một bộ xương, được dính nhau bằng những sợi gân, chỉ còn dính chút thịt và máu; \*....

(4) Giờ chỉ còn là bộ xương được dính nhau bằng những sợi gân; không còn thịt, chỉ còn dính chút máu; \*....

(5) Giờ chỉ còn là một bộ xương không còn thịt và máu, dính với nhau bằng những sợi gân; \* rồi người đó áp dụng điều này [nhận thức này] đối với thân của chính mình như vậy: ‘Đúng thực, thân này của ta cũng mang tính chất giống hệt như vậy, nó sẽ thành như vậy, và sẽ không tránh được kết cục tan hoại đó’....

(6) Và nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài bãi tha ma: giờ chỉ còn là những khúc xương đứt rời nằm rải rác đủ phía – này là xương bàn tay, kia là xương bàn chân, xương ống quyển, xương đùi, xương hông, xương sống và xương sọ; \*....

(7) Và nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài bãi tha ma: Giờ chỉ còn là những khúc xương khô trắng, có màu vôi vỏ sò; \*....

(8) Giờ chỉ còn là một mớ xương khô, nằm đó hơn một năm; \*... .

(9) Giờ chỉ còn là mớ xương rữa nát và mục tan thành bụi; \* rồi người đó áp dụng điều này [nhận thức này] đối với thân của chính mình như vậy: ‘Đúng thực, thân này của ta cũng mang tính chất giống hết như vậy, nó sẽ thành như vậy, và sẽ không tránh được kết cục tan hoại đó’.

• Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về “thân” ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong ‘thân’, hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong ‘thân’, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt trong ‘thân’. Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có một thân’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘thân’.

---o0o---

## II. QUÁN XÉT VỀ NHỮNG CẢM GIÁC

Và bằng cách nào, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về những **cảm giác**?

Khi trải nghiệm một cảm giác dễ chịu, vị Tỳ kheo đó biết: ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác dễ chịu’; khi trải nghiệm một cảm giác đau khổ, người đó biết: ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác đau khổ’; khi trải nghiệm một cảm giác trung tính, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác trung tính’.

Khi trải nghiệm một cảm giác thể-tục dễ chịu, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác thể tục dễ chịu; khi trải nghiệm một cảm giác phi-thể-tục dễ chịu, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác phi thể tục dễ chịu; Khi trải nghiệm một cảm giác thể-tục đau khổ, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác thể tục đau khổ; khi trải nghiệm một cảm giác phi-thể-tục đau khổ, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác phi thể tục đau khổ; Khi trải nghiệm một cảm giác thể-tục trung tính, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác thể tục trung tính; khi trải nghiệm một cảm giác phi-thể-tục trung tính, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác phi thể tục trung tính.’<sup>99</sup>

• Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về ‘những cảm giác’ ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong ‘những cảm giác’, hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong những cảm giác, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt trong ‘những cảm giác’.<sup>100</sup> Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có những cảm giác’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘những cảm giác’.

---o0o---

### III. QUÁN XÉT VỀ TÂM

Và bằng cách nào, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán xét về **tâm**?

Ở đây một Tỳ kheo biết tâm tham dục, là có tham dục; tâm không có tham dục là không có tham dục; tâm có sân giận là có sân giận; tâm không có sân giận là không có sân giận; tâm có si mê là có si mê; tâm không có si mê là không có si mê; trạng thái tâm bị co lại (thụ động) là trạng thái bị co lại,<sup>101</sup> trạng thái tâm bị xao lãng là trạng thái bị xao lãng;<sup>102</sup> trạng thái tâm đã phát triển là đã phát triển;<sup>103</sup> trạng thái tâm chưa phát triển là chưa phát triển;<sup>104</sup> cái tâm có thể vượt trội hơn là có thể vượt trội hơn;<sup>105</sup> cái tâm không thể vượt trội hơn nữa là không thể vượt trội hơn nữa;<sup>106</sup> cái tâm được tập trung (đạt định) là được tập trung; cái tâm chưa được tập trung (chưa đạt định) là chưa được tập trung; cái tâm đã được giải thoát là đã được giải thoát;<sup>107</sup> cái tâm chưa được giải thoát là chưa được giải thoát.

• Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về ‘tâm’ ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong ‘tâm’, hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong tâm, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt trong ‘tâm’.<sup>108</sup> Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có một tâm’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.



Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘tâm’.

---o0o---

#### IV. QUÁN XÉT NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM

Và, này các Tỳ kheo, làm cách nào một Tỳ kheo sống quán xét về **những đối tượng của tâm?**

##### 1. *Năm Chướng Ngại*

Ở đây một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ là *năm chướng ngại*.<sup>109</sup> Và bằng cách nào người đó ống thực hành quán xét về những đối tượng của tâm là *năm chướng ngại*?

Ở đây, này các Tỳ kheo, khi *tham dục-giác quan*<sup>110</sup> (căn dục) có mặt bên trong người đó, vị Tỳ kheo đó biết ‘Có tham dục giác quan trong tôi’; hoặc khi không có tham dục-giác quan bên trong người đó, người đó biết ‘Không có tham dục giác quan trong tôi’. Người đó biết cách tham dục giác quan chưa khởi sinh đang khởi sinh; người đó biết cách dẹp bỏ tham dục giác quan đã khởi sinh; người đó biết cách tham dục giác quan đã dẹp bỏ không khởi sinh lại trong tương lai.

Khi *sân giận* có mặt bên trong người đó, vị Tỳ kheo đó biết ‘Có sân giận trong tôi’; hoặc khi không có sân giận bên trong người đó, người đó biết ‘Không có sân giận trong tôi’. Người đó biết cách sân giận chưa khởi sinh đang khởi sinh; người đó biết cách dẹp bỏ sân giận đã khởi sinh; người đó biết cách sân giận đã dẹp bỏ không khởi sinh lại trong tương lai.

Khi *sự buồn ngủ và đờ đẫn* có mặt bên trong người đó, vị Tỳ kheo đó biết ‘Có sự buồn ngủ và đờ đẫn trong tôi’; hoặc khi không có sự buồn ngủ và đờ đẫn bên trong người đó, người đó biết ‘Không có sự buồn ngủ và đờ đẫn trong tôi’. Người đó biết cách sự buồn ngủ và đờ đẫn chưa khởi sinh đang khởi sinh; người đó biết cách dẹp bỏ sự buồn ngủ và đờ đẫn đã khởi sinh; người đó biết cách sự buồn ngủ và đờ đẫn đã dẹp bỏ không khởi sinh lại trong tương lai.

Khi *sự kích động và lo lắng* có mặt bên trong người đó, vị Tỳ kheo đó biết ‘Có sự kích động và lo lắng trong tôi’; hoặc khi không có sự kích động và lo lắng bên trong người đó, người đó biết ‘Không có sự kích động và lo lắng trong tôi’. Người đó biết cách sự kích động và lo lắng chưa khởi sinh đang khởi sinh; người đó biết cách dẹp bỏ sự kích động và lo lắng đã khởi sinh; người đó biết cách sự kích động và lo lắng đã dẹp bỏ không khởi sinh lại trong tương lai.



Khi *sự nghi ngờ* có mặt bên trong người đó, vị Tỳ kheo đó biết ‘Có sự nghi ngờ trong tôi’; hoặc khi không có sự nghi ngờ bên trong người đó, người đó biết ‘Không có sự nghi ngờ trong tôi’. Người đó biết cách sự nghi ngờ chưa khởi sinh đang khởi sinh; người đó biết cách dẹp bỏ sự nghi ngờ đã khởi sinh; người đó biết cách sự nghi ngờ đã dẹp bỏ không khởi sinh lại trong tương lai.<sup>111</sup>

- Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong ‘những đối tượng của tâm’, hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong tâm, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt trong ‘những đối tượng của tâm’. Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có những đối tượng của tâm’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ là *năm chướng ngại*.

## 2. Năm Tập Hợp (Uẩn)

Và lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ là *năm tập hợp (uẩn) dính chấp*.<sup>112</sup> Và bằng cách nào người đó sống thực hành quán xét những đối tượng của tâm là *năm tập hợp uẩn dính chấp*?

Ở đây một Tỳ kheo nghĩ: ‘Này là thể-sắc, này là sự khởi sinh của thể-sắc, này là sự biến diệt của thể-sắc; này là cảm-giác, này là sự khởi sinh cảm-giác, này là sự biến diệt của cảm-giác; này là nhận-thức, này là sự khởi sinh của nhận-thức, này là sự biến diệt của nhận-thức; này là ý-nghĩ, này là sự khởi sinh của ý-nghĩ, này là sự biến diệt của ý-nghĩ; này là tâm-thức, này là sự khởi sinh của tâm-thức, này là sự biến diệt của tâm-thức’.

- Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong ‘những đối tượng của tâm’, hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong ‘những đối tượng của tâm’, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu

tổ hoại-diệt trong ‘những đối tượng của tâm’.<sup>113</sup> Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có những đối tượng của tâm’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ là *năm tập hợp uẩn dính chấp*.

### 3. Sáu Cơ Sở Giác Quan Bên Trong và Sáu Cơ Sở Giác Quan Ở Bên Ngoài

Và lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ là *sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan ở bên ngoài*. Và bằng cách nào người đó sống thực hành quán xét những đối tượng của tâm là *sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan ở bên ngoài?*

“Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết *mắt*, biết *những hình sắc*, và biết *gông cùm trói buộc*<sup>114</sup> khởi sinh tùy thuộc vào cả hai [mắt và hình sắc], và người đó cũng biết cách *gông cùm chưa khởi sinh đang khởi sinh*; người đó biết cách *đẹp bỏ gông cùm đã khởi sinh*; và người đó biết cách *gông cùm đã bị đẹp bỏ không khởi sinh lại trong tương lai*.

Người đó biết *tai và những âm thanh . . . mũi và những mùi hương . . . lưỡi và những mùi vị . . . thân và những đối tượng chạm xúc . . . tâm và những đối tượng của tâm*, người đó biết *gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai*; và người đó cũng biết cách *gông cùm chưa khởi sinh đang khởi sinh*; người đó biết cách *đẹp bỏ gông cùm đã khởi sinh*; và người đó biết cách *gông cùm đã bị đẹp bỏ không khởi sinh lại trong tương lai*.

- Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong ‘những đối tượng của tâm’, hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong ‘những đối tượng của tâm’, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt trong ‘những đối tượng của tâm’.<sup>115</sup> Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có những đối tượng của tâm’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự

chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ là *sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan ở bên ngoài*.

#### 4. Bảy Yếu Tố Giác Ngộ

Và lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống thực hành quán xét ‘những đối tượng của tâm’ là *bảy yếu tố giác ngộ*. Và bằng cách nào người đó sống thực hành quán xét những đối tượng của tâm là *bảy yếu tố giác ngộ?*<sup>116</sup>

Ở đây, khi yếu tố giác ngộ là ‘chánh-niệm’ có mặt bên trong một Tỳ kheo, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là chánh-niệm ở trong tôi’; khi yếu tố giác ngộ là ‘chánh-niệm’ không có bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là chánh-niệm trong tôi’; người đó biết cách yếu tố chánh-niệm chưa khởi sinh đang khởi sinh, và cách tu tập để hoàn thiện yếu tố chánh-niệm đã khởi sinh.

Ở đây, khi yếu tố giác ngộ là ‘sự điều-tra hiện thực’<sup>117</sup>-‘năng-lượng’-‘hoan-hỷ’-‘định’-‘buông-xả’ có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là buông-xả trong tôi’; khi yếu tố giác ngộ là ‘buông-xả’ không có bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là buông-xả trong tôi’; người đó biết cách yếu tố buông-xả chưa khởi sinh đang khởi sinh, và cách tu tập để hoàn thiện yếu tố hoan-hỷ đã khởi sinh.

• Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong ‘những đối tượng của tâm’, hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong ‘những đối tượng của tâm’, hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt trong ‘những đối tượng của tâm’.<sup>118</sup> Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng ‘có những đối tượng của tâm’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về ‘những đối tượng của tâm’ là *bảy yếu tố giác ngộ*.

## 5. Bốn Chân Lý Thánh Diệu (Tứ Diệu Đế)

Và lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống thực hành quán xét về 'những đối tượng của tâm' là *bốn Diệu Đế*. Và bằng cách nào người đó sống thực hành quán xét những đối tượng của tâm là *bốn Diệu Đế*?

Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết đúng như hiện thực: 'Đây là khổ'; người đó biết đúng như hiện thực: 'Đây là sự khởi sinh khổ'; người đó biết đúng như hiện thực: 'Đây là sự chấm dứt khổ'; người đó biết đúng như hiện thực: 'Đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ'.

Và, này các Tỳ kheo, (1) Diệu Đế về Khổ là gì? *Sinh là khổ; già là khổ; chết là khổ; buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền não và tuyệt vọng là khổ; không được cái mình muốn là khổ; nói ngẩn gọn, năm Tập Hợp (Uẩn) Dính chấp là khổ.*

*Bây giờ, sinh là gì? Sự sinh của những chúng sinh tùy thuộc giới loài này nọ của chúng sinh, sự được sinh ra của chúng, nguồn gốc sinh ra của chúng, sự đậu thai của chúng, sự nhảy vào hiện hữu của chúng, sự biểu hiện của năm Tập hợp (Uẩn), sự hình thành các cơ sở giác quan-đó gọi là sinh.*

*Và cái gì là già? Sự già của những chúng sinh tùy thuộc giới loài này nọ của chúng sinh, sự yếu đi của chúng, sự lom khom, sự bạc tóc, sự da nhăn; sự suy tàn các nguồn lực sống; sự suy kém của các giác quan-đó gọi là già.*

*Và cái gì là chết? Sự ra đi và biến mất của chúng sinh khỏi giới loài này nọ của chúng sinh, sự hủy diệt, sự biến mất, cái chết, sự chung kết một mạng kiếp của chúng, sự tan rã của năm Tập hợp Uẩn, sự bỏ thân-đó gọi là chết. Và cái gì là buồn sầu? Sự buồn sầu khởi sinh từ những mất mát và rủi ro mà chúng sinh gặp phải, sự gây sầu não, trạng thái buồn sầu của tâm, sự sầu não bên trong, sự khổ sở bên trong-đó gọi là sầu buồn.*

*Và cái gì là than khóc? Bất cứ sự than khóc và ai oán nào khi gặp phải những mất mát và rủi ro, sự khóc than và sự rên xiết, trạng thái khóc than và rên xiết-đó gọi là than khóc.*

*Và cái gì là đau đớn? Sự đau đớn và khó chịu của thân, cảm giác đau đớn và khó chịu sinh ra khi có tiếp xúc về thân-đó gọi là đau đớn. (Sự khổ thân)*

Và cái gì là **phiền não** (ưu phiền)? Sự đau khổ và khó chịu của tâm, cảm giác đau đớn và khó chịu sinh ra khi có sự tiếp xúc về tâm-đó gọi là sự phiền não. (Sự khổ tâm). Và cái gì là **tuyệt vọng**? Sự suy sụp và tuyệt vọng khởi sinh từ những mất mát và rủi ro mà chúng sinh gặp phải, trạng thái suy sụp và tuyệt vọng-đó gọi là tuyệt vọng. Và cái gì là 'Khổ vì không được cái mình muốn'? Trong chúng sinh bị chi phối bởi sự (tái) sinh thì luôn có mong muốn: 'Ôi cầu cho chúng ta không bị tái sinh! Cầu cho hết tái sinh!'. Trong chúng sinh bị chi phối bởi sự già, chết, buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền não thì luôn có mong muốn: 'Ôi cầu cho chúng ta không bị những điều đó! Cầu cho hết những điều đó!'. Nhưng đâu phải chỉ cầu ước là có được; và không được thứ mình muốn chính là khổ.

Và cái gì [ý nghĩa của câu] 'Nói ngắn gọn, năm Tập hợp Uẩn dính chấp là khổ'? Chúng là năm tập hợp các thể sắc, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và tâm thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Đó gọi là "Nói ngắn gọn, năm Tập hợp Uẩn dính chấp là khổ".

Này các Tỳ kheo, đây chính là Diệu Đế về Khổ. (Khổ Đế).

Và, này các Tỳ kheo, (2) Diệu Đế về Nguồn Gốc Khổ là gì?

Chính dục vọng (tanhà) này tạo ra sự tái sinh và tái trở thành (pono-bhavika), và nó bị trói buộc cùng với sự 'tham muốn si mê' (nadiràgasahagatà) và đi tìm khoái lạc mới lúc này lúc khác, chỗ này chỗ khác (tatratràbhinadini)-đó là dục vọng khoái lạc giác quan, dục vọng được sống được hiện hữu [mãi mãi, không bị chết], và dục vọng vì không được liên tục hiện hữu (nghĩ rằng chết là hết, nên tranh thủ làm và hưởng mọi thứ có thể).

-Nhưng dục vọng này khởi sinh và bắt rễ từ đâu? Bất kỳ ở đâu trong thế giới có những thứ khoái lạc và thích thú, thì có dục vọng khởi sinh và bắt rễ ở đó.

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, là khoái lạc và thích thú: ở đó có dục vọng khởi sinh và bắt rễ.

Những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm, là khoái lạc và thích thú: ở đó có dục vọng khởi sinh và bắt rễ.

Thức mắt, thức tai, thức mũi, thức lưỡi, thức thân, thức tâm . . . sáu loại tiếp xúc [tương ứng với sáu giác quan đó] – cảm giác được sinh ra từ sáu loại tiếp xúc đó-sáu loại ham muốn [về những hình sắc, âm thanh . .

*.]-sáu loại khái niệm-ý tưởng (tầm, vitakka) [liên quan đến những hình sắc, âm thanh . . .]-sáu loại ý tưởng-suy lý (tứ, vicara): đó là khoái lạc và thích thú: ở đó có dục vọng khởi sinh và bắt rễ.*

*Này các Tỳ kheo, đây chính là Diệụ Đế về Nguồn Gốc Khổ. (Tập Đế).<sup>119</sup>*

Và, này các Tỳ kheo, (3) Diệụ Đế về Sự Chấm Dứt Khổ là gì?

*Đó là sự hoàn toàn phai-biến và tắt-ngấm của chính dục vọng này, là sự trừ bỏ nó và từ bỏ nó, là sự giải thoát và tách lìa khỏi nó.*

*- Nhưng ở đâu dục vọng này có thể bị từ bỏ, có thể bị dập tắt?*

*Bất kỳ ở đâu trong thế giới này có khoái lạc và thích thú, thì ở đó dục vọng này có thể bị từ bỏ, ở đó dục vọng này có thể bị dập tắt.*

*Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, là khoái lạc và thích thú: ở đó dục vọng này có thể bị từ bỏ, ở đó dục vọng này có thể bị dập tắt.*

*Những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm, là khoái lạc và thích thú: ở đó dục vọng này có thể bị từ bỏ, ở đó dục vọng này có thể bị dập tắt.*

*Thức mắt, thức tai, thức mũi, thức lưỡi, thức thân, thức tâm . . . sáu loại tiếp xúc [tương ứng với sáu giác quan đó] – cảm giác được sinh ra từ sáu loại tiếp xúc đó-sáu loại ham muốn [về những hình sắc, âm thanh . . .]-sáu loại khái niệm-ý tưởng (tầm, vitakka) [liên quan đến những hình sắc, âm thanh . . .]-sáu loại ý tưởng-suy lý (tứ, vicara): đó là khoái lạc và thích thú: ở đó dục vọng này có thể bị từ bỏ, ở đó dục vọng này có thể bị dập tắt.*

*Này các Tỳ kheo, đây chính là Diệụ Đế về Sự Chấm Dứt Khổ. (Diệụ Đế).<sup>120</sup>*

Và, này các Tỳ kheo, (4) Diệụ Đế về Con Đường Dẫn Đến Sự Chấm Dứt Khổ là gì?

*Đó là con đường tám-phần thánh diệụ (Bát Thánh Đạo), bao gồm các phần: Hiệụ Biết Đúng Đắn, Suy Nghĩ Đúng Đắn, Lời Nói Đúng Đắn, Hành Động Đúng Đắn, Công Việc Nghề Nghiệp Đúng Đắn, Nỗ Lực Đúng Đắn, Sự Chú Tâm Đúng Đắn, và Sự Định Tâm Đúng Đắn-(Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh-Niệm, và Chánh-Định)-*

Và, này các Tỳ kheo, cái gì là **Hiếu Biết Đúng Đắn**? Hiếu biết về khổ, hiếu biết về nguồn gốc khổ, hiếu biết về sự chấm dứt khổ, hiếu biết về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ: đó là sự Hiếu Biết Đúng Đắn.

Cái gì là **Suy Nghĩ Đúng Đắn**? Những suy nghĩ không có tham dục, những suy nghĩ không có ác-ý, những suy nghĩ không có sự hung-bạo: đó là sự Suy Nghĩ Đúng Đắn.

Và cái gì là **Lời Nói Đúng Đắn**? Kiêng cử không nói dối, không nói chuyện bịa đặt, không nói lời gắt gỏng, không nói chuyện vô ích: đó là Lời Nói Đúng Đắn.

Và cái gì là hành **Động Đúng Đắn**? Kiêng cử không giết hại, không lấy thứ không được cho, không tà dâm: đó là Hành Động Đúng Đắn.

Và cái gì là **Công Việc Nghề Nghiệp Đúng Đắn**? Khi một đệ tử thánh thiện, tránh bỏ một cách làm ăn nghề nghiệp sai trái, chọn cách làm ăn nghề nghiệp đúng đắn: đó là Công Việc Nghề Nghiệp Đúng Đắn.

Và cái gì là **Nỗ Lực Đúng Đắn**? Ở đây một tỳ kheo phát khởi ý chí của mình để tránh-bỏ những trạng thái tâm xấu ác và bất thiện đang khởi sinh, người đó tạo nỗ lực, phát động năng lượng, áp dụng tâm vào nỗ lực đó và phấn đấu. Để vượt-qua những trạng thái tâm xấu ác và bất thiện đã khởi sinh, người đó tạo nỗ lực, phát động năng lượng, áp dụng tâm vào nỗ lực đó và phấn đấu. Để làm-phát-sinh những trạng thái tâm thiện lành, vốn chưa được khởi sinh, người đó phát khởi ý chí của mình, tạo nỗ lực, phát động năng lượng, áp dụng tâm vào nỗ lực đó và phấn đấu. Để duy-trì những trạng thái tâm thiện lành đã khởi sinh, để không bỏ lơ chúng mà làm chúng tăng trưởng, làm chúng chín mùi hoàn toàn và tu dưỡng hoàn thiện chúng, người đó tạo nỗ lực, phát động năng lượng, áp dụng tâm vào nỗ lực đó và phấn đấu: đó chính là sự Nỗ Lực Đúng Đắn.

Và cái gì là sự **Chú Tâm Đúng Đắn** (Chánh Niệm)? Ở đây một Tỳ kheo sống thực hành quán xét Thân-thực hành quán xét Những Cảm Giác-thực hành quán xét Tâm-thực hành quán xét Những Đối Tượng Của Tâm, nhiệt thành, hiếu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã vượt qua những tham muốn và phiền não đối với thế giới: đó là sự chú tâm đúng đắn (chánh-niệm).

Và cái gì là sự **Định Tâm Đúng Đắn** (Chánh Định)? Ở đây một Tỳ kheo (i) tách ly khỏi những đối tượng giác quan, tách ly khỏi những thứ bất thiện, tiến vào Tầng thiền định Thứ nhất, có được từ sự tách ly, có kèm theo những sự khái niệm-ý tưởng (tâm) và ý tưởng-suy lý (tứ), và đong đầy niềm hoan hỷ và khoan khoái. (ii) Sau khi đã chế ngự sự khái niệm-ý



*tướng (tâm) và ý tưởng suy lý (tứ), và bằng cách đạt được sự tĩnh-lặng bên trong và sự hợp-nhất của tâm, người đó tiến vào trạng thái không còn sự khái niệm-ý tưởng (tâm) và ý tưởng-suy lý (tứ) nữa, đó là Tầng thiền định Thứ hai, có được từ sự Định-Tâm và đong đầy niềm hoan hỷ và khoan khoái. (iii) Sau khi niềm hoan hỷ phai biến đi, người đó an trú trong sự buông-xả, có chánh niệm, tỉnh giác rõ ràng ; và người đó tự trong thân trải nghiệm cái cảm giác mà các bậc thánh nhân nói là 'Người buông xả và có chánh niệm thì hạnh phúc'; theo đó người đó tiến vào Tầng thiền định Thứ ba. (iv) Sau khi đã từ bỏ yếu tố sung sướng (lạc) và cả đau khổ, và nhờ lúc này mọi sự hỷ lạc và phiền não trước đó cũng đã biến mất, người đó tiến vào Tầng thiền định Thứ Tư- được tỉnh lọc bằng yếu tố buông-xả và chánh-niệm: đó là sự Định Tâm Đúng Đắn (Chánh Định).*

*Này các Tỳ kheo, đây chính là Diệu Đế về Con Đường Dẫn Đến Sự Chấm Dứt Khổ. (Đạo Đế).*

• Theo cách này, người đó sống thực hành quán xét về 'những đối tượng của tâm' ở bên-trong, hoặc ở bên ngoài, hoặc ở bên-trong và ở bên-ngoài. Người đó sống quán xét yếu tố khởi-sinh trong 'những đối tượng của tâm', hoặc người đó sống quán xét yếu tố hoại-diệt trong 'những đối tượng của tâm', hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt trong 'những đối tượng của tâm'.<sup>121</sup> Hoặc sự chánh-niệm của người đó rằng 'có những đối tượng của tâm' được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đúng theo cách như vậy, người đó sống thực hành quán xét về 'những đối tượng của tâm' là *bốn Diệu Đế*.

Thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, nếu ai tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm này *theo cách như vậy* được bảy năm, thì người đó có thể trông đợi đạt tới một trong hai thánh quả: đó là sự Hiểu Biết Cao Nhất (tri kiến cao nhất, sự giải thoát, thánh quả A-la-hán)<sup>122</sup> trong một lúc nào đó, hoặc, nếu vẫn còn một ít dính chấp thì đó là thánh quả Bất-lai.<sup>123</sup>

Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là bảy năm, nếu ai tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm này *theo cách như vậy* được tháng sáu năm ... năm năm ... bốn năm ... ba năm ... hai năm ... một năm, thì người đó có thể



trông đợi đạt tới một trong hai thánh quả: đó là sự Hiểu Biết Cao Nhất (tri kiến cao nhất, sự giải thoát, thánh quả A-la-hán) trong một lúc nào đó, hoặc, nếu vẫn còn một ít dính chấp thì đó là thánh quả Bất-lai.

Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là một năm, nếu ai tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm này *theo cách như vậy* được bảy tháng ... sáu tháng ... năm tháng ... bốn tháng ... ba tháng ... hai tháng ... một tháng ... nửa tháng, thì người đó có thể trông đợi đạt tới một thánh quả: đó là sự hiểu-biết cuối cùng trong một lúc nào đó, hoặc, nếu vẫn còn một ít dính chấp thì đó là Bất-lai.

Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là nửa tháng, nếu ai tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm này *theo cách như vậy* được bảy ngày, thì người đó có thể trông đợi đạt tới một thánh quả: đó là sự hiểu-biết cuối cùng trong một lúc nào đó, hoặc, nếu vẫn còn một ít dính chấp thì đó là Bất-lai.

Bởi như vậy nên mới nói rằng: ‘Này các Tỳ kheo, đây là con đường duy nhất để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán, để diệt trừ đau khổ và phiền não, để đạt tới con đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

Đức Thế Tôn đã nói như vậy. Vui mừng trong tâm, các Tỳ kheo đã nhận lấy những lời dạy của Đức Thế Tôn.

### ***Chú Thích:***

<sup>83</sup> ‘*Các Tỳ kheo*’: tiếng Pali (số nhiều) ‘*Bhikkhave*’, số ít ‘*Bhikkhu*’. Một Tỳ kheo là người đã thụ giới cao, tức đại thọ giới (*upasampada*), trở thành tu sĩ xuất gia trong một Tăng đoàn (*sangha*) trên cơ sở chấp nhận sống và thực hành theo Giới Luật (*vinaya*). Tuy nhiên trong bối cảnh bài kinh, theo Luận Giảng, thì: “*Tỳ kheo ở đây là danh từ đại diện cho những ai thực hành theo Giáo Pháp của Phật . . . Bất cứ ai nhận lấy sự thực hành đó . . . thì bao gồm trong danh từ Tỳ kheo*”.

(Nhân tiện, theo Hòa thượng Tiến sĩ W. Rahula, Phật đã dùng chữ ‘Tỳ kheo’ để gọi những ẩn sĩ, những du sĩ, những người đang lắng nghe Phật chỉ dạy Giáo Pháp: “. . . Có lẽ vào thời Phật, danh từ “Tỳ kheo” đôi khi được sử dụng một cách không phân biệt đối với tất cả các tu sĩ khổ hạnh, hoặc có thể chẳng qua vì Phật không cần nghiêm ngặt lắm khi sử dụng danh từ đó. “*Bhikkhu*” có nghĩa là khát sĩ, người xin ăn, và có lẽ lúc đó đã được dùng theo đúng nghĩa gốc của từ đó. Ngày nay danh từ ấy chỉ dùng

để gọi những tu sĩ Phật giáo, đặc biệt các tu sĩ theo Phật giáo Nguyên thủy như ở Tích-lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Lào, và ở Chittagong.” (trích quyển “*Những Điều Phật Đã Dạy*”, Chương 1, Chú thích 17).

<sup>84</sup> Nguyên văn đầy đủ trong bài kinh là: “. . . sống thực hành sự quán-xét-thân về thân . . . thực hành sự quán-xét-cảm-giác về những cảm giác . . . thực hành sự quán-xét-tâm về tâm . . . thực hành sự quán-xét-đối-tượng-của-tâm về những đối tượng của tâm,”. Sở dĩ Phật đã luôn lặp đi lặp lại nguyên văn như vậy là muốn nhấn-mạnh các phần ‘*nền-tảng chánh niệm*’ của đối-tượng thiền; người tu nên duy trì sự tỉnh giác và chú tâm vào một đối-tượng thiền mà mình đã chọn thuộc một hạng-mục hay nền-tảng chánh niệm mà mình đã chọn. Ví dụ, khi một người thiền đang quán xét tiến trình thân, người đó có thể vô tình nhảy qua quán xét những cảm giác liên quan đến tiến trình thân đó. Lúc đó, người thiền phải ý thức biết rõ rằng mình đã bị lạc khỏi đối-tượng chính ban đầu (thuộc ‘thân’) và đã bị dính qua phần nền tảng ‘*Quán xét về những Cảm Giác*’.

▪ (Trong tất cả các phần của sách, bản dịch Việt, các câu đó được ghi một cách giản lược là: “*thực hành quán xét về thân..., thực hành quán xét về những cảm giác..., thực hành quán xét về tâm..., thực hành quán xét về những đối tượng của tâm*”. Như cũng đã nói trong Chú thích 2, Phần 1 của sách).

<sup>85</sup> Trong phần giảng giải của quyển sách này, các chữ Pali là ‘tâm’ (*citta*) và ‘những đối tượng của tâm’ (*dhamma*, pháp) tôi đã diễn dịch thoải mái hơn chút là ‘trạng thái tâm’ và ‘những thứ chứa trong tâm’, mục đích để làm cho người đọc hiểu rõ hơn ý nghĩa của hai chữ này là gì.

<sup>86</sup> Nguyên văn: “thiết lập sự chánh niệm ở trước mặt”.

<sup>87</sup> Về cách thực hành: như đã được nói trong phần ‘hướng dẫn thực hành’ *Chánh niệm về Hơi thở (Anapana-sati)* trong sách này.

<sup>88</sup> *Ở bên trong*: tức quán xét hơi thở của chính mình; *ở bên ngoài*: tức quán xét hơi thở của người khác; *ở bên trong và ở bên ngoài*: tức quán xét hơi thở của mình và hơi thở của người khác, một cách luân phiên nhau (không phải và không thể cùng lúc), với một sự chú tâm liên tục không gián đoạn.

<sup>89</sup> Những yếu tố khởi sinh (*samudaya-dhamma*, pháp sinh), đó là những điều kiện (trạng thái) khởi sinh của thân-hơi thở, đó là: thân (toàn thể), hai lỗ mũi, và tâm.

<sup>90</sup> Những yếu tố hoại diệt (*vaya-dhamma*, pháp diệt), đó là: sự hoại diệt của thân, của lỗ mũi, và sự ngừng diệt của hành vi tâm (tâm hành).

<sup>91</sup> Đó là sự quán xét cả hai, luân phiên nhau.

<sup>92</sup> Ý nói rằng: chỉ có tiến trình thân là đang diễn ra, chứ không có một ‘linh hồn’, một cái ‘ta’, hay một thực thể nào nằm bên trong thân. Cụm từ “sự chánh niệm rằng ‘*có những cảm giác ... có một tâm ... có các pháp*’” trong các nền tảng chánh niệm tiếp theo cũng có ý nghĩa tương tự như vậy.

<sup>93</sup> Sự hiểu-biết ở đây là bốn sự Hiểu Biết Rõ Ràng: (1) sự Hiểu Biết Rõ Ràng về Mục Đích (*satthaka-sampajanna*), (2) sự Hiểu Biết Rõ Ràng về sự Phù Hợp (*sappaya-sampajanna*), (3) sự Hiểu Biết Rõ Ràng về Trú Xứ (của Thiền; *gocara-sampajanna*), (4) sự Hiểu Biết Rõ Ràng về Thực Tại (nguyên văn: ‘về sự Vô-Si’; *asammoha-sampajanna*). Còn sự chánh-niệm là sự Chú Tâm Thuần Túy, sự Chú Tâm Hoàn Toàn, sự thuần chú tâm.

(Phần này nằm trong phần giảng giải của quyển sách gốc, nhưng phần này không có trong bản dịch Việt này; bản dịch Việt chỉ mục đích dịch phần trích dẫn các bài kinh có nói về đề tài ‘Chánh-niệm’.)

<sup>94</sup> Độc lập là không còn phụ thuộc, không còn dính líu dục vọng và những tà kiến.

<sup>95</sup> Trong tất cả các phần Quán Xét về Thân, trừ phần Hơi Thở, đều có những thứ sau đây là những yếu tố khởi sinh: vô minh, dục vọng, nghiệp, thực dưỡng, và đặc tính chung của sự khởi sinh; và có những thứ sau đây là những yếu tố hoại diệt: sự biến mất của vô minh, dục vọng, nghiệp, thực dưỡng, và đặc tính chung của sự tan diệt.

<sup>96</sup> Coi chi tiết trong phần giảng giải về bốn sự Hiểu Biết Rõ Ràng trong sách gốc; (giống chú thích 11 ở trên).

<sup>97</sup> Sau này có thêm ‘não’, tổng cộng có 32 bộ phận của thân, tạo thành một đề mục thiền quán thường xuyên của Phật tử trong các xứ Phật giáo. Để coi các chi tiết hướng dẫn về thiền tập về các bộ phận của thân, coi bộ sách ‘*Con Đường Thanh Lọc*’ (Thanh Tịnh Đạo, Chương VIII, 8).

<sup>98</sup> Những yếu tố hay thành tố (*dhatu*) là những tính chất chính của vật chất, được diễn dịch bởi Phật giáo là thể cứng (đất), thể lỏng dính (nước), thể nhiệt (lửa), và thể động (gió, khí). Coi thêm ‘*Con Đường Thanh Lọc*’, Chương XI.

- <sup>99</sup> Ba loại cảm giác (dễ chịu, khó chịu, trung tính) đều có hai dạng là thể tục (*samisa*) và phi thể tục (*niramisa*) như đã được nói chi tiết trong Kinh 137, Trung Bộ Kinh. Trong đó, những cảm giác thể tục là ‘dính với đời sống tại gia của người phạm tục’; và những cảm giác phi thể tục là ‘dính với đời sống xuất gia từ bỏ của hàng tu sĩ’. Ví dụ, một cảm giác dễ chịu phi-thể-tục là cảm giác hạnh phúc có được từ việc thiền tập và từ trí tuệ minh sát nhìn thấu bản tính vô-thường của sự hiện hữu. Ví dụ, một cảm giác khó chịu phi-thể tục là cảm giác [ý thức] khổ đau (nôn nao, lo lắng) về sự tu tiến chậm chạp, về những sự chưa tu thành, về sự bất hoàn thiện của mình trên con đường tu tập để giải thoát. Ví dụ, một cảm giác trung tính phi-thể-tục là cảm giác buông xả có được từ trí tuệ minh sát.
- <sup>100</sup> Những yếu tố khởi sinh đối với cảm giác là: vô minh, dục vọng, nghiệp, cảm nhận (tiếp xúc) giác quan (*phassa*), và đặc tính chung của sự khởi sinh; còn những yếu tố hoại diệt đối với cảm giác là: sự biến mất của bốn yếu tố khởi sinh đó, và đặc tính chung của sự tan hoại.
- <sup>101</sup> Ở đây chỉ trạng thái cứng nhắc, khó uốn nắn của tâm và sự lười biếng; cũng chỉ luôn trạng thái đờ đẫn, chậm đối ứng, lùng khùng, do dự, căng thẳng bên trong do ức chế (về tâm lý, sinh lý)...
- <sup>102</sup> Đây chỉ về trạng thái bất ổn, bất an của tâm, và bao gồm cả sự khích động, động vọng, tính gây hấn, đấu tranh, tính bất kiên nhẫn, muốn thay đổi...
- <sup>103</sup> Chỉ (tâm-) thức của các Tầng thiền định sắc giới đẹp đẽ và phi sắc giới (*rupa-jhana* và *arupa-jhana*).
- <sup>104</sup> Chỉ (tâm-) thức của người phạm thường của cõi dục giới.
- <sup>105</sup> Chỉ (tâm-) thức của cõi dục giới, còn có những trạng thái tâm thức cao hơn, siêu xuất hơn, vượt trội hơn nó.
- <sup>106</sup> Chỉ (tâm-) thức của các cõi sắc giới đẹp đẽ và vô sắc giới, không còn những trạng thái tâm thức nào siêu xuất hơn, vượt trội hơn nó nữa.
- <sup>107</sup> Đây chỉ trạng thái giải thoát tạm-thời, không còn những ô nhiễm (tham, sân, si) nhờ có Trí tuệ minh sát do thiền tập, tạm thời giải thoát khỏi những trạng thái bất thiện riêng lẻ bằng cách dùng phẩm chất thiện lành để đối trị nó; hoặc nhờ trạng thái Tầng thiền định (*jhana*) để khống chế các ô nhiễm. (Đây chưa phải là trạng thái giải thoát rốt ráo như của các bậc vô-nhiễm).

- <sup>108</sup> Đối với Tâm, hay Thức, những yếu tố khởi sinh là: vô minh, dục vọng, nghiệp, thân và tâm (danh-sắc, *rupa-nama*), và đặc tính chung của sự khởi sinh; và các yếu tố hoại diệt là: sự biến mất của bốn yếu tố khởi sinh đó, và đặc tính chung của sự tan diệt.
- <sup>109</sup> Năm Chướng ngại (*nirvarana*) đó là những trở ngại chính đối với sự phát triển cái tâm (việc tu tập, thiền tập). Chúng cần phải bị khống chế tạm thời để người tu chứng đắc được trạng thái Tầng thiền định và/hoặc trạng thái cận định (*upacara-samadhi*) cần thiết cho việc tu tập hoàn thiện Trí tuệ Minh sát, (định trợ giúp thiền quán để phát sinh tuệ). Coi thêm quyển '*Năm Chướng Ngại Của Tâm*', cùng trưởng lão Nyanaponika Thera (Hội Xuất bản Phật giáo Kandy, 1961).
- <sup>110</sup> Tức sự tham muốn đối với các đối tượng của giác quan.
- <sup>111</sup> Những yếu tố khởi sinh ở đây là các điều kiện sản sinh ra các Chướng Ngại; chẳng hạn như sự suy-xét sai-lầm (nhận lầm) về những thứ hấp dẫn...; còn những yếu tố hoại diệt là các điều kiện loại bỏ những Chướng Ngại đó; chẳng hạn như sự suy-xét đúng-đắn.
- <sup>112</sup> Tiếng Pali: '*upadana-kkhandha*'. Đó là năm Tập Hợp (uẩn) kết tạo nên một cái gọi là 'con người' hay 'cá thể'. Nếu cứ coi cái thân năm uẩn hoặc các uẩn đó là những đối tượng dính chấp (*upadana*), thì sự hiện hữu dưới dạng sinh tử luân hồi sẽ là bất tận.
- <sup>113</sup> Những yếu tố khởi sinh và hoại diệt của Tập Hợp Vật Chất (sắccuẩn) thì cũng giống như các yếu tố đó của thân-coi Chú thích 13 ở trên; đối với tập hợp Cảm Giác (Thọ uẩn), Nhận Thức (Tưởng uẩn), Ý nghĩ (Hành uẩn)-coi Chú thích 18 ở trên; còn đối với tập hợp Thức (Thức uẩn)-coi Chú thích 26.
- <sup>114</sup> Mười công cụ trói buộc (*samyojana*) chính đã được ghi rõ trong tạng Kinh Tạng (*Sutta-Pitaka*) là: 1. Quan niệm sai lầm về cái 'ta' (thân kiến); 2. Sự nghi ngờ nghi hoặc; 3. Niềm tin vào sự thanh lọc màu nhiệm có được bằng những nghi thức hay thực hành bên ngoài như các lễ nghi, luật lệ, phong tục thờ phượng, cúng bái; đó là các hình thức mê tín; 4. tham dục giác quan, nhục dục; 5. ác ý; 6. dục vọng được tái sinh về các cõi trời sắc giới (dục vọng thành tiên, động cơ tu tiên; về thực hành, đó là sự tham đắm vào các tầng thiền định sắc giới); 7. dục vọng được tái sinh về các cõi vô sắc giới (về thực hành, đó là sự tham đắm vào các tầng thiền định vô sắc giới); 8. sự tự cao, ngã mạn; 9. sự bất an, hối tiếc; 10. sự vô minh. Mười công cụ trói buộc này có thể khởi sinh từ nhận thức sai lầm [không được kiểm soát] bởi một trong sáu giác

quan. Sự ‘*không còn khởi sinh trong tương lai*’ của các gông cùm thì chỉ có thể có được bằng cách chứng ngộ bốn Tầng Thánh Đạo siêu thế; ví dụ như chứng thánh quả Nhập Lưu, Nhất Lai... Coi thêm quyển ‘*Lời Của Đức Phật*’ của Nyanatiloka (Hội Xuất bản Phật giáo, Kandy, 1959), từ trang 35-Phần giảng giải trong Luận Giảng [về bài kinh này] đã đưa ra thứ tự danh sách các gông cùm hơi khác với danh mục các gông cùm được ghi trong tạng Vi Diệu Pháp Tạng (*Abhidhamma-Pitaka*)-là phần triết lý cao học trong ba tạng kinh Phật giáo.

- <sup>115</sup> Những yếu tố khởi sinh của 10 cơ sở giác quan ‘thân’ (5 ở bên trong và 5 ở bên ngoài: năm giác quan thân và năm trần cảnh) là: vô minh, dục vọng, nghiệp, thực dưỡng; và đặc tính chung của sự khởi sinh; còn những yếu tố hoại diệt của chúng là: sự biến mất của bốn yếu tố khởi sinh đó, và đặc tính chung của sự tan hoại. Còn những yếu tố khởi sinh và những yếu tố hoại diệt của giác quan cơ sở giác quan ‘tâm’ (bên trong) là cũng giống như những yếu tố đó của (tâm-) thức-coi Chú thích 26; còn những yếu tố khởi sinh và những yếu tố hoại diệt của cơ sở giác quan ‘đối tượng của tâm’ (bên ngoài) thì giống như những yếu tố đó của cảm giác-coi Chú thích 18.
- <sup>116</sup> Để coi giảng giải chi tiết về bảy yếu tố giác ngộ, mời đọc thêm quyển ‘*Bảy Yếu Tố Giác Ngộ*’ của Trưởng lão Piyadassi Thera (Hội Xuất bản Kandy, Tích Lan).
- <sup>117</sup> Điều tra hiện thực, chữ Pali là *dhamma-vicaya*: điều tra các pháp, (HV) trạch pháp. Theo các luận sư, trong ngữ cảnh này, chữ *dhamma* không thực sự chỉ Giáo Pháp của Đức Phật, mà chỉ về những hiện tượng thân và tâm [tức những danh pháp (*nama-dhamma*) và sắc pháp (*rupa-dhamma*)] được đưa đến trong tâm của người thiền bởi yếu tố giác ngộ đầu tiên là ‘Chánh-niệm’.
- <sup>118</sup> Đơn giản, những điều kiện tạo ra sự khởi sinh và sự hoại diệt của các Yếu Tố Giác Ngộ tạo nên những yếu tố khởi sinh và những yếu tố hoại diệt ở đây.
- <sup>119</sup> Ở đây Diệu Đế về Khổ không được giải thích theo cách nói thông thường mà theo cách thực hành được ghi trong bài *Kinh Lớn ‘Các Nền Tảng Chánh Niệm’*. Một cách ấn tượng và lặp đi lặp lại, sự chánh niệm bừng nở gốc rễ của khổ khi nó đối đầu với những biểu hiện khác nhau của dục vọng trong trải nghiệm của sáu loại giác quan và trong những chức năng của tâm (tâm hành) có liên hệ và liên quan với trải nghiệm đó. Phần chỗ này của bài Kinh cũng có thể làm điển hình minh họa cho

những phần khác trong hạng mục ‘Sáu Cơ Sở Giác Quan’, và đặc biệt trong câu điệp khúc: ‘*Người đó biết cách những gông cùm không khởi sinh trở lại trong tương lai*’. Đoạn kinh này làm ví dụ điển hình cho ý của điệp khúc ‘*Người đó quán xét những yếu tố khởi sinh...*’

<sup>120</sup> Cũng tương tự, Diệu Đế về Sự Chấm Dứt Khổ ở đây được giải thích theo sự quán xét thực thụ về cách dục vọng chấm dứt trong một số thí dụ được trình bày rõ trong đoạn này. Những sự quán sát đó được thực hiện khi sự khởi sinh của dục vọng đã được chú tâm một cách chánh niệm [coi ở trên]. Hành động chú tâm một cách chánh niệm sẽ thiết thực làm dừng lại tiến trình dục vọng đang tiếp diễn; bởi sự quán sát độc lập và dục vọng là hai thứ không thể diễn ra cùng lúc được (khi tâm đang chú tâm một cách chánh niệm thì tâm không thể có dục vọng). Chỗ này giải thích ý nghĩa của câu: ‘*Người đó biết cách trừ diệt gông cùm đã khởi sinh*’. Sự tỉnh giác về sự chấm dứt của dục vọng trong các trường hợp thí dụ đã nói mang đến những tiềnhương-vị của Sự Giải Thoát Cuối Cùng, của Niết-bàn. (Người tu đã thực thụ trải nghiệm được ít nhiều cái trạng thái diệt-khổ, tức giải-thoát, trong các trường hợp đó); và chính sự trải nghiệm đó càng củng cố niềm tự-tin (về Niết-bàn giải-thoát là có thực) và củng cố thêm ý chí quyết-tâm tu tập cho đến khi thành tựu sự giải-thoát hoàn-toàn.

<sup>121</sup> Ở đây những yếu tố khởi sinh và hoại diệt của bốn Diệu Đế được hiểu chính là sự khởi sinh và biến diệt của Khổ, hay Dục Vọng; và những yếu tố giúp phát triển của con đường Đạo, hoặc cản trở Đạo. Riêng phần Diệu Đế về Sự Chấm Dứt Khổ (sự Diệt Khổ, Niết-bàn) thì không nằm trong chỗ hạng-mục quán xét này, bởi sự diệt khổ, sự chấm dứt khổ, hay Niết-bàn, là không có yếu tố khởi sinh và biến diệt nào nữa.

<sup>122</sup> Tiếng Pali là *anna*: sự hiểu biết (tri kiến) của sự giải thoát cuối cùng, tri kiến A-la-hán, thánh quả A-la-hán (*arahatta*).

<sup>123</sup> Bất-Lai là không còn quay lại, không còn tái sinh lại trong các cõi dục-giới, như cõi người. Đây là giai đoạn (tầng) giác ngộ cuối trước khi chứng ngộ giai đoạn giải thoát cuối cùng là A-la-hán. (Một vị thánh Bất-Lai được cho sẽ tái sinh về một năm cõi trời sắc giới trong sạch là năm cõi Tịnh Cư Thiên (*sudhavasa*)).

---o0o---

## KINH “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM”

(*Satipatthana Sutta*)

(bản dịch của Alayo)

<sup>124</sup> Tôi nghe như vậy, vào một thời Đức Thế Tôn đang sống ở xứ Kuru, trong một quận thị tên là Kammasadhamma của người Kuru. Lúc đó Phật nói với các Tỳ kheo: “Này các Tỳ kheo”, họ đáp lại “Dạ, thưa Ngài”. Đức Thế Tôn đã nói như vậy:

### [CON ĐƯỜNG TRỰC CHỈ]

“Này các Tỳ kheo, đây là con đường trực chỉ để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán, để chấm dứt sự khổ [*dukkha*] và sự bất mãn, để đạt được phương pháp tu đích thực, để chúng ngộ Niết-bàn, được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm [*bốn satipatthana*].

### [ĐỊNH NGHĨA]

“Bốn là gì? Ở đây, này các Tỳ kheo, đối với thân một Tỳ kheo sống quán xét thân, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, và có chánh niệm, không còn những tham muốn và bất mãn đối với thế giới. Đối với những cảm giác người đó sống quán xét những cảm giác, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, và có chánh niệm, không còn những tham muốn và bất mãn đối với thế giới. Đối với tâm người đó sống quán xét tâm, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, và có chánh niệm, không còn những tham muốn và bất mãn đối với thế giới. Đối với các pháp [*dhammas*] người đó sống quán xét các pháp, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, và có chánh niệm, không còn những tham muốn và bất mãn đối với thế giới.

### [SỰ THỞ]

“Và bằng cách nào, này các Tỳ kheo, đối với thân người đó sống quán xét **thân**? Ở đây, sau khi đi vào rừng, hoặc tới một gốc cây, hoặc tới một chòi trống, người đó ngồi xuống; sau khi đã ngồi tếp chân, để thân thẳng đứng, và thiết lập sự chánh-niệm ở trước mặt, chánh niệm người đó thở vào, chánh niệm người đó thở ra.



“Thở vào dài, người đó biết ‘Tôi thở vào dài’, thở ra dài, người đó biết ‘Tôi thở ra dài’. Thở vào ngắn, người đó biết ‘Tôi thở vào ngắn’, thở ra ngắn, người đó biết ‘Tôi thở ra ngắn’. Người đó tập luyện mình như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào trong sự trải nghiệm toàn thân’, người đó tập luyện mình như vậy: ‘Tôi sẽ thở ra trong sự trải nghiệm toàn thân’. Người đó tập luyện mình như vậy: ‘Tôi sẽ thở trong sự làm dịu sự tạo tác của thân [thân hành]’, người đó tập luyện mình như vậy: ‘Tôi sẽ thở ra trong sự làm dịu sự tạo tác của thân’.

“Như một người thợ tiện rành nghề hoặc người học việc của ông ta, khi quay một vòng dài, biết ‘Tôi quay một vòng dài’ hoặc khi quay một vòng ngắn, biết ‘Tôi quay một vòng ngắn; cũng giống như vậy, một Tỳ kheo thở vào dài, biết ‘Tôi thở vào dài’, thở ra dài, ... [tiếp tục như trên].

## [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với thân người đó sống quán xét thân ở bên-trong, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-ngoài, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-trong và ở bên-ngoài. Hoặc, người đó sống quán xét tính chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó sống quán xét tính chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó sống quán xét cả sự khởi-sinh và sự biến-diệt trong thân. Hoặc, sự chánh-niệm rằng ‘có một thân’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với thân người đó sống quán xét thân.

## [CÁC TƯ THẾ]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, khi đang đi, người đó biết ‘Tôi đang đi’; khi đang đứng, người đó biết ‘Tôi đang đứng’; khi đang ngồi, người đó biết ‘Tôi đang ngồi’; khi đang nằm, người đó biết ‘Tôi đang nằm’; hoặc người đó biết từng mỗi tư thế khác của thân.

## [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với thân người đó sống quán xét thân ở bên-trong, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-ngoài, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-trong và ở bên-ngoài. Hoặc, người đó sống quán xét tính chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó sống quán xét tính chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó sống quán xét cả sự khởi-sinh và sự biến-diệt trong thân. Sự chánh-niệm rằng ‘có một thân’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với thân người đó sống quán xét thân.

## [CÁC HÀNH VI]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, khi đang đi tới và đang đi lại người đó hành động một cách biết rõ ràng; khi đang nhìn thẳng và đang nhìn chỗ khác người đó hành động một cách biết rõ ràng; khi đang co hay đang giuỗi tay chân người đó hành động một cách biết rõ ràng; khi đang mặc y và khi đang mang y ngoài và đang mang bình bát người đó hành động một cách biết rõ ràng; khi đang ăn, đang uống, và đang nếm người đó hành động một cách biết rõ ràng; khi đang đi đại tiện và tiểu tiện người đó hành động một cách biết rõ ràng; khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang đi ngủ, đang thức dậy, đang nói và đang im lặng người đó hành động một cách biết rõ ràng.

## [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với thân người đó sống quán xét thân ở bên-trong, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-ngoài, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-trong và ở bên-ngoài. Hoặc, người đó sống quán xét tính chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó sống quán xét tính chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó sống quán xét cả sự khởi-sinh và sự biến-diệt trong thân. Sự chánh-niệm rằng ‘có một thân’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và

sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với thân người đó sống quán xét thân.

### [CÁC BỘ PHẬN CỦA THÂN]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, người đó xem xét chính thân này từ gót chân lên đỉnh đầu và từ đỉnh đầu xuống gót chân, được bọc trong lớp da, chứa đầy những thứ ô uế, như vậy: ‘trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, cơ hoành, lá lách, phổi, bụng, màng treo ruột (phèo), các thứ chứa trong bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước nhờn, nước miếng, nước mũi, dịch khớp nối, và nước tiểu.’

“Giống như một cái bao có hai miệng bao ở hai đầu chứa đầy nhiều loại hạt, như lúa nương, lúa đỏ, đậu, kê, và gạo trắng, và một người có mắt sáng mở nó ra và xem xét như vậy: ‘đây là lúa nương, đây là lúa đỏ, đây là đậu, đây là kê, đây là gạo trắng’; cũng như vậy người đó xem xét chính thân này từ gót chân lên đỉnh đầu và từ đỉnh đầu xuống gót chân, được bọc trong lớp da, chứa đầy... [*tiếp tục như trên*].

### [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với thân người đó sống quán xét thân ở bên-trong, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-ngoài, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-trong và ở bên-ngoài. Hoặc, người đó sống quán xét tính chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó sống quán xét tính chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó sống quán xét cả sự khởi-sinh và sự biến-diệt trong thân. Sự chánh-niệm rằng ‘có một thân’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với thân người đó sống quán xét thân.

### [BỐN YẾU TỐ LỚN (TỨ ĐẠI) CỦA THÂN]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, người đó xem xét cũng chính thân này, dù nó đang được đặt ở đâu, dù nó đang trong tư thế nào, bao gồm những yếu tố như vậy: ‘trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, và yếu tố gió’.

“Giống như một người giết thịt rành nghề hoặc người phụ việc của ông đã giết một con bò và họ đang ngồi ngay ngã tư đường phân xẻ các bộ phận của thân bò (để bán); cũng như vậy người đó xem xét cũng chính thân này, dù nó đang được đặt ở đâu, dù nó đang trong tư thế nào, bao gồm.... [*tiếp tục như trên*].

### [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với thân người đó sống quán xét thân ở bên-trong, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-ngoài, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-trong và ở bên-ngoài. Hoặc, người đó sống quán xét tính chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó sống quán xét tính chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó sống quán xét cả sự khởi-sinh và sự biến-diệt trong thân. Sự chánh-niệm rằng ‘có một thân’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với thân người đó sống quán xét thân.

### [XÁC CHẾT HƯ HOẠI]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, ví như người đó nhìn thấy một xác chết bị quăng ngoài bãi tha ma – (1) sau khi đã chết một, hai, hoặc ba ngày, bị sinh lên, thâm xanh, và chảy nước dơ ối – ... (2) rồi đang bị xé ăn bởi lũ quạ, điều hâu, linh cẩu, chó, chó rừng, hoặc nhiều loại giòi bọ – ... (3) rồi thành một bộ xương dính ít thịt và máu, được dính nhau bằng những sợi gân – ... (4) rồi thành một bộ xương không thịt còn dính ít máu, được dính nhau bằng những sợi gân ... – (5) rồi thành một bộ xương không còn thịt và máu, dính với nhau bằng những sợi gân – ... (6) rồi thành những khúc xương đứt rời nằm rải rác đủ phía – ... (7) rồi thành những

khúc xương khô trắng, có màu vôi vỏ sò – ... (8) rồi thành một mớ xương khô, nằm đó hơn một năm – ... (9) rồi thành mớ xương rửa nát và mục tan thành bụi – người đó so sánh chính thân này với sự thật đó như vậy: ‘thân này cũng mang tính chất giống hệt như vậy, nó sẽ thành như vậy, không thân nào tránh được kết cục tan hoại đó’.<sup>125</sup>

## [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với thân người đó sống quán xét thân ở bên-trong, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-ngoài, hoặc người đó sống quán xét thân ở bên-trong và ở bên-ngoài. Hoặc, người đó sống quán xét tính chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó sống quán xét tính chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó sống quán xét cả sự khởi-sinh và sự biến-diệt trong thân. Sự chánh-niệm rằng ‘có một thân’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với thân người đó sống quán xét thân.

## [NHỮNG CẢM GIÁC]

“Và bằng cách nào, này các Tỳ kheo, đối với cảm giác, người đó sống quán xét *những cảm giác*?

“Ở đây, khi cảm giác một cảm giác dễ chịu, người đó biết ‘Tôi cảm giác một cảm giác dễ chịu’; khi cảm giác một cảm giác khó chịu, người đó biết: ‘Tôi cảm giác một cảm giác khó chịu’; khi cảm giác một cảm giác trung tính, người đó biết ‘Tôi cảm giác một cảm giác trung tính’.

“Khi cảm giác một cảm giác dễ chịu phạm-tục, người đó biết ‘Tôi cảm giác một cảm giác dễ chịu phạm tục; khi cảm giác một cảm giác dễ chịu không-phạm-tục, người đó biết ‘Tôi cảm giác một cảm giác dễ chịu không phạm tục; Khi cảm giác một cảm giác khó chịu phạm-tục, người đó biết: ‘Tôi cảm giác một cảm giác khó chịu phạm tục’; khi cảm giác một cảm giác khó chịu không-phạm-tục, người đó biết ‘Tôi cảm giác một cảm giác khó chịu không phạm tục; Khi cảm giác một cảm giác trung tính phạm-tục, người đó biết ‘Tôi cảm giác một cảm giác trung tính phạm tục’; khi

cảm giác một cảm giác trung tính không-phạm-tục, người đó biết ‘Tôi cảm giác một cảm giác trung tính không phạm tục’.

### [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với những cảm giác người đó sống quán xét những cảm giác ở bên-trong... ở bên-ngoài ... cả ở bên-trong và ở bên ngoài. Người đó sống quán xét tính chất khởi sinh ... tính chất biến diệt ... cả sự khởi sinh và sự biến diệt trong những cảm giác. Sự chánh niệm rằng ‘có cảm giác’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với những cảm giác người đó sống quán xét những cảm giác.

### [TÂM]

“Và bằng cách nào, này các Tỷ kheo, đối với tâm người đó sống quán xét tâm?

“Ở đây người đó biết một tâm có tham dục là ‘có tham dục’, và một tâm không có tham dục là ‘không có tham dục’; người đó biết một tâm có sân giận là ‘có sân giận’, và một tâm không có sân giận là ‘không có sân giận’; người đó biết một tâm bị si mê là ‘bị si mê’, và một tâm không bị si mê là ‘không bị si mê’; người đó biết một tâm thụ động là ‘thụ động’, và một cái tâm bị xao lãng là ‘bị xao lãng’; người đó biết một tâm lớn rộng là ‘lớn rộng’, và một tâm hạn hẹp là ‘hạn hẹp’; người đó biết một tâm có thể vượt trội là ‘có thể vượt trội’, và một cái tâm không thể vượt trội là ‘không thể vượt trội’; người đó biết một tâm tập trung (hội tụ, đặt định) là ‘tập trung’, và một tâm không tập trung là ‘không tập trung’; người đó biết một tâm đã được giải thoát là ‘đã được giải thoát’, và một tâm chưa được giải thoát là ‘chưa được giải thoát’.

### [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với tâm người đó sống quán xét tâm ở bên-trong... ở bên-ngoài ... cả ở bên-trong và ở bên ngoài. Người đó sống quán xét tính chất khởi sinh ... tính chất biến diệt ... cả sự khởi sinh và sự biến diệt trong tâm. Sự chánh niệm rằng ‘có một tâm’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với tâm người đó sống quán xét tâm.

## [NHỮNG CHƯƠNG NGẠI]

“Và bằng cách nào, này các Tỳ kheo, đối với các pháp người đó quán xét **các pháp** (*dhammas*)?<sup>126</sup>. Ở đây đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là *năm chương ngại*. Và bằng cách nào đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là năm chương ngại?

“Nếu tham-dục đang có trong người đó, người đó biết ‘có tham dục trong tôi’; nếu tham dục không có mặt trong người đó, người đó biết ‘không có tham dục trong tôi’; và người đó biết cách tham dục chưa khởi sinh có thể khởi sinh, cách có thể loại bỏ tham dục đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng tham dục đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

“Nếu sân-giận đang có trong người đó, người đó biết ‘có sân giận trong tôi’; nếu sân giận không có mặt trong người đó, người đó biết ‘không có sân giận trong tôi’; và người đó biết cách sân giận chưa khởi sinh có thể khởi sinh, cách có thể loại bỏ sân giận đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng sân giận đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

“Nếu sự buồn-ngủ và đờ-đẫn đang có trong người đó, người đó biết ‘có sự buồn-ngủ và đờ-đẫn trong tôi’; nếu sự buồn-ngủ và đờ-đẫn không có mặt trong người đó, người đó biết ‘không có sự buồn-ngủ và đờ-đẫn trong tôi’; và người đó biết cách sự buồn-ngủ và đờ-đẫn chưa khởi sinh có thể khởi sinh, cách có thể loại bỏ sự buồn-ngủ và đờ-đẫn đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng sự buồn-ngủ và đờ-đẫn đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

“Nếu sự bất-an và lo-lắng đang có trong người đó, người đó biết ‘có sự bất-an và lo-lắng trong tôi’; nếu sự bất-an và lo-lắng không có mặt trong người đó, người đó biết ‘không có sự bất-an và lo-lắng trong tôi’; và người đó biết cách sự bất-an và lo-lắng chưa khởi sinh có thể khởi sinh,

cách có thể loại bỏ sự bất-an và lo-lắng đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng sự bất-an và lo lắng đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

“Nếu sự nghi-ngờ đang có trong người đó, người đó biết ‘có sự nghi ngờ trong tôi’; nếu sự nghi ngờ không có mặt trong người đó, người đó biết ‘không có sự nghi ngờ trong tôi’; và người đó biết cách sự nghi ngờ chưa khởi sinh có thể khởi sinh, cách có thể loại bỏ sự nghi ngờ đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng sự nghi ngờ đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

### [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp ... ở bên-ngoài ... cả ở bên-trong và ở bên ngoài. Người đó sống quán xét tính chất khởi sinh ... tính chất biến diệt ... cả sự khởi sinh và sự biến diệt trong các pháp. Sự chánh niệm rằng ‘có các pháp’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là năm-chươngng-ngại.

### [CÁC TẬP HỢP (UẨN)]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là *năm tập hợp (uẩn) dính chấp*. Và bằng cách nào đối với các pháp người đó sống quán sát các pháp là năm tập hợp dính chấp?

Ở đây người đó biết ‘này là thể-sắc, này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là cảm-giác, này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là nhận-thức, này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là ý-nghĩ, này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là tâm-thức, này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó;

### [ĐIỆP KHÚC]



“Theo cách này, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp ... ở bên-ngoài ... cả ở bên-trong và ở bên ngoài. Người đó sống quán xét tính chất khởi sinh ... tính chất biến diệt ... cả sự khởi sinh và sự biến diệt trong các pháp. Sự chánh niệm rằng ‘có các pháp’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là năm tập-hợp (uẩn) dính-chấp.

### [SÁU CƠ SỞ GIÁC QUAN]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là *sáu cơ sở giác quan bên trong và bên ngoài* (trong thân và ngoài thân). Và bằng cách nào đối với các pháp người đó sống quán sát các pháp là sáu cơ sở giác quan ở bên trong và bên ngoài?

“Ở đây người đó biết mắt, người đó biết những hình sắc, và người đó biết gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

“Ở đây người đó biết tai, người đó biết những âm thanh, và người đó biết gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

Ở đây người đó biết mũi, người đó biết những mùi hương, và người đó biết gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai. “Ở đây người đó biết lưỡi, người đó biết những mùi vị, và người đó biết gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

“Ở đây người đó biết thân, người đó biết những thứ chạm xúc, và người đó biết gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

“Ở đây người đó biết tâm, người đó biết những đối tượng của tâm, và người đó biết gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khởi sinh lại trong tương lai.

## [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp ... ở bên-ngoài ... cả ở bên-trong và ở bên ngoài. Người đó sống quán xét tính chất khởi sinh ... tính chất biến diệt ... cả sự khởi sinh và sự biến diệt trong các pháp. Sự chánh niệm rằng ‘có các pháp’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là sáu-môi-trường-giác quan bên-trong và bên-ngoài.

## [CÁC YẾU TỐ GIÁC NGỘ]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là *bảy yếu tố giác ngộ*. Và bằng cách nào đối với các pháp người đó sống quán sát các pháp là bảy yếu tố giác ngộ?

“Ở đây, nếu yếu tố giác ngộ là ‘chánh-niệm’ có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là chánh-niệm ở trong tôi’; nếu yếu tố giác ngộ là ‘chánh-niệm’ không có bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là chánh-niệm trong tôi’; người đó biết cách yếu tố chánh-niệm chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách có thể tu tập để hoàn thiện yếu tố chánh-niệm đã khởi sinh.

Nếu yếu tố giác ngộ là ‘sự điều-tra các-pháp’ (trạch pháp) có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là điều tra pháp trong tôi’; nếu yếu tố giác ngộ là điều tra pháp không có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là điều tra pháp trong tôi’; người đó biết yếu tố điều tra pháp chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách tu tập để hoàn thiện yếu tố điều tra pháp đã khởi sinh.

“Nếu yếu tố giác ngộ là ‘năng-lượng’ có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là năng lượng trong tôi’; nếu yếu tố giác ngộ là năng lượng không có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là năng-lượng trong tôi’; người đó biết yếu tố năng lượng chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách tu tập để hoàn thiện yếu tố năng lượng đã khởi sinh.

“Nếu yếu tố giác ngộ là ‘sự hoan-hỷ’ có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là sự hoan hỷ trong tôi’; nếu yếu tố giác ngộ là sự hoan hỷ không có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là sự hoan hỷ trong tôi’; người đó biết yếu tố hoan hỷ chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách tu tập để hoàn thiện yếu tố hoan hỷ đã khởi sinh. “Nếu yếu tố giác ngộ là sự ‘tĩnh-lặng’ có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là tĩnh lặng trong tôi’; nếu yếu tố giác ngộ là tĩnh lặng không có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là tĩnh lặng trong tôi’; người đó biết yếu tố tĩnh lặng chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách tu tập để hoàn thiện yếu tố tĩnh lặng đã khởi sinh.

“Nếu yếu tố giác ngộ là ‘tập trung’ (định-tâm) có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là định trong tôi’; nếu yếu tố giác ngộ là định không có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là định trong tôi’; người đó biết yếu tố định chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách tu tập để hoàn thiện yếu tố định đã khởi sinh.

“Nếu yếu tố giác ngộ là sự ‘buông-xả’ có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘có yếu tố giác ngộ là buông xả trong tôi’; nếu yếu tố giác ngộ là buông xả không có mặt bên trong người đó, người đó biết ‘không có yếu tố giác ngộ là buông xả trong tôi’; người đó biết yếu tố buông xả chưa khởi sinh có thể khởi sinh, và cách tu tập để hoàn thiện yếu tố buông xả đã khởi sinh.

**[ĐIỆP KHÚC]**

“Theo cách này, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp ... ở bên-ngoài ... cả ở bên-trong và ở bên ngoài. Người đó sống quán xét tính chất khởi sinh ... tính chất biến diệt ... cả sự khởi sinh và sự biến diệt trong các pháp. Sự chánh niệm rằng ‘có các pháp’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

Đó là cách đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là bảy-yếu-tố giác-ngộ.

### [BỐN SỰ THẬT CAO DIỆU (TỨ DIỆU ĐẾ)]

“Lại nữa, này các Tỳ kheo, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là *bốn diệu đế*. Và bằng cách nào đối với các pháp người đó sống quán sát các pháp là bốn diệu đế?

“Ở đây người đó biết đúng như-nó-thực-là, ‘đây là khổ [*dukkha*]’; người đó biết đúng như-nó-thực-là, ‘đây là sự khởi sinh khổ’; người đó biết đúng như-nó-thực-là, ‘đây là sự chấm dứt khổ’; người đó biết đúng như-nó-thực-là, ‘đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ’.

### [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp ... ở bên-ngoài ... cả ở bên-trong và ở bên ngoài. Người đó sống quán xét tính chất khởi sinh ... tính chất biến diệt ... cả sự khởi sinh và sự biến diệt trong các pháp. Sự chánh niệm rằng ‘có các pháp’ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính líu đến bất cứ thứ gì trong thế giới.

“Đó là cách đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là bốn-diệu-đế.

### [DỰ BÁO]

“Này các Tỳ kheo, nếu ai tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm này *theo cách như vậy* được bảy năm, thì người đó có thể trông đợi đạt tới một trong hai thánh quả: đó là sự hiểu-biết cuối cùng (tri kiến cao nhất, sự giải thoát, thánh quả A-la-hán) trong một lúc nào đó, hoặc, nếu vẫn còn một ít dính chấp thì đó là Bất-lai.

“Không nhất thiết phải là bảy năm ... sáu năm ... năm năm ... bốn năm ... ba năm ... hai năm ... một năm ... bảy tháng ... sáu tháng ... năm tháng ... bốn tháng ... ba tháng ... hai tháng ... một tháng ... nửa tháng ... nếu ai tu tập bốn Nền Tảng Chánh Niệm *theo cách như vậy* được bảy ngày, thì người đó có thể trông đợi đạt tới một thánh quả: đó là sự hiểu-biết cuối cùng trong một lúc nào đó, hoặc, nếu vẫn còn một ít dính chấp thì đó là Bất-lai.

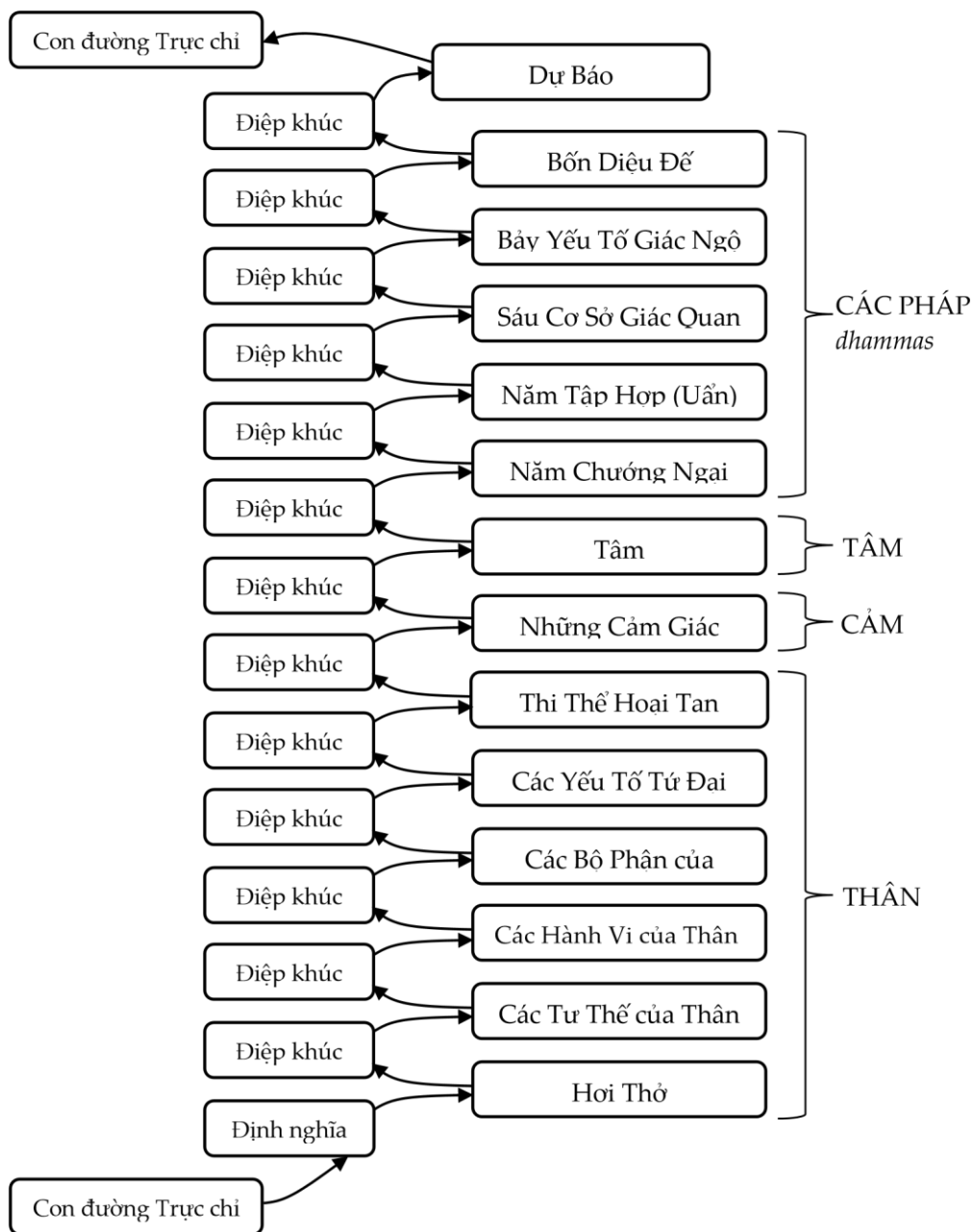
“Bởi như vậy nên mới nói rằng:

### [CON ĐƯỜNG TRỰC CHỈ]

“Này các Tỳ kheo, đây là con đường trực chỉ để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và phiền não, để chấm dứt sự khổ [*dukkha*] và sự bất mãn, để đạt được phương pháp tu đích thực, để chúng ngộ Niết-bàn, được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm [*bốn satipatthana*].

Đó là những gì Đức Thế Tôn đã nói. Các Tỳ kheo mãn nguyện và vui mừng nhận lấy những lời dạy của Đức Thế Tôn.

### Sơ-Đồ bài Kinh



### Chú Thích:

\* Các chú thích dưới đây trong ngoặc vuông [...] là của Alayo; các chú thích còn lại là của người dịch trích dẫn vào.

<sup>114</sup> [Trong bản dịch kinh ‘*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*’, hầu hết tôi tham chiếu theo bản dịch của trưởng lão Nanamoli (1995) từ trang 145-155. Còn các chỗ khác là dựa vào những hiểu biết có được trong quá trình

nghiên cứu của tôi. Tôi cũng đưa vào các tiểu mục (in Hoa) để quý vị dễ nhìn thấy các phần thuộc bốn nền-tảng để chánh niệm].

<sup>125</sup> [Đúng như trong bài kinh thì ngay sau mỗi ‘giai đoạn’ xác chết hư hoại là nguyên phần ‘ĐIỆP KHÚC’, ở đây tôi đã giản lược bớt; để cho dễ thấy, tôi đã tóm tắt lại trong ‘Sơ-Đồ’ của bài kinh ở trang trên].

<sup>126</sup> (Bản dịch kinh này của Alayo được in trong quyển sách ‘*Satipatthana-Con đường trực chỉ đến Giác ngộ*’ nghiên cứu rất tỉ mỉ về kinh ‘*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*’. Ở phần giảng giải về nền-tảng thứ tư là ‘*các pháp*’ (*dhammas*), từ trang 182-183, Alayo đã giải thích với các đại ý như sau:

1. Chữ *dhamma* vốn bao hàm rất nhiều nghĩa (như: quy luật, lẽ thực, sự thật, hiện tượng, sự việc và có cả ‘những đối tượng của tâm’...). Vậy tốt nhất nên giữ nguyên chữ *dhamma*, không dịch; (vì dịch thì có thể không sai nhưng không bao giờ đủ nghĩa bao hàm của nó. Vì vậy trong bài kinh này Alayo vẫn giữ nguyên chữ *dhamma* như danh từ chung, và người dịch Việt cũng dịch bằng danh từ chung (HV) là *các pháp*).

2. Theo ý kiến của Alayo và một số nhà sư, học giả được trích dẫn dưới đây:

- Chữ *dhammas* trong bối cảnh bài kinh này của Phật không nên dịch là ‘những đối tượng của tâm’ (như rất nhiều bản dịch trước giờ), vì nếu *dhammas* (các pháp) ở đây là ‘những đối tượng của tâm’ thì nó sẽ rất “lạ” (mâu thuẫn, không phù hợp) nếu đối chiếu với ý nghĩa và nội dung của bài kinh.

- Mà các nền-tảng để chánh niệm cũng là đối tượng của tâm (để tu tập cái tâm), cho nên nếu nói *dhammas* là ‘những đối tượng của tâm’ thì ba nền-tảng đầu (Thân, Cảm Giác, Tâm) cũng đã là những đối tượng (chánh-niệm) của tâm rồi, như vậy ba đó cũng thuộc về nền-tảng thứ tư (*các pháp*) hay sao?; nếu vậy thì cần gì Phật phải phân thành bốn nền tảng khác nhau như vậy!

- Lại nữa, nếu dịch ‘*dhammas*’ là ‘*những đối tượng của tâm*’ thì không phù hợp, bởi trong nền-tảng thứ tư (*các pháp*) này có quán xét cả sáu giác quan (nội căn xứ) và sáu đối tượng tương ứng của chúng (ngoại căn xứ), chứ đâu chỉ quán xét riêng một loại đối tượng của giác quan thứ sáu (‘đối tượng của tâm’) mà thôi.

- Nói tóm lại, nền-tảng thứ tư đã liệt kê các đối tượng để chánh niệm nằm trong nhóm (hạng mục): năm chướng ngại, năm uẩn

dính cấp, sáu cơ sở giác quan ... không có nghĩa là có thể quy nạp để dịch ‘*các pháp*’ ở đây = ‘*những đối tượng của tâm*’.

- Nền-tảng chánh niệm thứ tư (*các pháp*) trong bài kinh thực sự chỉ ra các ‘bản chất của tâm’ cụ thể [đó là: *năm Chướng ngại* và *bảy Yếu tố Giác ngộ*] và phân tách sự trải nghiệm theo từng hạng-mục cụ thể [là: *năm tập hợp uẩn*, *sáu cơ sở giác quan*, và *Tứ Diệu Đế*]. Những yếu tố thuộc tâm và những hạng mục tạo thành những phương diện trọng tâm của giáo lý của Đức Phật, được gọi chung là Giáo Pháp: *Dhamma* (lúc này viết Hoa).

- (Nhân tiện cũng trong quyển nghiên cứu của Alayo về bài kinh trên, xin được trích ý kiến của một số nhà sư và học giả về chữ ‘*dhammas*’ (*các pháp*) trong bài kinh là thực chỉ về những đối tượng nào):

1. Thanissaro [1996, tr. 73, Patis II, tr. 324: đơn giản chỉ rằng: bất cứ thứ gì không nằm trong ba nền-tảng đầu (thân, cảm giác, tâm) đều được cho là nằm trong *các pháp* (*dhammas*), theo bối cảnh của bài kinh.
2. Silananda [1990, tr. 95] thì từ chối thẳng cách dịch *dhammas* trong bài kinh là ‘*những đối tượng của tâm*’, và cho rằng chữ *dhammas* nên để nguyên. [Bản dịch trên của Alayo là theo gọi ý này].
3. Cách dịch thay thế có thể là: ‘*các sự việc nói chung*’ [theo Kambhambhara 1992, tr. 74]; hoặc là:
4. ‘*các hiện tượng*’ [theo Bodhi 2000, tr. 44, và Jayarusiya 1988, tr. 161]; hoặc là:
5. ‘*các mẫu/kiểu sự kiện*’ [theo Harvey 1997, tr. 354]; hoặc:
6. ‘*các điều kiện, các trạng thái*’ [theo Vajiranana 1975, tr. 59];
7. ‘*những nguyên lý, những đường lối*’ [theo Watanabe 1983, tr. 16].
8. Nanamoli 1995, tr. 1193, n157 giải thích rằng: trong bối cảnh bài kinh, chữ *dhamma* (*các pháp*) có thể được hiểu là bao gồm tất cả những hiện-tượng được xếp loại theo những hạng-mục của Giáo Pháp, tức giáo lý của Đức Phật.

(Như vậy có thể hiểu rằng nền-tảng thứ tư hướng dẫn quán xét (chánh niệm) về những hiện-tượng [*các pháp*] được xếp theo những hạng-mục



như Năm Chương ngại, Năm Tập hợp Uẩn, Bảy Yếu tố giác ngộ, Bốn Diệu Đế... của Giáo Pháp [*Dhamma*]; chứ không phải là chỉ quán xét riêng ‘những đối tượng của tâm’; do vậy không nên dịch chữ *dhamma* (*các pháp*) là ‘những đối tượng của tâm’. Thêm nữa, cách tốt nhất là giữ nguyên chữ *dhamma* (*các pháp*) là danh từ chung, danh từ gộp).

(*Nguồn: quyển ‘Satipatthana–Con đường Trực chỉ đến Giác ngộ’ của Alayo, Chương IX, tr. 182, 183 trở đi.*)

---o0o---

## KINH “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM”

(*Sự Có Mặt Của Chánh Niệm*) (*Satipatthana-Sutta*)

(bản trích dịch của Wapola Rahula)

Tôi nghe như vậy. Có một thời Đức Thế Tôn đang sống với những người Kuru, ở Kammasadhamma, là một khu phố thị của người Kuru. Lúc đó Phật gọi các Tỳ kheo và nói như vậy:

### [ĐỊNH NGHĨA]

‘Này các Tỳ kheo, đây là con đường duy nhất để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán, để diệt trừ sự khổ [*dukkha*] và phiền não, để bước vào con đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm [bốn hình thức Có-Mặt của sự chánh niệm]. Bốn là gì?’

‘Ở đây có một Tỳ kheo, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng mọi sự, và chánh niệm, *sống* quán sát [những hành vi của] **Thân**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới [của thân]; *sống* quán sát những **Cảm Giác**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới [của cảm giác]; *sống* quán sát [những hành vi của] **Tâm**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới [của tâm]; *sống* quán sát **những Đối tượng của Tâm**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới [của những đối tượng của tâm].’

### I. THÂN

‘Và bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát [những hành vi của] thân?’

## [1. HƠI THỞ]

‘Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sau khi đã đi vào rừng, đến gốc cây hay một chỗ trống, ngồi xuống, với hai chân chéo nhau, giữ thân ngồi thẳng và sự chánh niệm của người đó tỉnh thức.

‘Cứ chánh niệm người đó thở vào, và cứ chánh niệm người đó thở ra. Thở vào một hơi thở dài, người đó biết “tôi đang thở vào một hơi thở dài”; thở ra một hơi thở dài, người đó biết “tôi đang thở ra một hơi thở dài”; thở vào một hơi thở ngắn, người đó biết “Tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”; thở ra một hơi thở ngắn, người đó biết “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

“Trải nghiệm toàn bộ thân (-hơi thở), tôi thở vào”: người đó luyện tập mình như vậy. Trải nghiệm toàn bộ thân (-hơi thở), tôi thở ra”: người đó luyện tập mình như vậy. “Làm dịu hành vi của thân (-hơi thở), tôi thở vào”: người đó luyện tập mình như vậy. “Làm dịu hành vi của thân (-hơi thở), tôi thở ra”: Người đó luyện tập mình như vậy.

## [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát [những hành vi của] **thân** ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài, hoặc . . . ở cả bên trong và bên ngoài. Người đó sống cũng quán sát những yếu tố-khởi sinh trong thân, hoặc những yếu tố hoại diệt trong thân, hoặc những yếu tố khởi sinh-và-hoại diệt trong thân. Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự hiểu-biết và sự tỉnhgiác rằng ‘**thân** đang hiện hữu’, và người đó sống tách ly, không dính líu đến thứ gì trong thế giới. Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát [những hành vi của] **thân**.’*

## [2. CÁC TƯ THẾ CỦA THÂN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, khi một Tỳ kheo đang đi người đó biết rõ “tôi đang đi”. Khi đang đứng người đó biết rõ “tôi đang đứng”. Khi đang ngồi người đó biết rõ “tôi đang ngồi”. Khi đang nằm, người đó biết rõ “tôi đang nằm”. Hoặc người đó biết rõ thân mình đang ở trong mỗi tư thế nào.

## [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát [những hành vi của] thân ở bên trong, hoặc... ở bên ngoài...’*

### [3. SỰ CHÚ TÂM HOÀN TOÀN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo áp dụng sự chú tâm hoàn toàn *trong* sự đang đi tới hoặc đang đi lui; *trong* sự đang nhìn thẳng hay đang nhìn chỗ khác; *trong* sự đang co hay đang duỗi (tay, chân); *trong* sự đang mặc y hay sự đang mang bình bát; *trong* sự đang ăn, đang uống, đang nhai hoặc đang nếm; *trong* sự đang đi tiện; *trong* sự đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang đi ngủ, đang thức dậy; đang nói, hay đang im lặng. Trong tất cả mọi sự hành vi đó, người đó áp dụng sự chú tâm hoàn toàn.

### [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân...’*

### [4. SỰ GHÓM GHIẾC CỦA THÂN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét ngay chính thân này được bao bọc bởi da và chứa đầy những thứ ô uế, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu tóc trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc, có lông, có móng, răng, da, thịt, gan, xương, tuỷ, thận, tim, gan, sườn, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng, túi mật, đờm đãi, máu, mủ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, cứt mũi, nước dịch, nước tiểu”.

‘Ví như có một cái bao có hai túi miệng chứa đầy những hạt ngũ cốc – hạt lúa nương, lúa đồng, đậu xanh, đậu bò, hạt mè và gạo, và một người với đôi mắt sáng, mở miệng bao, sẽ suy xét như vậy: “Này là lúa nương, này là lúa đồng, này là đậu xanh, này là đậu bò, này là hạt mè và này là gạo; cũng theo cách đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét chính thân này được bao bọc bởi da và chứa đầy những thứ ô uế, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc, có lông, móng, răng, da, thịt, gan, xương, tuỷ, thận, tim, gan, sườn, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng, túi mật, đờm đãi, máu, mủ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, cứt mũi, nước dịch, nước tiểu”.

### [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .*

### **[5. NHỮNG THÀNH TỐ VẬT CHẤT]**

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét ngay chính thân này, đúng như nó là, và nó được cấu thành bởi những yếu tố vật chất, rằng: “Trong thân này, có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, yếu tố gió”.

‘Ví như, này các Tỳ kheo, có một người bán thịt bò khôn khéo hoặc người giúp việc của ông ta, sau khi đã giết một con bò và cắt xẻ thành nhiều phần thịt khác nhau, đang ngồi (*bày bán những phần thịt đó*) ở ngã tư một con đường; cũng theo cách đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ Kheo suy xét ngay chính thân này, đúng như nó là, và nó được cấu thành bởi những yếu tố vật chất, rằng “Trong thân này có những yếu tố đất, nước, lửa , gió”.

### **[ĐIỆP KHÚC]**

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .*

### **[6. CHÍN GIAI ĐOẠN THI THỂ HOẠI TAN Ở NGHĨA ĐỊA]**

(1) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, đã chết một, hai, hoặc ba ngày, sinh lên, xanh thâm và thối rữa; theo như vậy, người đó áp dụng nhận thức này (sự nhìn nhận này) đối với chính thân của mình như vậy: “Đúng thực, ngay chính thân ta cũng có tính chất y như vậy; rồi nó cũng sẽ thành như vậy, và không thể tránh được”.

### **[ĐIỆP KHÚC]**

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .*

(2) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, đang bị rửa ăn bởi quạ, diều hâu, kền kền, chó rừng, và các loại giòi bọ; theo như vậy, người đó áp dụng nhận thức này (sự nhìn nhận này) đối với chính thân của mình như vậy: “Đúng thực, ngay chính thân ta cũng có tính chất y như vậy; rồi nó cũng sẽ thành như vậy, và không thể tránh được”.

## [ĐIỆP KHÚC]

*‘ Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .*

(3) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một bộ xương dính nhau bằng những sợi gân, còn dính chút thịt và máu . . .

(4) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một bộ xương dính với nhau bằng những sợi gân, còn dính máu, không còn thịt . . .

(5) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một bộ xương dính với nhau bằng những sợi gân, không còn thịt, không còn máu . . .

(6) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một mớ xương rời, nằm văng vãi đủ hướng – này là xương bàn tay, kia là xương bàn chân, xương ống chân, xương đùi, xương hông, xương sống và xương sọ....

(7) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là những khúc xương trắng bệch như màu vôi vỏ sò . . .

(8) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một mớ xương tàn, nằm trơ đó đã hơn một năm . . .

(9) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là mớ xương đã mục rữa và tan thành bụi đất . . . theo như vậy, người đó áp dụng nhận thức này (sự nhìn nhận này) đối với chính thân của mình như vậy: “Đúng thực,

ngay chính thân ta cũng có tính chất y như vậy; rồi nó cũng sẽ thành như vậy, và không thể tránh được”.

### [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .*

---o0o---

## II. NHỮNG CẢM GIÁC

‘Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo quán sát những cảm giác?

‘Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo trải nghiệm một cảm giác dễ chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác dễ chịu”; *khi* trải nghiệm một cảm giác khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác khó chịu”; *khi* trải nghiệm một cảm giác không dễ chịu-cũng-không khó chịu (trung tính), người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác không dễ chịu-cũng-không khó chịu”; *khi trải nghiệm* một cảm giác trần tục dễ chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác trần tục dễ chịu”; *khi* có một cảm giác về tâm linh dễ chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác về tâm linh dễ chịu”; *khi trải nghiệm* một cảm giác trần tục khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác trần tục khó chịu”; *khi trải nghiệm* một cảm giác về tâm linh khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác về tâm linh khó chịu; *khi* có được một cảm giác trần tục không dễ chịu-cũng-không khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác trần tục không dễ chịu-cũng-không khó chịu”; *khi trải nghiệm* một cảm giác về tâm linh không dễ chịu-cũng-không khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác về tâm linh không dễ chịu-cũng-không khó chịu”.

### [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những cảm giác** ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài, hoặc . . . ở cả bên trong và bên ngoài. Người đó sống cũng quán sát những yếu tố-khởi sinh trong những cảm giác, hoặc những yếu tố-hoại diệt trong những cảm giác, hoặc những yếu tố khởi sinh-và-hoại diệt trong những cảm giác. Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự hiểu-biết và sự tỉnh-giác rằng ‘**những cảm giác** đang hiện hữu’, và người đó sống tách ly, không dính líu đến thứ*

*gì trong thế giới. Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát những cảm giác.'*

---o0o---

### III. TÂM

'Và này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo quán sát tâm?

'Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo biết: tâm có tham dục, là đang có tham dục; tâm không có tham dục, là đang không có tham dục; tâm có sân hận, là đang có sân giận; tâm không có sân hận, là đang không có sân giận; tâm có si mê, là đang có si mê; tâm không có si mê, là đang không có si mê;

"Trạng thái tâm bị co lại (thụ động), là trạng thái bị co lại; trạng thái tâm bị xao lãng, là trạng thái bị xao lãng; trạng thái tâm đã phát triển, là trạng thái đã phát triển; trạng thái tâm chưa phát triển, là trạng thái chưa phát triển; trạng thái tâm còn có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó, là trạng thái còn có trạng thái tâm cao thượng hơn nó; trạng thái tâm không có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó, là trạng thái không còn trạng thái tâm cao thượng hơn; trạng thái tâm đạt định, là trạng thái đạt định; trạng thái tâm không đạt định, là trạng thái không đạt định; trạng thái tâm đã được giải thoát, là trạng thái đã được giải thoát; trạng thái tâm chưa được giải thoát, là trạng thái chưa được giải thoát."

### [ĐIỆP KHÚC]

*'Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát tâm ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài, hoặc . . . ở cả bên trong và bên ngoài. Người đó sống cũng quán sát những yếu tố-khởi sinh trong tâm, hoặc những yếu tố-hoại diệt trong tâm, hoặc những yếu tố khởi sinh-và-hoại diệt trong tâm. Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự hiểu-biết và sự tỉnh-giác rằng 'tâm đang hiện hữu', và người đó sống tách ly, không dính líu đến thứ gì trong thế giới. Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát tâm.'*

---o0o---

### VI. NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM

'Và này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo quán sát những đối tượng của tâm?

## [NĂM CHƯƠNG NGẠI]

‘Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Năm Chương Ngại như những đối tượng của tâm’. ‘Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát Năm Chương Ngại như những đối tượng của tâm?’.

(1) ‘Này các Tỳ kheo, khi tham dục giác quan có mặt, một Tỳ kheo biết “Tham dục giác quan đang có trong ta”; hoặc khi tham dục giác quan không có mặt, người đó biết “Tham dục giác quan không có trong ta”.

‘Người đó biết cách tham dục giác quan (tham) chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; người đó biết cách tham dục giác quan đã khởi sinh biến mất như thế nào; và người đó biết cách tham dục giác quan đã bị trừ bỏ sẽ không khởi sinh trở lại trong tương lai như thế nào.

(2) ‘Này các Tỳ kheo, khi sân giận (sân) có mặt, người đó biết “Sân giận đang có ở trong ta” . . .

(3) ‘Này các Tỳ kheo, khi sự buồn ngủ và đờ đẫn (thụy miên và hôn trầm) có mặt, người đó biết “Sự buồn ngủ và đờ đẫn đang có ở trong ta” .

..

(4) ‘Này các Tỳ kheo, khi sự bất an và hối tiếc (trạo hối) có mặt, người đó biết “Sự bất an và hối tiếc đang có ở trong ta” . . .

(5) ‘Này các Tỳ kheo, khi sự nghi ngờ có mặt, người đó biết “Sự nghi ngờ đang có ở trong ta”; hoặc khi sự nghi ngờ không có mặt, người đó biết “Nghi ngờ không có trong ta”.

‘Người đó biết cách sự nghi ngờ chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào; người đó biết sự nghi ngờ đã khởi sinh biến mất như thế nào; và người đó biết cách sự nghi ngờ đã bị trừ bỏ sẽ không khởi sinh trở lại trong tương lai như thế nào.

## [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát những đối tượng của tâm ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài, hoặc . . . ở cả bên trong và bên ngoài. Người đó sống cũng quán sát những yếu tố-khởi sinh trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố-hoại diệt trong những cảm giác, hoặc những yếu tố khởi sinh-và-hoại diệt trong những đối tượng của tâm. Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự hiểu-biết và sự tỉnh-giác rằng ‘những đối tượng của tâm đang hiện hữu’, và người đó sống tách ly, không dính líu đến thứ gì trong thế giới.*



*Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát “Năm Chướng Ngại” như những đối tượng của tâm.’*

### [NĂM UẨN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Năm Tập Hợp (Uẩn) dính chấp như những đối tượng của tâm.

“Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát [quán xét, nhìn kỹ] Năm Uẩn dính chấp như những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy nghĩ rằng: Này là thể vật-chất (sắc); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy. Này là cảm-giác (thọ); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy. Này là nhận-thức (tưởng); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy. Này là ý-nghĩ (hành); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy. Này là tâm-thức (thức); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

### [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong, hoặc . . . Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát “Năm Uẩn dính chấp” như những đối tượng của tâm.’***

### [SÁU CƠ SỞ GIÁC QUAN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan như những đối tượng của tâm.

‘Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan như những đối tượng của tâm”.

‘Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết **mắt và những hình sắc nhìn thấy**, và công cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai [mắt và những hình sắc]; ‘Người đó biết cách công cùm trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào; người đó biết cách công cùm trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào; và người đó biết cách công cùm trói buộc đã bị trừ bỏ sẽ không khởi sinh trở lại trong tương lai là như thế nào.

“Người đó biết tai và âm thanh . . . mũi và mùi hương . . . lưỡi và mùi vị . . . thân và những vật hữu hình chạm xúc . . . tâm và những đối tượng của tâm; và gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. ‘Người đó biết cách gông cùm trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào; người đó biết cách gông cùm trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào; và người đó biết cách gông cùm trói buộc đã bị trừ bỏ sẽ không khởi sinh trở lại trong tương lai là như thế nào.

### [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát những đối tượng của tâm ở bên trong, hoặc . . . Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát “Sáu Cơ Sở Giác Quan” như những đối tượng của tâm.’*

### [BẢY YẾU TỐ (GIÚP) GIÁC NGỘ]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như những đối tượng của tâm.

‘Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như những đối tượng của tâm?

(1) Ở đây, này các Tỳ kheo, khi yếu tố Giác Ngộ là **Chánh Niệm** có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm đang có trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

2. ‘Khi yếu tố Giác Ngộ là sự **Điều Tra các Đối tượng của Tâm** (điều tra các pháp) có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Điều Tra các Đối tượng của Tâm đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Điều Tra các Đối tượng của Tâm không có mặt, người đó biết “yếu tố Điều Tra các Đối tượng của Tâm không có trong ta; Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Điều Tra các Đối tượng của Tâm chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Điều Tra các Đối tượng của Tâm đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

3. ‘Khi yếu tố Giác Ngộ là **Năng Lượng** có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Năng Lượng đang có trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Năng Lượng không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là Năng Lượng không có trong ta”; Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Năng Lượng chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Năng Lượng đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

4. ‘Khi yếu tố Giác Ngộ là **Hoan Hỷ** có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ đang có trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

5. ‘Khi yếu tố Giác Ngộ là sự **Thư Thả** [thân và tâm] (Khinh An) có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Buông Thả đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Thư Thả không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là Thư Thả không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Thư Thả chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Thư Thả đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

6. ‘Khi yếu tố Giác Ngộ là sự **Định Tâm** có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Định Tâm đang có trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Định Tâm không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là Định Tâm không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Định chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Định Tâm đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

7. ‘Khi Yếu Tố Giác Ngộ là sự **Buông Xả** có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là sự Buông Xả đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Buông Xả không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là sự Xả Bỏ không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là sự Buông Xả chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là sự Buông Xả đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

### [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong, hoặc . . . Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát “Bảy Yếu Tố Giác Ngộ” như những đối tượng của tâm.**’*

### [TỨ DIỆU ĐẾ]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Bốn Diệu Đế như những đối tượng của tâm.

‘Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát Bốn Diệu Đế như những đối tượng của tâm?.

‘Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết: “Đây là Khổ”, đúng như thực tại; người đó biết: “Đây là Nguồn Gốc Khổ”, đúng như thực tại; người đó biết: “Đây là sự Diệt Khổ”, đúng như thực tại; người đó biết rõ: “Đây là Con Đường dẫn đến sự Diệt Khổ”, đúng như thực tại.

### [ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong, hoặc . . . Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát “Bốn Diệu Đế” như những đối tượng của tâm.**’*

### [LỜI DỰ BÁO]

‘Này các Tỳ kheo, bất cứ ai thực hành bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, *theo đúng cách như vậy*, trong bảy năm, thì người đó có thể trông đợi chứng đắc một trong hai thánh quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán), vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính chấp thì là cảnh giới Bất-Lai.

‘Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là bảy năm, ai thực hành bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, *theo đúng cách như vậy*, trong sáu năm . . . trong năm năm . . . bốn năm . . . ba năm . . . hai năm . . . một năm, thì người đó có thể trông đợi chứng đắc một trong hai thánh quả cao nhất: Tri Kiến

Cao Nhất (trở thành A-la-hán), vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính chấp thì là cảnh giới Bất-Lai.

‘Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là một năm, ai thực hành bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, *theo đúng cách như vậy*, trong bảy tháng . . . trong sáu tháng . . . năm tháng . . . bốn tháng . . . ba tháng . . . hai tháng . . . một tháng . . . nửa tháng, thì người đó có thể trông đợi chứng đắc một trong hai thánh quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán), vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính chấp thì là cảnh giới Bất-Lai.

‘Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là nửa tháng, ai thực hành bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, *theo đúng cách như vậy*, trong bảy ngày, thì người đó có thể trông đợi chứng đắc một trong hai thánh quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán), vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính chấp thì là cảnh giới Bất-Lai.

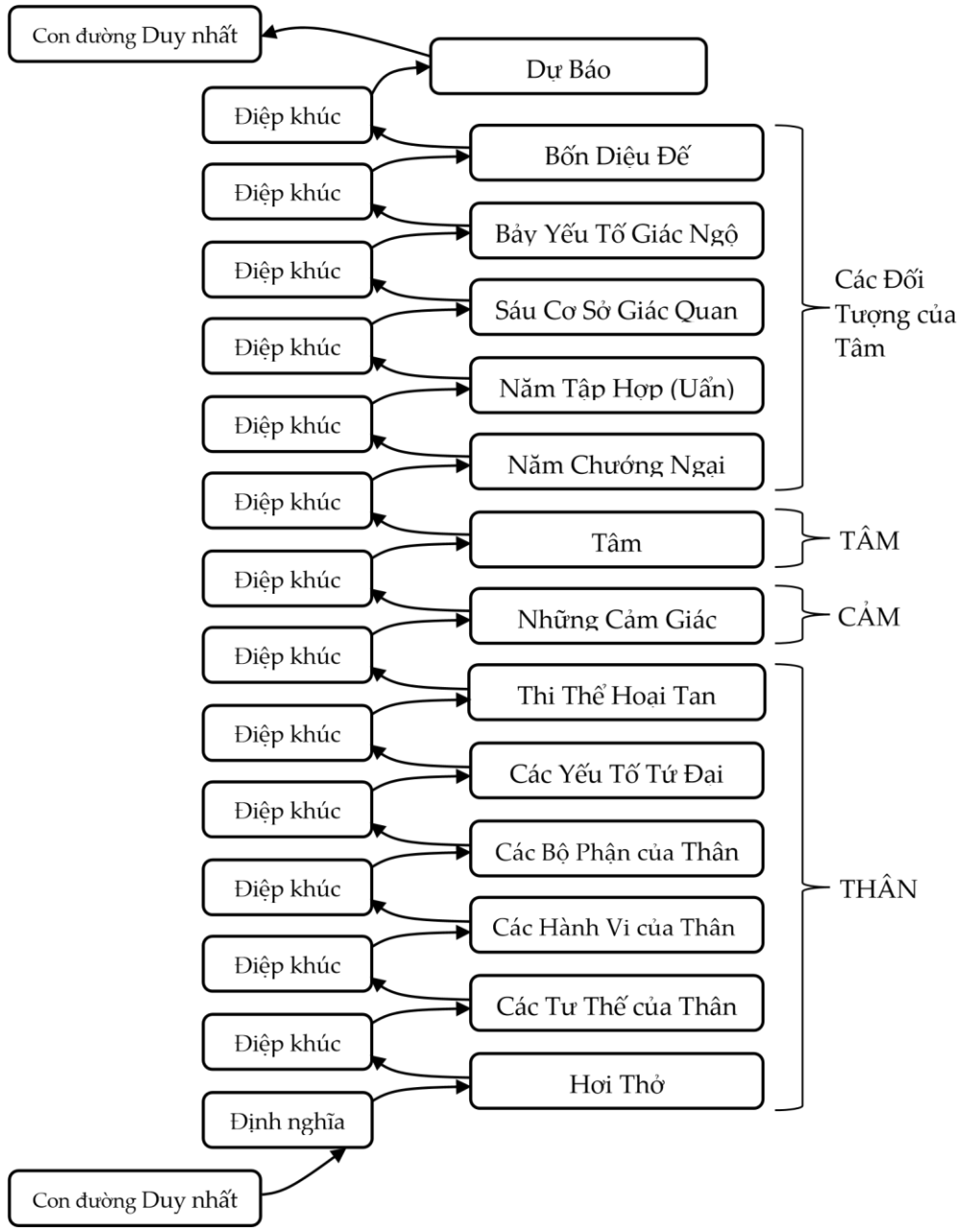
### [CON ĐƯỜNG DUY NHẤT]

Bởi vì điều đó nên đã nói rằng: ‘Này các Tỳ kheo, đây là con đường duy nhất để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán, để diệt trừ sự khổ [*dukkha*] và phiền não, để bước vào con đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm.’

Đây là những gì Đức Thế Tôn đã nói. Lòng thỏa mãn, các Tỳ Kheo hoan hỉ nhận những lời dạy đó.

(*Trung Bộ Kinh* – Kinh số 10)

Sơ-Đồ bài Kinh



## PHẦN 4 - KINH “CHÁNH NIỆM HƠI THỞ” (*Anapana-sati Sutta*) và CÁC ĐOẠN KINH KHÁC

*Nhân các kinh nói về chánh-niệm, xin trích in lại bài dịch kinh ‘Chánh niệm Hơi Thở’ (Anapana-sati Suttas) và các đoạn kinh khác nói về chánh niệm hơi thở.*

*Phật đã rất đề cao phương pháp ‘Chánh niệm Hơi thở’ này. Theo kinh điển ghi lại, có lần ngài Ananda hỏi Phật sau khi thành Phật, Phật có còn thiền không. Phật trả lời là Phật vẫn thiền mỗi ngày. Ngài Ananda hỏi Phật thiền về cái gì, Phật đáp gọn: ‘Chánh niệm Hơi thở’. Trong một bài kinh khác, Phật cũng dặn rõ Tăng đoàn nếu có ai hỏi Phật sống an trú vào cái gì trong thời gian ở một mình thì hãy trả lời họ rằng Phật sống an trú vào ‘Chánh niệm Hơi thở’. Phật cũng nói rõ đó là cách sống, là đời sống của các tu sĩ, của các bậc giác ngộ, và của Phật.*

*Phật đã đề cao ‘Chánh niệm Hơi thở’ là phương pháp thiền chính và tốt nhất để người tu đạt định và trí tuệ minh sát dẫn đến sự sáng tỏ, giác ngộ. Từ các kinh điển, Phật đã chỉ dạy và hướng dẫn rất nhiều lần về phương pháp này cho tất cả mọi bậc người tu: từ người mới bắt đầu tu, đến những người xuất gia là học nhân, cho đến những bậc giác ngộ là vô học nhân. Phật nhấn mạnh tất cả đều cần phải tu tập phương pháp này và ‘thường xuyên thực hành’, ngay cả bản thân Phật cũng thực hành như vậy và sống an trú vào sự ‘Chánh niệm Hơi thở’.*

*Có lẽ do Hơi Thở là đối tượng tốt nhất để thiền, bởi nó chính là sự sống của mỗi người trong từng giây phút, nó luôn có mặt trong người trong từng giây phút khi còn sống, nó có sẵn mọi lúc mọi nơi khi người tu cần thiền về nó, và bởi nhiều ưu điểm về mặt ý nghĩa và thực hành, và bởi nó đã chứng minh là đối tượng ưu việt nhất sau bao nhiêu thế hệ Phật và những bậc giác ngộ đã chọn tu và thành tựu giác ngộ.*

*Do vậy, các ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy, hầu hết họ là người tu thiền, và hầu hết đều chọn phương pháp ‘Chánh niệm Hơi thở’ làm phương pháp tu chính yếu tại các tu viện. Làm theo sự đề cao của Phật, ở những xứ đó các thiền sư lỗi lạc cũng đã tu tập và không ngừng chỉ dạy thiền theo phương pháp này. Rất nhiều thiền sư ở Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan như Gunaratana Hepola, Mahasi, Ajahn Mun, Ajahn Chah, Ajahn Brahm... đều lấy phương pháp ‘Chánh niệm Hơi thở’ để tu tập. Nói đúng*

*hơn, hầu hết tu sĩ ở các nước Phật giáo Nguyên thủy đều tu theo phương pháp này.*

*(Người dịch)*

---o0o---

## KINH “CHÁNH NIỆM HƠI THỞ”

*(Anapana-sati Sutta)*

(Trung Bộ Kinh, Kinh 118)

*(bản dịch của Tỳ kheo Nanamoli)*

***Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa***

*Kính lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-han, bậc Chanh giac, bậc Toàn Giác*

### [GIỚI THIỆU]

Tôi nghe như vậy. Vào một thời Đức Thế Tôn đang sống ở Savatthi (Xá-vệ), tại khu tư dinh của mẹ của Migara [tức nữ thí chủ Visakha], ở khu Vườn Đông, cùng với nhiều bậc đệ tử trưởng lão rất nổi tiếng-đó là Ngài Xá-lợi-phất, Ngài Đại Mục-kiền-liên, Ngài Đại Ca-diếp, Ngài Đại Ca-chiên-diên, Ngài Đại Câuthi-la, Ngài Đại Kiếp-tân-na, Ngài Đại Thuần-đà, Ngài Anậu-lâu-đà, Ngài Đại Lệ-việt, Ngài A-nan-đà [Sariputta, Maha Moggallana, Maha-Kassapa, Maha-Kaccayana, Maha-Kotthita, Maha-Kappina, MahaCunda, Anuruddha, Revata, Ananda] và nhiều vị đệ tử trưởng lão nổi tiếng khác. Bấy giờ các Tỳ kheo trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho các Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho hai mươi Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho hai mươi Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho ba mươi Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho bốn mươi Tỳ kheo mới; và những Tỳ kheo mới đó, sau khi được chỉ dạy và hướng dẫn bởi các Tỳ kheo trưởng lão, đã nối tiếp nhau đạt tới thành tựu nổi bậc.<sup>127</sup>

Và lúc đó, vào ngày rằm họp tăng-*Uposatha* (Bố-tát), tức vào đêm lễ *Pavarana* (lễ Tự Tứ),<sup>128</sup> Đức Thế Tôn đã ngồi ngoài trời, xung quanh là Tăng đoàn các Tỳ kheo. Rồi, sau khi nhìn khắp đoàn Tỳ kheo đang im lặng, Người nói với các Tỳ kheo như vậy: “Này các Tỳ kheo, ta hài lòng với sự tiến bộ này; này các Tỳ kheo, ta thấy vui trong lòng với sự tiến bộ này. Vì vậy, hãy nỗ lực một cách siêng năng hơn để đạt được những gì chưa đạt được, để thành tựu những gì chưa thành tựu, để chứng ngộ



những gì chưa chứng ngộ.<sup>129</sup> Ta sẽ đợi ở đây ở thành Savatthi (Xá-vệ) này cho đến kỳ trăng tròn Komudi của tháng thứ tư.”<sup>130</sup>

Các Tỳ kheo ở vùng quê xung quanh nghe tin rằng: “Có lẽ, Đức Thế Tôn lưu lại Savatthi để đợi cho đến kỳ trăng tròn Komudi của tháng thứ tư.” Nên các Tỳ kheo ở vùng quê xung quanh đó đã đi lên thành Savatthi để thăm gặp Đức Thế Tôn. Và các Tỳ kheo trưởng lão vẫn đang nỗ lực một cách siêng năng chỉ dạy và hướng dẫn cho các Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho mười Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho hai mươi Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho ba mươi Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho bốn mươi Tỳ kheo mới; Và những Tỳ kheo mới đó, sau khi được chỉ dạy và hướng dẫn bởi các Tỳ kheo trưởng lão, đã nối tiếp nhau đạt tới thành tựu nổi bật.

Giờ, lúc bấy giờ, vào ngày rằm lễ hợp tạng (bố-tát), vào đêm trăng tròn Komudi của tháng thứ tư, Đức Thế Tôn ngồi ngoài trời, xung quanh là Tăng đoàn các Tỳ kheo. Rồi, sau khi nhìn khắp đoàn Tỳ kheo, Người nói với các Tỳ kheo như vậy:

“Này các Tỳ kheo, cộng đồng các Tỳ kheo ở đây không còn nói nhiều, cộng đồng các Tỳ kheo ở đây không còn tán gẫu; cộng đồng này được thanh lọc và chỉ gồm toàn gỗ tinh lõi.<sup>131</sup> Này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là vậy; này các Tỳ kheo, cộng đồng này là vậy.

“Này các Tỳ kheo, một cộng đồng như vậy đáng được tặng quà, đáng được tiếp đón, đáng được cúng dường, đáng được tôn kính, đó như là một cánh đồng công đức đối với thế gian-này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là như vậy; cộng đồng này là như vậy.

“Này các Tỳ kheo, một cộng đồng như vậy, nếu tặng cho (cộng đồng) đó một món quà nhỏ sẽ trở thành lớn lao, và một món quà lớn sẽ trở thành món quà lớn lao hơn-này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là vậy; này các Tỳ kheo, cộng đồng này là vậy.

“Này các Tỳ kheo, một cộng đồng như vậy, đó có lẽ hiếm thấy trên thế gian-này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là vậy; này các Tỳ kheo, cộng đồng này là vậy.

“Này các Tỳ kheo, một cộng đồng như vậy, đáng để vác hành lý đi nhiều dặm trường để đến gặp-này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là vậy; này các Tỳ kheo, cộng đồng này là vậy. “Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo là những bậc A-la-hán, đã trừ diệt hết mọi ô nhiễm bên trong, những người đó đã sống đời sống, đã làm

xong những việc cần làm, đã đặt xuống gánh nặng, đã đạt tới sự thiện lành cao nhất, đã tiêu diệt tất cả những gông cùm trói buộc hiện hữu (tái sinh), và, đã được giải thoát bằng (nhờ, thông qua) sự thấy biết một cách đúng đắn (chánh tri kiến)-thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, có những Tỳ kheo như vậy trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này. [CÁC BẬC A-LA-HÁN]

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo, sau khi (i) đã tiêu diệt năm gông cùm đầu tiên,<sup>132</sup> sẽ tự động tái sinh [lên các Cõi Trời Trong Sạch (Tịnh Cư Thiên)] và ở đó họ sẽ đạt tới sự toàn diệt mà không bao giờ còn tái sinh trở lại thế gian này nữa-thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, có những Tỳ kheo như vậy trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này. [CÁC BẬC BÁT LAI]

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo, sau khi (i) đã tiêu diệt được ba gông cùm đầu tiên,<sup>133</sup> và (ii) đã làm suy yếu ba thói tính tham, sân và si, là những người còn tái sinh trở lại thế gian này một lần nữa, họ sẽ chấm dứt khổ- thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, có những Tỳ kheo như vậy trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này. [CÁC BẬC NHẤT LAI]

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo, sau khi đã (i) đã tiêu diệt ba gông cùm đầu tiên, là những người đã bước vào dòng thánh đạo siêu thế, và (ii) đã không còn phải bị tái sinh vào những cõi thấp xấu [trong kiếp sau], đang hướng về phía giác ngộ hoàn toàn-thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, có những Tỳ kheo như vậy trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này. [CÁC BẬC NHẬP LƯU]

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo, đã tận tụy hết công vào việc tu tập bốn nền tảng chánh niệm<sup>134</sup> (Tứ chánh niệm xứ), . . . vào việc tu tập bốn nỗ lực đúng đắn<sup>135</sup> (Tứ chánh cần), . . . bốn con đường dẫn tới năng lực<sup>136</sup> (Tứ ý túc; bốn cơ sở để thành công), . . . vào việc tu tập năm căn tâm linh<sup>137</sup> (Ngũ căn), . . . năm năng lực<sup>138</sup> (Ngũ lực), . . . vào việc tu tập bảy yếu tố (giúp) giác ngộ<sup>139</sup> (Thất giác chi), . . . và vào việc tu tập con đường thánh đạo tám phần<sup>140</sup> (Bát Thánh Đạo), . . . vào việc tu tập tâm từ ái, . . . vào việc tu tập tâm bi mẫn, . . . vào việc tu tập tâm tùy hỷ, . . . vào việc tu tập tâm buông xả<sup>141</sup> (Tứ vô lượng tâm), . . . vào việc tu tập thiền quán về chín giai đoạn thi thể hoại tan sau khi chết<sup>142</sup>, . . . vào việc tu tập sự nhận-thức về tính vô-thường<sup>143</sup>, . . . vào việc tu tập Chánh Niệm về Hơi Thở.

[CHÁNH NIỆM VỀ HƠI THỞ]

“Này các Tỳ kheo, phương pháp chánh niệm về hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao; này các Tỳ kheo, phương pháp chánh niệm về hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bốn nền tảng chánh niệm; phương pháp chánh niệm về hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bảy yếu tố giác ngộ; phương pháp chánh niệm về hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện tầm nhìn (tri kiến) sáng tỏ và sự giải thoát.

“Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào phương pháp chánh niệm hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao?

### **[PHƯƠNG PHÁP: BỐN NHÓM ĐỐI TƯỢNG]**

“Này các Tỳ kheo, ở đây một Tỳ kheo sau khi đã đi vào rừng, hoặc đi tới một gốc cây, hoặc tới một chỗ trống, ngồi xuống; sau khi đã ngồi tréo chân, giữ thân thẳng đứng, thiết lập sự chánh niệm ngay trước mặt, cứ chánh niệm người đó thở vào, chánh niệm người đó thở ra.

#### **Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát về Thân)**

(i) “Thở vào dài, người đó biết, ‘Tôi thở vào dài’; hoặc thở ra dài, người đó biết, ‘Tôi thở ra dài’.

(ii) “Thở vào ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc thở ra ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở ra ngắn’.

(iii) “‘Trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở vào’, người đó luyện tập mình như vậy; ‘trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(iv) “‘Làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành), tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.<sup>144</sup>

#### **Nhóm Đối Tượng Thứ Hai (Quán sát về Cảm Giác)**

(v) “Trải nghiệm niềm hoan hỷ (hỷ), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hoan hỷ, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.<sup>145</sup>

(vi) “Trải nghiệm niềm hạnh phúc (lạc), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hạnh phúc, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(vii) “Trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(viii) “Làm dịu sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

### **Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát về Tâm)**

(ix) “Trải nghiệm tâm (trạng thái của tâm), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(x) “Làm sáng khoái (làm vui) tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm sáng khoái tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xi) “Tập trung tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘tập trung tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xii) “Giải thoát tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘giải thoát, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

### **Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát về Các pháp)**

(xiii) “Quán sát tính vô thường, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát tính vô thường, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xiv) “Quán sát sự phai biến, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự phai biến, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.<sup>146</sup>

(xv) “Quán sát sự ngừng diệt, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự ngừng diệt, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xvi) “Quán sát sự từ bỏ, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự từ bỏ, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.<sup>147</sup>

Đó là cách (phương pháp) chánh niệm hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao.

### [HOÀN THIỆN BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM]

“Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào phương pháp chánh niệm hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bốn nền tảng chánh niệm?

A. (i–iv) “*Vào bất cứ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo thở vào dài, biết rõ ‘Tôi thở vào dài’; hoặc khi thở ra dài, biết rõ ‘Tôi thở ra dài’; hoặc đang thở vào ngắn, biết rõ ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc khi thở ra ngắn, biết rõ ‘Tôi thở ra ngắn’; tập luyện như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm toàn thân [-hơi thở]’; tập luyện như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm toàn thân [-hơi thở]’; tập luyện như vậy: ‘Tôi thở vào làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành)’; tập luyện như vậy: ‘Tôi thở ra làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành)’- (*làm như vậy thì*) *vào lúc đó*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống (an trú) quán sát *thân trong thân này*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm muốn và sự phiền não (sự thích và sự không thích) đối với thế giới.<sup>148</sup>

B. (v–viii) “*Vào bất cứ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm niềm hoan hỷ (hỷ)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm niềm hoan hỷ’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm niềm hạnh phúc ( lạc)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm niềm hạnh phúc’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào làm dịu sự tạo tác của tâm (tâm hành)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra làm dịu sự

tạo tác của tâm (tâm hành)’;- (*làm như vậy thì*) vào lúc đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống (an trú) quán sát *cảm giác trong những cảm giác*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm muốn và sự phiền não (sự thích và sự không thích) đối với thế giới.

“Ta nói rằng, này các Tỳ kheo, đây là một cảm giác [trải nghiệm] trong các cảm giác [các trải nghiệm], được gọi là, sự chú tâm hoàn toàn vào hơi thở-vào và hơi thở-ra. Đó là lý do tại sao vào lúc đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống (an trú) quán xét *các cảm giác trong những cảm giác*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

C. (ix-xii) “*Vào bất cứ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm tâm; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào làm sáng khoái (làm vui) tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra làm sáng khoái tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào tập trung tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra, tập trung tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào giải thoát tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra giải thoát tâm’- (*làm như vậy thì*) vào lúc đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát *tâm trong tâm này*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

“Ta không nói rằng, này các Tỳ kheo, có sự phát triển ‘chánh niệm hơi thở’ bên trong người lãng tâm và không hiểu biết một cách rõ ràng. Đó là lý do *vào lúc đó*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát *tâm trong tâm này*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

D. (xiii-xvi) “*Vào bất kỳ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào quán sát tính vô thường’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra quán sát tính vô thường’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào quán sát sự phai biến’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra quán sát sự phai biến’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào quán sát sự ngừng diệt’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra quán sát sự ngừng diệt’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào quán sát sự từ bỏ’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra quán sát sự từ bỏ’- (*làm như vậy thì*) vào lúc đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát *các pháp trong các pháp*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

“Sau khi đã nhìn thấy với sự hiểu biết cái gì là sự đẹp bỏ sự thèm muốn và phiền não, người đó trở thành người nhìn (mọi sự) với một sự buông-xả hoàn toàn. Đó là lý do *vào lúc đó*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát *các pháp trong những đối tượng của tâm*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã đẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

“Đó là cách (phương pháp) chánh niệm hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bốn nền tảng chánh niệm.

### [HOÀN THIỆN BẢY YẾU TỐ GIÁC NGỘ]

“Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào ‘Bốn nền tảng chánh niệm’, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bảy yếu tố giác ngộ?

A. (1) “*Vào bất cứ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân này, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã đẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới- *vào lúc đó*, sự chánh niệm liên tục không gián đoạn được thiết lập bên trong người đó.

“Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, sự chánh niệm liên tục không gián đoạn được thiết lập bên trong một Tỳ kheo-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *chánh-niệm* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Sống (an trú) có chánh-niệm như vậy, người đó điều tra, xem xét trạng thái (sự thể, hiện tượng, pháp) bằng sự hiểu biết, và dẫn hết mình vào một sự tra xét [về nó].

(2) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, sống có chánh niệm như vậy, một Tỳ kheo điều tra, xem xét trạng thái đó với sự hiểu biết, và dẫn hết mình vào một sự tra xét [về nó]-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *điều-tra* (về các trạng thái, các pháp) được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Bên trong người điều tra xem xét trạng thái đó với sự hiểu biết, và dẫn hết mình vào một sự tra xét [về nó], thì năng lượng sẽ được phát khởi.

(3) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, bên trong một Tỳ kheo điều tra xem xét trạng thái đó với sự hiểu biết, và dẫn hết mình vào một sự tra xét [về nó]-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *năng-lượng* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Bên trong người đã phát khởi yếu tố năng lượng, thì niềm hoan hỷ siêu thế (tâm linh) sẽ khởi sinh.

(4) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, bên trong một Tỳ kheo đã phát khởi yếu tố năng lượng, thì niềm hoan hỷ siêu thế<sup>149</sup> khởi sinh-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *hoan-hỷ* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Thân và tâm của một người có tâm đang được hoan hỷ, trở nên được tĩnh lặng.

(5) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, thân và tâm của người, người có tâm hoan hỷ, đã trở nên tĩnh lặng-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *tĩnh-lặng* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Tâm của một người, người được tĩnh lặng trong thân và hạnh phúc, sẽ đạt định.

(6) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, người đã được tĩnh lặng trong thân và hạnh phúc, sẽ đạt định-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *định-tâm* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Người đó trở thành người nhìn (mọi sự) với một sự buông xả hoàn toàn trên cái tâm đã đạt định như vậy.

(7) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, một Tỳ kheo đã trở thành người nhìn (mọi sự) với một sự buông xả hoàn toàn trên cái tâm đã đạt định như vậy-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *buông-xả* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

B. (1)–(7) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát các cảm giác trong những cảm giác<sup>150</sup> . . .-vào



lúc đó yếu tố giác ngộ là *buông-xả* . . . sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

C. (1)–(7) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát tâm trong tâm này . . .-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *buông-xả* . . . sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

D. (1)–(7) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát các pháp bên trong các pháp . . .-vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *buông-xả* . . . sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Này các Tỳ kheo, nếu được tu tập như vậy, và được thường xuyên thực hành như vậy, thì ‘Bốn nền tảng chánh niệm’ sẽ giúp hoàn thiện ‘bảy yếu tố giác ngộ’.

### [HOÀN THIỆN TÂM NHÌN SÁNG TỎ VÀ SỰ GIẢI THOÁT]

“Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào ‘Bảy yếu tố giác ngộ’, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện tầm nhìn (tri kiến) sáng tỏ và sự giải thoát?

(1) “Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo phát triển yếu tố giác ngộ là *chánh-niệm* tùy vào (nhờ) sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(2) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *điều-tra các pháp* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(3) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *năng-lượng* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(4) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *hoan-hỷ* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(5) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *tĩnh-lặng* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(6) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *định-tâm* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(7) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *buông-xả* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

“Này các Tỳ kheo, nếu được tu tập như vậy, và được thường xuyên thực hành như vậy, ‘Bảy yếu tố giác ngộ’ sẽ giúp hoàn thiện ‘tâm nhìn (tri kiến) sáng tỏ và sự giải thoát’.”

Đức Thế Tôn đã nói như vậy. Vui mừng trong tâm, các Tỳ kheo nhận lấy những lời dạy của Đức Thế Tôn.

---o0o---

## NHỮNG ĐOẠN KINH KHÁC VỀ ‘CHÁNH NIỆM HƠI THỞ’

*Trích trong*

**‘Vinaya Suttavibhanga, Parajika III’**

*(bộ Phân Tích Giới Bốn, Bất Cộng Trụ, chương III)<sup>151</sup>*

Vào một thời, Đức Phật, Đức Thế Tôn, đang sống ở Vesali (Tỳ-xá-li) trong Sảnh Đường của Ngôi Nhà Mái Nhọn trong khu Rừng Lớn. Lúc đó Đức Thế Tôn đang nói với các Tỳ kheo nhiều thuyết giảng về sự ô uế ghớm ghieếc (của thân).<sup>152</sup> Phật đề cao về (đề mục) sự ô uế ghớm ghieếc, Phật đề cao nhiều cách khác nhau về sự giác ngộ thông qua (thiền quán đề mục) sự ô uế ghớm ghieếc. Rồi Đức Thế Tôn nói với các Tỳ kheo như vậy: “Này các Tỳ kheo, ta muốn đi ẩn dật (nhập thất) nửa tháng. Đừng để ai tiếp cận ta ngoại trừ ai là người mang cơm nước.”

“Sẽ y như vậy, thưa Thế Tôn”, các Tỳ kheo đáp lại Đức Thế Tôn như vậy, và theo đúng như vậy không ai được tiếp cận Đức Thế Tôn, ngoại trừ người đưa cơm nước. Rồi sau đó, [sau khi suy nghĩ về những điều Đức Thế Tôn đã nói về sự ô uế ghớm ghieếc của thân], các Tỳ kheo sống (an trú) tận tụy hết công vào việc thiền quán về nhiều mặt khác nhau của sự ô uế ghớm ghieếc của thân.

(Sau khi thiền quán và suy xét), họ trở nên sợ hãi với những thân thể của mình, họ bị ô nhục và bị ghê tởm bởi chúng. Cũng giống như một người nam hay nữ-trẻ tuổi, trẻ trung, thích trang điểm ăn diện, với đầu tóc mới gội sạch thơm-sẽ trở nên sợ hãi, bị ô nhục, và bị ghê tởm nếu bị quần quanh cổ bởi một xác rắn chết, hoặc ở gần một xác chó chết hay xác người chết, theo cách (đến mức độ) như vậy các Tỳ kheo đó đã bị sợ hãi, bị ô nhục, và bị ghê tởm với thân thể của chính mình. Và do vậy một số họ đã tự giết mình và một số họ đã giết người khác để cùng tự sát.

Một số đến gặp Migalandika, một sa-môn giả mạo, họ nói: “Này đạo hữu, sẽ tốt lành nếu đạo hữu giết chúng tôi giùm; nếu vậy bình bát và y phục này sẽ là của đạo hữu”. Vậy là Migalandika, sa-môn giả mạo, đã lấy mạng nhiều Tỳ kheo để được trả công bằng một bình bát và y phục; sau đó ông ấy đến bờ sông Vaggumuda, còn mang theo con dao dính đầy máu, lúc đó ông trở nên hối hận và ăn năn: “Ôi Trời, điều đó là tổn hại chứ đâu phải được gì; ôi trời, điều ta làm là sai trái chứ đâu phải đúng đắn; đích thực, đó là sự tổn hại công đức đối với tôi bởi tôi đã lấy mạng của các Tỳ kheo, những người đức hạnh và đạo hạnh”.

(Sau đó một trong số tùy tùng của Ma Vương xuất hiện và ám muội Migalandika đó là việc làm lợi ích và công đức nếu giúp các Tỳ kheo vượt qua khó khăn bằng cách giết chết họ. Migalandika đã tin và tiếp tục đi đến từng tu viện và cốc tu để giết các Tỳ kheo . . .)

Lúc bấy giờ, sau khi mới ra khỏi nơi ẩn dật vào ngày rằm, Đức Thế Tôn mới hỏi Ngài Ananda: “Tại sao số lượng các Tỳ kheo giảm hẳn đi vậy?”. Ngài Ananda trả lời: “Dạ thưa, bởi vì Đức Thế Tôn đã thuyết giảng nhiều lần về sự ô uế ghớm ghê (của thân), đã đề cao về (đề mục) sự ô uế ghớm ghê, đã đề cao nhiều cách khác nhau về sự giác ngộ thông qua (thiền quán về) sự ô uế ghớm ghê (của thân). Dạ thưa, rồi vì như vậy [vì suy nghĩ về những điều Đức Thế Tôn đã dạy về sự ô uế ghớm ghê của thân] nên các Tỳ kheo đó đã sống (an trú) tận tụy hết công vào việc thiền quán về nhiều mặt khác nhau của sự ô uế ghớm ghê của thân. Họ đã trở nên sợ hãi với những thân thể của mình, bị ô nhục và bị ghê tởm bởi chúng [và ngài Ananda đã kể lại mọi chuyện xảy ra sau đó . . .]. Như vậy sẽ tốt lành nếu Đức Thế Tôn nói một bài giảng khác để Tăng đoàn các Tỳ kheo, sau khi hiểu biết đúng đắn, sẽ được bình ổn trở lại.”

“Vậy thì, này Ananda, hãy gọi tất cả những Tỳ kheo ở quanh vùng Vesali đến sảnh đường.”

“Sẽ y như vậy, thưa ngài”. Và sau đó ngài Ananda gọi các Tỳ kheo quanh ở quanh vùng đến sảnh đường, và đến thưa Đức Thế Tôn: “Dạ thưa, Tăng đoàn các Tỳ kheo đã họp tựu; giờ là lúc Đức Thế Tôn tùy chỉ cho họ.”

Rồi Đức Thế Tôn đến sảnh đường. Sau khi ngồi xuống chỗ ngồi đã dọn sẵn, Đức Thế Tôn đã nói với các Tỳ kheo như vậy:

“Này các Tỳ kheo, sự chánh niệm vào hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ là sự sống bình an và siêu phàm, thanh khiết và hạnh

phúc; nó làm biến mất ngay lập tức và trấn áp những ý nghĩ xấu ác và bất lợi ngay khi chúng khởi sinh.

“Này các Tỳ kheo, cũng như trong tháng mùa nóng vừa qua, bụi đất thổi bay tứ tung, và rồi khi hết mùa nóng, mây kéo mưa đến làm chúng biến mất ngay lập tức và trấn áp chúng; cũng theo cách như vậy, đúng thực, sự chánh niệm vào hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ là sự sống bình an và siêu phàm, thanh khiết và hạnh phúc; nó làm biến mất ngay lập tức và trấn áp những ý nghĩ xấu ác và bất lợi ngay khi chúng khởi sinh.

[*Tiếp tục y hệt đoạn trong bài kinh ‘Chánh Niệm Hơi Thở’*]:

**[PHƯƠNG PHÁP: BỐN NHÓM ĐỐI TƯỢNG] . . .**

(xvi) . . . người đó tập luyện mình như vậy.

*Trích trong*

**Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya, 62)**

“Này Rahula, nếu bốn (phương pháp) Chánh Niệm Hơi Thở đã được tu tập và thường xuyên thực hành, thì ngay cả tới những hơi thở-vào và hơi thở-ra cuối cùng người đó cũng chết ý thức về hơi thở đó, chứ không phải vô ý thức.”

*Trích trong*

**Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta 54)**

**số 4, Thánh Quả I**

“Này các Tỳ kheo, nếu phương pháp chánh niệm hơi thở đã được tu tập như vậy, đã được thường xuyên thực hành như vậy, thì người tu có thể mong đợi một trong hai thánh quả: sự hiểu biết (tri kiến cuối cùng, A-la-hán), hoặc nếu vẫn còn ít nhiều dính chấp, thì sẽ là thánh quả bất lai.”

*Trích trong*

**số 4, Thánh Quả II**

“Này các Tỳ kheo, nếu phương pháp chánh niệm hơi thở đã được tu tập như vậy, đã được thường xuyên thực hành như vậy, thì người tu có thể

mong đợi một trong bảy thánh quả và bảy ích lợi. Cái gì là bảy thánh quả và bảy ích lợi?

(i) Người tu chứng đạt sự hiểu biết (tri kiến) cuối cùng một lúc nào đó, trong kiếp này. (*A-la-hán*)

(ii) Nếu người tu không chứng đạt sự hiểu biết (tri kiến) cuối cùng một lúc nào đó, trong kiếp này, thì sẽ chứng đạt tới sự hiểu biết cuối cùng khi chết. (*thành A-la-hán khi chết*)

(iii) Nếu người không tu chứng đạt sự hiểu biết (tri kiến) cuối cùng khi chết, và nếu đã tiêu diệt hết năm gông cùm đầu tiên [đã là bậc Bất-Lai], thì người đó sẽ chứng đạt Niết-bàn trong một kiếp sống ở một cõi trời trong sạch (Tịnh Cư Thiên) nào đó. (*thánh quả Bất-Lai*)

(iv) Nếu người không . . . thì sẽ chứng đạt Niết-bàn sau khi giảm [số kiếp tái sinh] . . . (*đang ở giai đoạn thánh đạo Bất-Lai*)

(v) Nếu người không . . . thì sẽ chứng đạt Niết-bàn không mấy khó khăn . . . (*thánh quả Nhất-Lai*)

(vi) Nếu người không . . . thì sẽ chứng đạt Niết-bàn không mấy khó khăn . . . (*đang ở giai đoạn thánh đạo Nhất-Lai*)

(vii) Nếu người không . . . thì sẽ chứng đạt Niết-bàn không mấy khó khăn . . . (*thánh quả Nhập Lưu*)."

*Trích trong*

### **số 6, Arittha**

. . . Đức Thế Tôn nói như vậy: “Này các Tỳ kheo, các thầy có thực hành chánh niệm hơi thở hay không?” Khi Phật nói như vậy, ngài Arittha đã nói với Phật: “Thưa ngài, con có thực hành chánh niệm hơi thở”

“Và này Arittha, bằng cách nào thầy thực hành chánh niệm hơi thở?”

“Thưa ngài, trong con, tham-dục đối với những khoái lạc giác quan quá khứ đã được trừ diệt; trong con, tham dục đối với những khoái lạc giác quan tương lai cũng đã không còn; trong con nhận thức sân-giận đối với những thứ bên trong và bên ngoài đã được dẹp bỏ hoàn toàn.<sup>153</sup> Chánh niệm con thở vào, chánh niệm con thở ra. Thưa ngài, con thực hành chánh niệm hơi thở theo cách như vậy.”

“Này Arittha, sự chánh niệm hơi thở là có thực, không phải là không có thực. Ta nói vậy. Thêm nữa, này Arittha, giờ hãy lắng nghe cách thực

hành chánh niệm hơi thở một cách chi tiết, và hãy chú tâm kỹ càng vào những lời ta sẽ nói sau đây”:

[*Tiếp tục y hết đoạn trong bài kinh ‘Chánh Niệm Hơi Thở’*]:

**[PHƯƠNG PHÁP: BỐN NHÓM ĐỐI TƯỢNG] ...**

(xvi) ... người đó tập luyện mình như vậy.

*Trích trong*

**số 7, Kappina**

... Vào lúc đó, Ngài Maha-Kappina ngồi gần kề, hai chân tréo nhau, giữ lưng thẳng đứng, và thiết lập sự chánh niệm trước mặt mình.

Rồi Đức Thế Tôn, sau khi nhìn thấy Ngài MahaKappina ngồi như vậy, đã nói với các Tỳ kheo như vậy: “Này các Tỳ kheo, các thầy có thấy thân của Tỳ kheo này có chút rung động hay lắc lư nào hay không?”

“Thưa ngài, khi chúng con nhìn thấy ngài ấy ngồi giữa tầng đoàn, hoặc đang ngồi một mình nơi ẩn cư, chúng con chưa bao giờ thấy thân của ngài ấy có chút rung động hay lắc lư nào.”

“Này các Tỳ kheo, sự định tâm đó, có được từ sự tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ tạo cho thân không một chút rung động hay lắc lư, làm cho tâm không chút rung động hay lắc lư-vì Tỳ kheo đó, là người đạt định đó theo ý muốn của mình, một cách không chút khó khăn, và trọn vẹn.

“Và, này các Tỳ kheo, từ sự tu tập, từ sự thường xuyên thực hành phương pháp nào để đạt tới loại định đó làm cho thân không một chút rung động hay lắc lư, làm cho tâm không một chút rung động hay lắc lư? Đó là nhờ sự tu tập, nhờ sự thường xuyên thực hành phương pháp ‘chánh niệm vào hơi thở’, nhờ đó làm cho thân không chút rung động hay lắc lư, làm cho tâm không chút rung động hay lắc lư.”

*Trích trong*

**số 8, Ngọn Đèn**

... Đức Thế Tôn đã nói điều này: “Này các Tỳ kheo, phương pháp chánh niệm hơi thở, sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao. Và, này các Tỳ kheo, phải tu tập bằng cách nào, phải thường xuyên thực hành bằng cách nào mà sự chánh niệm hơi thở sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao?”

[*Tiếp tục y hệt đoạn trong bài kinh ‘Chánh Niệm Hơi Thở’*]:

**[PHƯƠNG PHÁP: BỐN NHÓM ĐỐI TƯỢNG]** ...

(xvi) ... người đó tập luyện mình như vậy.

Này các Tỳ kheo, nếu được tu tập như vậy, nếu được thường xuyên thực hành như vậy, phương pháp chánh niệm hơi thở sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao.

“Trước khi ta giác ngộ, này các Tỳ kheo, khi ta còn là một Bồ-tát chưa giác ngộ, ta cũng an trú nhiều trong cách sống (phương pháp) này. An trú trong cách sống này, cả thân và mắt ta không còn khổ nhọc<sup>154</sup>, và nhờ sự không còn dính chấp, tâm ta được giải thoát khỏi mọi ô nhiễm.

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Tôi cầu mong cho thân và mắt tôi không còn khổ nhọc, và nhờ sự không còn dính chấp, tâm ta được giải thoát khỏi mọi ô nhiễm’, *thì hãy để người đó* suy xét đến phương pháp ‘chánh niệm hơi thở’ này.

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Tôi cầu mong, mọi ký ức hay ý nghĩ thuộc đời sống phàm tục tại gia của tôi trước kia, bị trừ bỏ’, *thì hãy để người đó* suy xét về phương pháp ‘chánh niệm hơi thở’ này.

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Tôi muốn sống nhận thức sự không ô uế trong những thứ ô uế’, *thì hãy để người đó* ...

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Tôi muốn sống nhận thức sự ô uế trong những thứ không ô uế’, *thì hãy để người đó* ...

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Tôi muốn sống nhận thức sự ô uế trong những không thứ ô uế cũng như trong những thứ ô uế’, *thì hãy để người đó* ...

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Tôi muốn sống nhận thức sự không ô uế trong những thứ không ô uế cũng như trong những thứ ô uế’, *thì hãy để người đó* ...

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Tôi tránh cả hai, không ô uế và ô uế, tôi sẽ sống trong sự buông-xả, có chánh-niệm và có hiểu biết rõ ràng’, *thì hãy để người đó* ...

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Cách ly khỏi những tham dục giác quan, cách ly khỏi những ý nghĩ không lợi lạc, sau khi

chúng nhập vào tầng thiền định thứ nhất, trạng thái có đi kèm với ý tưởng áp dụng (tâm) và ý tưởng duy trì (tứ)<sup>12</sup>, và đong đầy niềm hoan hỷ và khoái lạc được sinh ra từ sự cách ly, tôi cầu mong được sống (an trú) trong trạng thái đó', *thì hãy để người đó...*

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Bằng sự khống chế ý tưởng áp dụng (tâm) và ý tưởng duy trì (tứ), sau khi chứng nhập vào tầng thiền định thứ hai, trạng thái gồm có sự tĩnh lặng bên-trong và sự nhất-điểm của tâm, và không còn ý tưởng áp dụng (tâm) và ý tưởng duy trì (tứ), và đong đầy niềm hoan hỷ và khoái lạc (hỷ và lạc) được sinh ra từ sự tập trung (định tâm), tôi cầu mong được sống (an trú) trong trạng thái đó', *thì hãy để người đó...*

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Bằng sự phai biến yếu tố hoan hỷ (hỷ), cầu mong tôi có thể sống buông xả, có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng, và thông qua các căn tâm linh tôi trải nghiệm niềm hạnh phúc (lạc) mà các bậc thánh nhân gọi là “*Người buông xả và có chánh niệm (là người) sống hạnh phúc*”<sup>13</sup> sau khi đã chứng nhập tầng thiền định thứ ba, tôi cầu mong được sống (an trú) trong trạng thái đó', *thì hãy để người đó...*

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Bằng sự dẹp bỏ yếu tố khoái lạc về thân (lạc) và dẹp bỏ yếu tố khổ đau về thân (khổ), và bằng sự biến mất các yếu tố sung sướng (thích) và phiền não (không thích), sau khi đã chứng nhập tầng thiền định thứ tư, trạng thái không còn khổ hay sướng, và có được sự chánh niệm (tinh khiết) đã được thanh lọc bởi yếu tố buông-xả, tôi cầu mong được sống (an trú) trong trạng thái đó', *thì hãy để người đó...*

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Bằng sự hoàn toàn vượt qua mọi nhận thức (tưởng) về vật chất (sắc giới), bằng sự không còn mọi nhận thức kháng cự (sân), bằng sự không còn chú tâm đến các loại nhận thức [tỉnh giác biết rõ ràng] “không gian là vô biên”, sau khi đã chứng nhập tầng thiền sắc giới ‘xứ không gian vô biên’, cầu mong tôi được sống (an trú) trong trạng thái đó', *thì hãy để người đó...*

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Bằng sự hoàn toàn vượt qua cảnh giới ‘xứ không gian vô biên’, [tỉnh giác biết rõ ràng] “thức là vô biên“, sau khi đã chứng nhập tầng thiền ‘xứ thức vô biên’, cầu mong tôi được sống (an trú) trong trạng thái đó', *thì hãy để người đó...*

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Bằng sự hoàn toàn vượt qua hoàn toàn cảnh giới ‘xứ thức vô biên’, [tỉnh giác biết rõ ràng]



“không có gì”, sau khi đã chứng nhập tầng thiền ‘xứ trống không’ (vô sở hữu xứ), cầu mong tôi được sống (an trú) trong trạng thái đó, *thì hãy để người đó...*

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Bằng sự hoàn toàn vượt qua cảnh giới ‘xứ trống không’, sau khi đã chứng nhập tầng thiền ‘xứ không có nhận thức cũng không phải không có nhận thức’ (phi tướng phi phi tướng xứ), cầu mong tôi được sống (an trú) trong trạng thái đó, *thì hãy để người đó...*

“Bởi vậy, này các Tỳ kheo, nếu một Tỳ kheo muốn: ‘Bằng sự hoàn toàn vượt qua cảnh giới ‘xứ không có nhận thức cũng không phải không có nhận thức’, sau khi đã chứng nhập trạng thái ngừng diệt (chấm dứt) mọi nhận thức và cảm giác (diệt thọ tướng), cầu mong tôi được sống (an trú) trong trạng thái đó, *thì hãy để người đó* suy xét kỹ về phương pháp ‘chánh niệm hơi thở’ này.

“Khi phương pháp ‘chánh niệm hơi thở’ được tu tập như vậy, được thường xuyên thực hành như vậy, khi người đó trải nghiệm một cảm giác dễ chịu, người đó hiểu rằng ‘Đó là vô thường’; người đó hiểu rằng ‘Nó không được nắm giữ’; người đó hiểu rằng, ‘Nó không được hấp thụ’. Khi người đó trải nghiệm một cảm giác khó chịu, người đó hiểu rằng ‘Đó là vô thường’; người đó hiểu rằng ‘Nó không được nắm giữ’; người đó hiểu rằng, ‘Nó không được hấp thụ’. Khi người đó trải nghiệm một cảm giác trung tính, người đó hiểu rằng ‘Đó là vô thường’; người đó hiểu rằng ‘Nó không được nắm giữ’; người đó hiểu rằng, ‘Nó không được hấp thụ’.

“Khi người đó trải nghiệm một cảm giác dễ chịu, người đó trải nghiệm nó như người đã tách lìa khỏi nó. Khi người đó trải nghiệm một cảm giác khó chịu, người đó trải nghiệm nó như người đã tách lìa khỏi nó. Khi người đó trải nghiệm một cảm giác trung tính, người đó trải nghiệm nó như người đã tách lìa khỏi nó.

“Khi trải nghiệm một cảm giác của thân đang đi đến ngừng diệt, người đó hiểu rằng ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác của thân đang đi đến ngừng diệt’. Khi trải nghiệm một cảm giác của sự sống đang đi đến chấm dứt, người đó hiểu rằng ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác của thân đang đi đến ngừng diệt’. Người đó hiểu rằng ‘Khi thân này tan rã, sau khi chết, tất cả mọi trải nghiệm, do đã không được hấp thụ, sẽ thành lạnh trơ’.

“Này các Tỳ kheo, như một ngọn đèn đang cháy nhờ có dầu và tim đèn, nhưng nếu khi dầu cạn tim hết, thì ngọn đèn sẽ tắt bởi không còn đủ yếu tố nuôi dưỡng nó’ cũng theo cách như vậy, đúng thực, [khi] một Tỳ kheo

trải nghiệm một cảm giác của thân đang đi đến ngừng diệt, người đó hiểu rằng ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác của thân đang đi đến ngừng diệt’, người đó hiểu rằng ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác của thân đang đi đến ngừng diệt’. Người đó hiểu rằng ‘Khi thân này tan rã, sau khi chết, tất cả mọi trải nghiệm, do đã không được hấp thụ, sẽ thành lạnh tro’.<sup>14</sup>

*Trích trong*  
**số 10, Kimbila**

“Này Ananda, ví như có một đồng rác nằm ở ngã tư đường, và có một chiếc xe hay xe ngựa chạy đến từ một hướng phía đông . . . hoặc một hướng phía tây . . . hoặc một hướng phía bắc . . . hoặc một hướng phía nam, nó đều có thể ủi bay đồng rác đó. Cũng như vậy, đúng thực, này Ananda, một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân này . . . các cảm giác trong những cảm giác . . . tâm trong tâm . . . các pháp trong các pháp, có thể ủi bay những ý nghĩ bất thiện, bất lợi.”

*Trích trong*  
**số 11, Ở tại Icchanangala**

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Thế Tôn đang sống tại Icchanangala trong khu Rừng Icchanangala.

Rồi Đức Thế Tôn nói với các Tỳ kheo như vậy: “Này các Tỳ kheo, ta muốn ẩn dật (nhập thất) trong ba tháng. Đừng để ai tiếp cận ta, ngoại trừ người nào đưa cơm nước.”

“Sẽ y như vậy, thưa ngài”, các Tỳ kheo đáp lại Đức Thế Tôn. Và đúng như vậy, không ai tiếp cận Đức Thế Tôn, ngoại trừ người nào đưa cơm nước. Khi trở ra sau ba tháng ẩn cư, Đức Thế Tôn đã nói với các Tỳ kheo như vậy:

“Này các Tỳ kheo, nếu có các du sĩ ngoại đạo hỏi các thầy như vậy: ‘Này các bạn, theo cách sống nào sa-môn Gotama (Cồ-đàm) chủ yếu an trú vào trong đó trong thời gian ẩn cư mùa Mưa?’, thì các thầy, này các Tỳ kheo, các thầy nên trả lời các du sĩ ngoại đạo như vậy: ‘Này các bạn, đó là ‘sự chánh niệm hơi thở’, sa-môn Cồ-đàm đã an trú vào trong đó trong thời gian ẩn cư mùa Mưa.’

[*Tiếp tục y hết đoạn trong bài kinh ‘Chánh Niệm Hơi Thở’*]:

## [PHƯƠNG PHÁP: BỐN NHÓM ĐỐI TƯỢNG] . . .

(xvi) . . . người đó tập luyện mình như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đúng ra phải nói rõ điều này: ‘Đây là cách sống của các bậc thánh nhân, đây là đời sống (của sự) thanh khiết (vô nhiễm), đây là sự sống của Như Lai’, đó chính là ‘chánh niệm hơi thở’, đúng thực, đúng ra phải nói rõ điều này: ‘Cách sống là như vậy’.

“Những Tỳ kheo là các học nhân sống với mục tiêu chưa được chứng đắc, tâm nguyện đạt đến sự chấm dứt rốt ráo mọi sự ràng buộc, thì đối với họ phương pháp ‘chánh niệm hơi thở’, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ dẫn tới sự tiêu diệt mọi ô nhiễm. Và những Tỳ kheo là các bậc A-la-hán, bên trong họ mọi ô nhiễm đã bị tiêu diệt, đó là những người đã sống đời sống (thánh thiện), đã làm những gì cần làm, đã đặt xuống gánh nặng, đã đạt tới sự thiện lành cao nhất, mục tiêu cao nhất, đã tiêu diệt các gông cùm trói buộc sự trở thành (tái sinh), là những người, nhờ sự hiểu biết đúng đắn, đã được giải thoát, thì đối với họ phương pháp ‘chánh niệm hơi thở’, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ dẫn tới đời sống hạnh phúc ngay bây giờ và tại đây, và dẫn tới sự (năng lực) chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng.

“Này các Tỳ kheo, đúng ra phải nói rõ điều này: ‘Đây là cách sống của các bậc thánh nhân, đây là đời sống (của sự) thanh khiết (vô nhiễm), đây sự sống của Như Lai’, đó chính là ‘chánh niệm hơi thở’, đúng thực, đúng ra phải nói rõ điều này: ‘Cách sống là như vậy’.”<sup>15</sup>

### *trích trong số 17*

“Này các Tỳ kheo, phương pháp ‘chánh niệm hơi thở’, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ dẫn tới sự phá bỏ các gông cùm trói buộc.”

### *trích trong No. 18*

“ . . . sẽ dẫn tới phá bỏ những khuynh hướng (thói tính, gông cùm) cố hữu.”

### *trích trong số 19*

“ . . . sẽ dẫn tới sự hiểu biết (tri kiến) của kiếp sống này.”

*trích trong số 20*

“... sẽ dẫn tới sự tiêu diệt mọi ô nhiễm.”

*Trích trong*

**‘Tăng Chi Bộ Kinh, Kinh Tập Ekaka 16’**

*(Anguttara Nikaya, Ekaka Nipata, 16)*

“Có một cách, này các Tỳ kheo, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ dẫn tới sự rút lui hoàn toàn, sự phai biến, sự ngừng diệt, sự làm an bình, sự hiểu biết trực tiếp, sự giác ngộ, Niết-bàn.

Một cách đó là gì? Đó là ‘Chánh Niệm Hơi Thở’.”

*Trích trong*

**‘Kinh Tập Pañcaka 96’**

*(Pancaka Nipata, 16)*

“Nếu có được năm phẩm chất, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo thực hành ‘Chánh Niệm Hơi Thở’ không bao lâu sẽ xuyên phá những chướng ngại cố hữu. Năm đó là gì?

“Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo:

- (i) ít nhận lấy việc lớn, chỉ có một số trách vụ, dễ được giúp đỡ, biết hài lòng với sự thiếu ít của đời sống (thanh đạm);
- (ii) ăn ít, không ham ăn ham uống;
- (iii) không buồn ngủ đờ đẫn, và luôn cố tỉnh thức;
- (iv) tinh thông và ghi nhớ những điều đã học; và đối với những điều tốt từ lúc đầu, tốt ở khúc giữa, tốt ở khúc cuối, và những điều được nói và được viết ra để cho đời sống thanh tịnh được hoàn thiện và được thanh lọc hoàn toàn-những điều đó người đó học kỹ, ghi nhớ trong tâm, đọc tụng, suy xét trong tâm, và thâm nhập thấu suốt bằng tầm nhìn;

(v) biết suy xét tâm mình để xem xét còn bao lâu mới có thể được giải thoát.

“Nếu một Tỳ kheo có được năm phẩm chất này, này các Tỳ kheo, thì người đó thực hành ‘Chánh Niệm Hơi Thở’ không bao lâu sẽ xuyên phá hết những chướng ngại cố hữu.”

*trích trong số 97*

[Giống như đoạn kể trên, chỉ thay phần (iv) bằng ‘*mười kiểu nói chuyện*’ được trích trong đoạn kinh *Kinh Tập Navaka 1, đoạn 2*—được ghi dưới đây).

*trích trong số 98*

[Giống như đoạn kể trên, chỉ thay phần (iv): “là người sống trong rừng và duy trì sự an trú ẩn dật”.

*trích trong*

**‘Kinh Tập Chakka, 115’**

*(Chakka Nipata, 115)*

“Có ba điều, này các Tỳ kheo. Ba đó là gì? Lời nói vô giới, tình bạn tệ bạc, sự xao lãng của tâm. Này các Tỳ kheo, có ba điều như vậy.

“Này các Tỳ kheo, để trừ bỏ ba điều đó, có ba điều cần phải được tu tập. Ba đó là gì?

“Để trừ bỏ lời nói vô giới vô lễ, phải tu tập lời nói nhẹ nhàng lễ phép. Để trừ bỏ tình bạn tệ bạc, phải tu dưỡng tình bạn tốt lành. Để trừ bỏ sự xao lãng của tâm, phải tu tập sự ‘Chánh Niệm Hơi Thở’. Này các Tỳ kheo, để trừ bỏ ba điều đó, cần phải tu tập ba điều mới nói.”

*trích trong*

**‘Kinh Tập Navaka, 1**

*(=Kinh Phật Tự Thuyết, IV.1) (Navaka, 1=Ud IV.1)*

“Này các Tỳ kheo, người có bạn tốt, có người đồng hành tốt, có đạo hữu thân tín tốt, thì có thể trông đợi người đó là như vậy: người đó sống có

giới hạnh, có Giới Luật Tỳ kheo (*Patimokkha*), với thiện đức làm trú xứ của mình; thấy sợ hãi trong những vi phạm nhỏ nhất, người đó sẽ tu tập bản thân bằng cách nhận lấy (sống theo) những giới hạnh tu tập.

“Này các Tỳ kheo, người có bạn tốt, có người đồng hành tốt, có đạo hữu thân tín tốt, thì có thể trông đợi người đó là như vậy: có lời nói liên quan đến sự lánh trần, giúp cho sự giải thoát của tâm-đó là, 1. nói về sự ít tham cầu, về sự biết hài lòng; 2. nói về sự cách ly ẩn dật, sự cách ly khỏi tiếp xúc; 3. nói về sự siêng năng tu tập; 4. nói về đạo hạnh; 5. về sự định tâm; 6. nói về sự hiểu biết; 7. nói về sự giải thoát; 8. nói về tri kiến và 9. về tầm nhìn liên quan đến sự giải thoát-người đó có thể là người tu tập đạt tới những cách nói như vậy, theo ý mình, một cách không khó khăn, và trọn vẹn.

.....

*trích trong*

**‘Kinh Phật Thuyết Như Vậy, 85’**

*(Itivuttaka, 85)*

“Này các Tỳ kheo, hãy sống quán sát sự ô uế ghớm ghiếc (của thân), và giữ sự ‘Chánh Niệm Hơi Thở’ của mình được thiết lập tốt ở trước mặt. Sống quán sát tính vô thường trong mọi sự tạo tác (các hành, *sankhara*). Ai sống quán sát sự ô uế ghớm ghiếc của thân, sẽ có thể trừ bỏ khuynh hướng (gông cùm, thói tâm) *tham* dục đối với sắc đẹp. Ai có sự ‘Chánh Niệm Hơi Thở’ của mình được thiết lập tốt ở trước mặt, sẽ không còn những thói nghĩ có hướng tạo ra sự *sân giận*. Ai sống quán sát tính vô thường của mọi sự tạo tác, sẽ trừ bỏ được sự vô minh, và nhờ đó tầm nhìn sáng tỏ sẽ khởi sinh.

Nhận biết rõ sự ô uế trong thân này,

Chánh niệm vào hơi thở vào và ra,

Luôn nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng

Làm dịu các thân hành, tâm hành.

Đúng thực, vị Tỳ kheo nhìn thấy đúng đắn,

Từ nay được giải thoát;

Được trang bị bằng sự hiểu biết (tri kiến)

trọn vẹn và luôn được bình an  
Vị sa-môn này  
phá tan mọi ràng buộc dính chấp.”

### Chú Thích:

<sup>127</sup> Tiếng Pali ‘*visesa*’: sự nổi bật; chỉ sự tiến bộ, sự chứng đạt. Ví dụ: như cách nói trong một kinh: “*Sau thành tựu nổi bật ban đầu của việc hoàn thiện giới hạnh . . . họ chứng đạt những thành tựu nổi bật nhờ công cụ thiền quán . . .*” (theo M-a: *Luận giảng Trung Bộ Kinh, kinh 10 và 118*)

<sup>128</sup> Lễ Pavarana (lễ Tụ Tứ) được tổ chức vào cuối kỳ an cư mùa Mưa (Kiết Hạ), trong kỳ an cư các Tỳ kheo phải ở tu một chỗ trong suốt ba tháng mùa mưa. Trong lễ Tụ Tứ, các Tỳ kheo thỉnh cầu Tăng đoàn chỉ ra những sai phạm có thể của mình trước đó. Lễ được tổ chức vào ngày cuối của ba tháng sau kỳ an cư mùa Mưa [tức vào tháng *Assayuja* = tháng 10], nhưng nếu không được, có thể dời lại đến ngày cuối tháng sau [tức tháng *Kattika* = tháng 11]. Ở đây, ngày trăng rằm là ngày cuối cùng của các tháng đó (nhằm ngày 15 của Phật lịch).

<sup>129</sup> Ngày chõ này chỉ sự giác ngộ: thánh quả A-la-hán.

<sup>130</sup> *Komudi* là ngày rằm của tháng Kattika, được gọi là *Komudi* theo tên của loài hoa súng trắng (*kumuda*) được cho là sẽ nở rộ trên mặt nước vào ngày rằm đó. So sánh kinh Pháp Cú, kệ 285.

<sup>131</sup> Tiếng Pali: *Suddha, sare patitthita*: cùng chữ Phật đã dùng trong các kinh M I 25, I 488, trong ví dụ lột lớp gỗ mềm... sẽ còn lại gỗ lõi (tinh, chắc) quý giá bên trong.

<sup>132</sup> Mười công cùm trói buộc (*samyojana*) là: 1. Niềm tin có một cái ‘ta’ hằng hữu; 2. Sự nghi ngờ, nghi hoặc; 3. Niềm tin mê tín vào các tập tục, lễ nghi thờ cúng; 4. tham dục; 5. ác ý; 6. tham muốn được sinh về cõi trời sắc giới; 7. tham muốn được sinh về cõi trời vô sắc giới; 8. tự cao; 9. bất an; 10. vô minh.

Năm công cùm đầu thường được gọi là năm công cùm ‘thấp hơn’ (*orambhagya*), nếu còn, sẽ trói buộc chúng sinh luân hồi trong các cõi dục-giới; năm công cùm còn lại được gọi là năm công cùm ‘cao hơn’ (*uddhambhagya*), nếu còn, sẽ trói buộc chúng sinh tái sinh trong các cõi trời sắc giới và vô sắc giới.

<sup>133</sup> Chõ này chỉ ba công cùm đầu tiên ở trên.

- <sup>134</sup> Cõi Trung Bộ Kinh (MN, 10)
- <sup>135</sup> Đó là các nỗ lực không chế và trừ bỏ những điều bất lợi bất thiện, và nỗ lực tu dưỡng và duy trì những điều lợi lạc thiện lành. Cõi Trường Bộ Kinh (DN 33) và Trung Bộ Kinh (MN 141).
- <sup>136</sup> Hoặc còn được gọi là ‘*bốn cơ sở để thành công*’ (*iddhipada*). Bốn đó là: 1. cơ sở thành công có cả hai yếu tố là: tập trung nhờ quyết tâm, và ý chí nỗ lực tu tập; 2. cơ sở thành công có cả hai yếu tố là: tập trung nhờ năng lượng tinh tấn, và ý chí nỗ lực tu tập; cơ sở thành công có cả hai yếu tố là: tập trung nhờ tâm thức, và ý chí nỗ lực tu tập; cơ sở thành công có cả hai yếu tố là: tập trung nhờ điều tra suy xét, và ý chí nỗ lực tu tập;
- <sup>137</sup> Gồm các căn: niềm tin (tự tin, tín), năng lượng tinh tấn, chánh niệm, chánh định, và trí tuệ hiểu biết-(tín, tấn, niệm, định, tuệ).
- “Căn” ở đây theo nghĩa là ưu thế có trước, năng lực có sẵn, căn cơ. Cõi thêm kinh S V 201.
- <sup>138</sup> ‘Năm năng lực’ cũng chính là ‘Năm căn’ nói trên, nhưng “Năng lực” ở đây theo nghĩa là năng lực vững vàng của các căn, là sự vững chắc, không lay chuyển; tức các căn đã có đủ năng lực của chúng. Cõi thêm kinh S V 219.
- <sup>139</sup> Bảy yếu tố (giúp) Giác Ngộ bao gồm: chánh niệm; điều tra các pháp; năng lượng tinh tấn; tâm hoan hỷ; tâm tĩnh lặng (khinh an); định tâm; tâm buông xả. Cõi thêm kinh S V 63.
- <sup>140</sup> Các phần từ “bốn nền tảng chánh niệm” cho đến các phần của “con đường Bát Thánh Đạo” theo giảng luận gồm có 37 phần tu góp phần vào sự giác ngộ; nên nó được gọi là “37 phần giác ngộ” (37 Bồ-đề phần).
- <sup>141</sup> Bốn tâm: từ, bi, hỷ, xả được gọi là các trạng thái tâm thuộc cõi trời cao đẹp (Bốn phạm trú), hoặc được gọi là (HV) Tứ vô lượng tâm. Cõi thêm M I 38, Vism chương IX.
- <sup>142</sup> Thiền quán về sự ô uế ghớm ghiếc (*asubha*) của thân bao gồm thiền quán về (a) chín giai đoạn thối rửa tan hoại của tử thi; hoặc thiền quán về các (31, nếu tính luôn não là 32) bộ phận của thân, được hướng dẫn trong kinh M I 58. Cõi thêm Vism chương VI, VII.



<sup>143</sup> ‘Sự nhận thức’ ở đây đồng nghĩa với ‘trí tuệ minh sát’. Câu sau đây trong Luận giảng: “*Ở đây trí-tuệ có nghĩa là sự nhận-thức*”, (theo M-a: *Luận giảng Trung Bộ Kinh, kinh 10 và 118*).

<sup>144</sup> Về ‘sự tạo tác của thân’ (thân hành) và sự tạo tác của tâm’ (tâm hành), coi trong kinh M I 301 có ghi như vầy: “*Này Visakha, sự thở vào-thở ra là sự tạo tác của thân; ý tưởng được áp dụng (tầm) và ý tưởng được duy trì (tứ) là sự tạo tác của ngôn từ; còn cảm giác và sự nhận thức là sự tạo tác của tâm*”.

Chỗ ‘Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất’ (*Quán sát về Thân*) của bài kinh này, chúng ta có thể so sánh với kinh M I 56 (kinh *Các Nền Tảng Chánh Niệm, Satipatthana*) trong đó có thêm vào đoạn: ‘*Như một người thợ tiện rành nghề hoặc người học việc của ông ta, khi quay một vòng dài, biết ‘Tôi quay một vòng dài’ hoặc khi quay một vòng ngắn, biết ‘Tôi quay một vòng ngắn;*’; (như trong các bản dịch bài kinh ‘*Các Nền Tảng Chánh Niệm*’ ở Phần 3 quyển sách này).

<sup>145</sup> (Niềm hoan hỷ, vui mừng-chữ Pali là ‘*pīti*’). Thực ra rất khó tìm chữ tương đương để dịch chữ *pīti*; dịch ra bằng chữ nào cũng không thỏa mãn, không đủ ý nghĩa của nó. Theo các luận giảng, chữ *pīti* được ví như tâm trạng mừng vui phấn khởi khi một người bộ hành qua sa mạc khô nóng sắp chết vừa nhìn thấy một hồ nước mát, đó là niềm hoan-hỷ. Còn niềm sung sướng hạnh phúc (*sukha*) được ví như cảm giác người đó đang đắm mình thụ hưởng trong hồ nước mát đó.

<sup>146</sup> (Phai biến, phai mất-chữ Pali là ‘*viraga*’). Chữ này thường được dịch như vậy cũng là ‘tạm’ chứ cũng không thỏa mãn hết ý nghĩa của nó. Chữ này bắt nguồn từ chữ ‘*raga*’ có nghĩa gốc là màu, màu nhuộm, được dùng để chỉ sự ‘tham dục’, ‘tham muốn’; do vậy ‘*viraga*’ có nghĩa là sự phai biến màu sắc, tức sự phai biến, biến mất tính ‘tham dục’. Chữ này được dùng rất nhiều trong các kinh; điển hình là cụm chữ quen thuộc là: “*nibbida, viraga, nirodha, và patinissaga*”: sự rút ra sự thoát ra (ví dụ khởi vòng luân hồi sinh tử), sự phai biến (tham dục), sự ngừng diệt, và sự từ bỏ.

<sup>147</sup> ‘Bốn Nhóm Đối Tượng’ trong bài kinh (Chánh Niệm Hơi Thở) cũng được thấy ghi trong các kinh khác như M I 425, trong A V 111, trong nhiều kinh SN 54, và Patis I 95.

<sup>148</sup> ‘Thế giới’ ở đây có nghĩa là gì?. Trong quyển ‘*Phân Tích Các Nền Tảng Chánh Niệm*’ (*Vbh 195 Satipatthana Vibhanga*) có ghi: “*Ở đây ‘thế giới’*”

*là gì? Chính thân này là thế giới, và năm tập hợp (uẩn) dính chấp [như các đối tượng] là thế giới; đây được gọi là thế giới."*

<sup>149</sup> Ở đây 'siêu thế': siêu phàm, tâm linh-chữ Pali là '*niramisa*': nghĩa gốc là '*không thuộc xác thịt*': không thuộc thân phàm, siêu phàm, siêu thế, thuộc phần tâm linh. Về chủ đề *amisa* và *niramisa*, coi kinh M I 12, 59; M-a I 89, 29.

<sup>150</sup> Đối với phần B, C và D: lặp lại từ (1)-(7) của phần A.

<sup>151</sup> Trong bộ Tương Ưng Bộ Kinh (SN 54:9) thì bài kinh đang được trích là phiên bản ngắn hơn; tức bản kinh trong SN 54:9 là ngắn hơn bản kinh đang được trích dẫn ở đây.

<sup>152</sup> Chữ Pali là '*asubha*', thường được diễn dịch là '*sự không tinh khiết, ô uế, dơ bẩn*' hay '*sự đáng ghét, ghớm ghếc*'. (Bởi vậy người dịch Việt đã cố dịch đầy đủ là '*sự ô uế ghớm ghếc*'). Thực ra không có chữ nào [trong tiếng Anh] có thể dịch một cách thỏa đáng chữ Pali này cho đúng thực với ý nghĩa của việc quán xét '*31 bộ phận của thân*' và '*9 giai đoạn thối rửa tan hoại của tử thi*' như đã được nói trong bài kinh '*Các Nền Tảng Chánh Niệm*' (MN 10). Khi dịch vậy thì ở đây sự quán xét về sự 'ô uế ghớm ghếc' của thân bị bỏ quên yếu tố '*tham dục*'. (Mục tiêu chính là trừ bỏ tính 'tham dục', tức tính tham dục tham muốn về thân xác; quán xét đủ loại sự 'ô uế ghớm ghếc' của thân là để người tu trừ bỏ cái tính tham thân, chấp thân, vị thân trong tâm thức của mình).

<sup>153</sup> '*nhận thức về sân-giận . . . đã được dẹp bỏ hoàn toàn*' có nghĩa là: mọi nhận thức dính sân giận đã hoàn toàn bị cắt bỏ, hoàn toàn bị trừ bỏ. Ngay chỗ này, người tu nói vậy, là tuyên bố sự chứng đắc thánh quả Bất-Lai của mình (theo thang bậc chứng đắc, dựa trên số lượng gông cùm đã bị cắt bỏ). Rồi, chỗ này cũng chỉ ra trí tuệ minh sát hướng đến mục đích chứng đắc thánh quả A-la-hán kế tiếp, người đó nói: '*Chánh niệm con thở vào, chánh niệm con thở ra*', vân vân . . . (theo *Luận giảng Tương Ưng Bộ Kinh (SN)-Sarattapakasini*).

<sup>154</sup> Cũng theo *Luận giảng Tương Ưng Bộ Kinh (SN)-Sarattapakasini*, có ghi:  
"Ai làm việc (tu tập) với các yếu tố (tứ đại?) là đề mục thiền thì thấy thân mình nhọc khổ như cảm giác khi thân bị quăng vào một guồng máy. Ai làm việc (tu tập) với các kasina là các đối tượng thiền [tạm dịch: các vật cụ làm đối tượng thiền--coi Vism Chương IV] thì thấy hai mắt run yếu và bị mỗi một giống như chúng sắp rớt ra. Nhưng những ai làm việc-(tu tập) trên đề mục thiền này (tức Hoi Thở), thì thân thể

*hay hai mắt đều không bị khố nhọc gì hết. Đó là lý do tại sao Đức Thế Tôn đã nói như vậy trong câu kinh này.”*

(Như vậy Hoi-Thở có đủ các ưu điểm về mặt ý nghĩa và về mặt thực hành để nên được chọn làm đối-tượng thiền. Đó cũng là lý do tại sao Phật đã luôn đề cao phương pháp thiền ‘Chánh Niệm Hoi Thở’ cho mọi người, kể cả người mới bắt đầu, người xuất gia học nhân cho đến những bậc vô học nhân (giác ngộ), và theo nhiều bài kinh, bản thân Đức Phật cũng luôn sống an trú vào sự ‘Chánh Niệm Hoi Thở’ trong thời Phật còn sống sau khi đã giác ngộ!).

---o0o---

### THAY LỜI KẾT

Phần kinh sách hướng dẫn là vô cùng quý giá. Nhưng sẽ là vô nghĩa nếu chúng không được thực hành. Như quý vị vừa đọc qua các lời kinh, hầu như Phật luôn nhấn mạnh vào sự ‘*tu tập và thường xuyên thực hành*’, đó là điều kiện tiên quyết để mang lại kết quả. Do vậy, có thể thấy rằng nếu ai tu tập không đúng đắn, hoặc không ‘*tu tập và thường xuyên thực hành*’ thì sẽ không dẫn đến kết quả nào như Phật đã nói.

Các sách hướng dẫn thực hành thiền thì có nhiều. Đối với một số độc giả là các Phật tử trẻ chưa quen với các cách diễn dịch trước kia (như tiếng Việt cũ, tiếng Hán Việt), và đối với những độc giả mới bắt đầu học tu gần đây, tôi xin giới thiệu vài quyển sách hướng dẫn được viết bằng ngôn ngữ thông thường hiện đại để dễ dàng đọc hiểu và thực hành theo đó. [ Dĩ nhiên, các hướng dẫn của các sư thầy lỗi lạc đó cũng được diễn dịch từ những lời kinh của Phật, từ những luận giảng của các luận sư cổ điển (như trong Thanh Tịnh Đạo...), và đặc biệt từ những trải nghiệm chân thực của chính họ trong bước đường thiền tập]. Nói đúng hơn, các quyển sách đó chỉ ra *những bước tu tập từ đầu, những chướng ngại người thiền thường gặp phải, và những phương pháp thủ thuật để thiền tập và vượt qua.*

Ví dụ, sách hướng dẫn *toàn bộ* về thiền tập lấy Hoi Thở làm đối tượng- từ bước sơ bộ bắt đầu cho đến các bước đạt định (tầng thiền định), rồi thiền quán trí tuệ đi đến chứng đắc các thánh quả--chúng ta có thể đọc và thực hành theo một quyển “*Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*” (thiền sư Ajahn Brahm), tên khác là “*Hạnh Phúc của Thiền*”. Thiền sư là một trong những vị đệ tử ưu tú của thiền sư Ajahn Chah, đại diện của dòng ‘Thiền Trong Rừng’ của Thái Lan.

Còn nếu quý vị muốn đọc những hướng dẫn giản dị, *không dùng thuật ngữ ngay cả thuật ngữ Phật giáo và thuật ngữ nhà thiền*, về những chủ đề về thực hành thiền tập, quý vị có thể đọc các quyển hướng dẫn của vị thiền sư nổi tiếng người Tích Lan là Bhante Gunaratana. Cũng lấy đối tượng Hoi Thở để thiền tập như Đức Phật đã đề nghị, nhưng vị thiền sư này đã viết để hướng dẫn mọi người từ abc đến những giai đoạn thiền cao hơn khác nhau mà người ta thường phân định là thiền định (*jhana*) và thiền minh sát (*vipassana*). Cũng theo lời của nhà sư thiền sư này, quý vị nên đọc cùng lúc hoặc trước sau ba quyển hướng dẫn hết lòng của ngài, đó là: *Chánh Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường, Chánh Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*; và *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*. Đó là những sách cẩm nang chỉ dẫn từng bước tu và từng thủ thuật để đối trị những chướng ngại và vượt qua những tình huống lạ thường và kỳ diệu xuất hiện trong tiến trình thiền tập.

Nhưng còn những hướng dẫn nào về cuộc sống khi đang tu tập, về đời sống tu hành, về cách sống trong một Tăng đoàn (đối với các bậc xuất gia) thì sao, chúng ta có thể tìm đọc ở đâu, ngoài những hướng dẫn của các sư thầy bên cạnh mình? Luôn luôn là những vấn đề: Tại sao có người tu được, có người tu không được; có người tu một chỗ mãi mãi, có người phải di dời liên tục trong suốt một đời tu? Tại sao có người tu miên mật vẫn không đi tới đâu, có người tu một thời gian ngắn đã sáng tỏ, giác ngộ? Tại sao có người rất tinh thông giáo pháp nhưng thường thoái tâm hoàn tục ngay sau một vài tháng? Có người nghĩ về giới luật như vầy, có người nghĩ về giới luật như kia, trong cùng thời gian thiền tập ở một nơi nào đó. . . Cuộc sống tu hành chắc chắn bao gồm hàng trăm thứ phức tạp và trở ngại; thứ nghịch duyên đối với người này, thứ thuận duyên đối với người khác. Đây là phần 'sống động' của đời sống tu hành. Về phần quan trọng này, có lẽ vị thiền sư Ajahn Chah đã dạy một cách chân thực và giản dị trong nhiều bài giảng sinh động của ngài. Quý vị có thể đọc một cách dễ chịu và đầy lòng biết hơn với ngài về những lời dạy được ghi trong bộ sách "*Lễ Sinh Diệt, Lý Tu Hành*".

Các sách có được in và gửi miễn phí (ấn tống) cho những người đang thực sự tìm hiểu về thiền và thực tập theo. Còn nhiều các sách hướng dẫn khác mà quý vị có thể học và làm theo, miễn sao tìm thấy được cách tu phù hợp nhất cho chính mình và là cách tu đúng đắn mà Đức Phật đã dạy-đó là nền tảng để đi đến những kết quả mà Phật đã chỉ ra.

## BẢNG VIẾT TẮT

Tên Kinh Pali:

Các số thể hiện:

A.	<i>Anguttara Nikaya</i> ( <i>Tăng Chi Bộ Kinh</i> )	<i>số tập &amp; số bài kinh</i>
D.	<i>Digha Nikaya</i> ( <i>Trường Bộ Kinh</i> )	<i>số bài kinh, tập, &amp; dòng kệ trong Trường Bộ Kinh</i>
It.	<i>Itivuttaka</i> ( <i>Kinh Phật Thuyết Như Vậy</i> )	<i>số bài kinh</i>
M.	<i>Majjhima Nikaya</i> ( <i>Trung Bộ Kinh</i> )	<i>số bài kinh, tập, &amp; dòng kệ</i>
S.	<i>Samyutta Nikaya</i> ( <i>Tương Ưng Bộ Kinh</i> )	<i>số chương &amp; số bài kinh</i>
Snp.	<i>Sutta Nipata</i> ( <i>bộ Kinh Tập</i> )	<i>số dòng kệ</i>
Thag.	<i>Theragatha</i> ( <i>Trưởng Lão Kệ</i> )	<i>số dòng kệ</i>
Ud.	<i>Udana</i> ( <i>Kinh Phật Tự Thuyết</i> )	<i>số chương &amp; số bài kinh</i>

## Hết

- 
- <sup>1</sup> Trưởng lão Nyanaponika (và nhiều dịch giả) đã dịch chữ ‘*ekayano maggo*’ là “*con đường duy nhất*”. Tác giả cũng trích dẫn một giảng luận giải thích về chữ ‘*duy nhất*’ (*ekayano*) này, coi đoạn trích số 69 của sách này. Có một vài học giả dịch chữ ‘*ekayano maggo*’ là “*con đường trực chỉ*”, tức dịch chữ ‘*ekayano*’ là ‘*trực chỉ*’, ‘*trực tiếp*’. Coi thêm phần ‘*Giải thích thêm*’ ở cuối sách.
- <sup>2</sup> Nguyên văn đầy đủ trong sách là: “*Ở đây, một người tu sống thực hành sự quán-xét-thân về thân . . . thực hành sự quán-xét-cảm-giác về những cảm giác . . . thực hành sự quán-xét-tâm về tâm . . . thực hành sự quán-xét-đối-tượng-của-tâm về những đối tượng của tâm,*”. Nhiều nhà sư và học giả trước giờ cũng ghi như vậy. Tỳ kheo Alayo thì dịch đoạn này là: “*Ở đây, đối với thân (những cảm giác, tâm, những đối tượng của tâm), một Tỳ kheo sống thực hành quán-xét thân (những cảm giác, tâm, những đối tượng của tâm,)*”. (Cách diễn đạt này cũng dễ đọc hơn trong tiếng Việt). Coi thêm phần ‘*Giải thích thêm*’ ở cuối sách.
- Trong tất cả các phần còn lại của sách, bản dịch Việt, các câu trên đều được ghi một cách giản lược: “*thực hành quán xét thân... (những cảm giác, tâm, những đối tượng của tâm,)*” như vậy.
- <sup>3</sup> Nghĩa là: Khi có đau bệnh, ta liền khởi chánh-niệm rằng: giờ đã đến lúc già bệnh, phải lo tu tập vì đâu còn thời gian nữa mà lười biếng.
- <sup>4</sup> Chánh-niệm là một trong bảy yếu tố (giúp) giác ngộ. Đọc tiếp là sáu yếu tố còn lại.
- <sup>5</sup> Chỗ này giống Chú thích 37 ở trên về sự tham muốn và phiền não, tức tham và sân, sự thích và không thích..., và được giải thích ở cuối sách.
- <sup>6</sup> Đây chính là *vitakka*: ý tưởng ban đầu, ý tưởng được chọn, ý tưởng để học (HV: tâm) và *vicara*: ý tưởng suy lý, ý tưởng được duy trì (HV: tứ). Chỗ này mời quý vị đọc thêm sách về thiền định, phần nói về tầng thiền định đầu tiên (Nhất Thiền).
- <sup>7</sup> Đại Hội Kết Tập Kinh Điển Phật Giáo (*Chatṭha Saṅgāyana*) lần thứ 6 tại Yangoon, Miến Điện (được tổ chức và kết tập trong 2 năm liên tục, từ lễ Phật Đản Vesak 1954-Vesak 1956, để tưởng niệm 2.500 năm từ khi Đức Phật *Bát-niết-bàn*).
- <sup>8</sup> Trích đoạn 69 này và các chú thích của nó được dịch theo nguyên văn của tác giả và bản gốc.  
Giống như chú thích *i*, quý vị có thể đọc thêm phần ‘*giải thích thêm*’ ở cuối sách về chữ ‘*con đường duy nhất*’ (*ekayano maggo*).
- <sup>9</sup> Còn được dịch là (HV) “*Giáo Tập Yếu*”, “*Tập Bồ-Tát Học Luận*”.

---

<sup>10</sup> Còn được gọi là (HV) “*Nhập Bồ-Đề Hành Luận*”. Sách còn có tên tiếng Phạn khác là “*Bodhisattvacharyavatara*”: “*Dẫn Nhập Vào Đời Sống Bồ-Tát*”, còn được dịch là (HV) “*Bồ-Tát Hạnh*”, hay “*Nhập Bồ-Tát Hạnh*”.

<sup>12</sup> (Cách diễn dịch này là của đa số các nhà sư và học giả, ví dụ như thiền sư Gunaratana, thiền sư Ajahn Chah... Đây là dịch từ chữ *vitakka* và *vicara*; HV đã dịch là tâm và tứ. Hãy so sánh với cách dịch của trưởng lão Nyanaponika trong trong các Phần 1 và 2 của sách này, ở đó trưởng lão đã diễn dịch là ‘*khái niệm-ý tưởng*’ (tâm) và ‘*ý tưởng suy lý*’ (tứ).)

(Mời quý độc giả tham khảo thêm phần giải thích này trong quyển ‘*Chánh Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*’ của thiền sư Gunaratana)

<sup>13</sup> (Trong các phần trước, trưởng lão Nyanaponika diễn dịch là “*Người ... có chánh niệm là hạnh phúc*”; khác nhau chút ít, nhưng nội dung coi như giống nhau.

<sup>14</sup> (Có thể coi đoạn kinh này Phật đã tóm lược *một cách vắn tắt* diễn tiến các giai đoạn tu phương pháp ‘Chánh Niệm Hơi Thở’: từ những bước ban đầu cho đến những bước chúng nhập các tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới, và cuối cùng là các bước thôi tất mọi nhận thức và cảm giác, Niết-bàn!).

<sup>15</sup> (Đoạn kinh này cho chúng ta thấy: ngay cả Đức Phật đã là Phật vẫn sống an trú vào sự ‘Chánh Niệm Hơi Thở’—đó là cách sống của Phật. Rồi đến các Tỳ kheo là các học nhân chưa giác ngộ, cho đến các bậc A-la-hán đã giác ngộ: đối với họ, họ vẫn luôn tu tập và thường xuyên thực hành sự ‘Chánh Niệm Hơi Thở’, họ sống an trú vào sự ‘Chánh Niệm Hơi Thở’—đó cũng là cách tu, cách sống, cách an trú của họ. Như vậy, phương pháp ‘Chánh Niệm Hơi Thở’ đã được Đức Phật hết mực đề cao, được Phật giảng bày và tuyên thuyết rất nhiều lần cho Tăng đoàn và mọi bậc người tu tập!).