

Kinh Lớn “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM”

(*Maha-Satipatthana Sutta*)

(Trường Bộ Kinh, Kinh 20)

(Bản dịch của Trưởng lão Nyanaponika)

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,¹ 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 chúng 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 thân², 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,³ 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.

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 trên chân, giữ thân mình thẳng đứng, và giữ sự chánh niệm tỉnh thức.⁴ 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.⁵

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.⁶ Người đó sống quán xét những **yếu tố khởi-sinh**⁷ trong 'thân', hoặc người đó sống quán xét những **yếu tố hoại-diệt**⁸ trong 'thân', hoặc người đó sống quán xét cả yếu tố khởi-sinh và yếu tố hoại-diệt⁹ trong 'thân'. Hoặc, sự chánh-niệm

của người đó rằng ‘có một thân’¹⁰ được thiết lập bên trong người đó đến một mức độ cần thiết để có sự hiểu-biết thuần túy và sự chánh-niệm.¹¹ Và người đó sống độc lập,¹² 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’.¹³ 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;¹⁴ 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 nhón, nước miếng, nước mũi, dịch khớp nối, và nước tiểu.’¹⁵

“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'.¹⁶

"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 Thể 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 vầy: '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 . . . [*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, giò đang bị xé ăn bởi lũ quạ, điều hâu, linh cẩu, diệc, 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 hết 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:

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

...

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

(5) Giò 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: giò 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:

Giò chỉ còn là những khúc xương khô trắng, có màu vôi vỏ sò; *

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

(9) Giò 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 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, 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’.

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 thế-tục dễ chịu, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác thế tục dễ chịu; khi trải nghiệm một cảm giác phi-thế-tục dễ chịu, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác phi thế tục dễ chịu; Khi trải nghiệm một cảm giác thế-tục đau khổ, người đó biết ‘Tôi trải nghiệm một cảm giác thế tục đau khổ; khi trải nghiệm một cảm giác phi-thế-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.¹⁷

• 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'.¹⁸ 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'.

III. QUÁN XÉT VỀ TÂM

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

Ở đây một Tỷ 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,¹⁹ trạng thái tâm bị xao lãng là trạng thái bị xao lãng;²⁰ trạng thái tâm đã phát triển là đã phát triển;²¹ trạng thái tâm chưa phát triển là chưa phát triển;²² cái tâm có thể vượt trội hơn là có thể vượt trội hơn;²³ cái tâm không thể vượt trội hơn nữa là không thể vượt trội hơn nữa;²⁴ 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;²⁵ 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'.²⁶ 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'.

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*.²⁷ 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*²⁸ (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.²⁹

• 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 chương 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*.³⁰ 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: ‘Đây là thể-sắc, đây là sự khởi sinh của thể-sắc, đây là sự biến diệt của thể-sắc; đây là cảm-giác, đây là sự khởi sinh cảm-giác, đây là sự biến diệt của cảm-giác; đây là nhận-thức, đây là sự khởi sinh của nhận-thức, đây là sự biến diệt của nhận-thức; đây là ý-nghĩ, đây là sự khởi sinh của ý-nghĩ, đây là sự biến diệt của ý-nghĩ; đây là tâm-thức, đây là sự khởi sinh của tâm-thức, đây 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 tố hoại-diệt trong ‘những đối tượng của tâm’.³¹ 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 buộc³² 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 dẹp bỏ gông cùm đã khởi sinh; và người đó biết cách gông cùm đã bị dẹp 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 dẹp bỏ gông cùm đã khởi sinh; và người đó

biết cách gông cùm đã bị dẹp 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’.³³ 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*?³⁴

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'³⁵ — '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'.³⁶ 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 ngắn 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 đau 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 sâu**? Sự buồn sâu khởi sinh từ những mất mát và rủi ro mà chúng sinh gặp phải, sự gây sâu não, trạng thái buồn sâu của tâm, sự sâu não bên trong, sự khổ sở bên trong — đó gọi là sâu 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 sâu, 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 (*tatratratràbhinadini*)—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 (*tâm, 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 Tỷ kheo, đây chính là Diệu Đế về Nguồn Gốc Khổ. (Tập Đề).³⁷

Và, này các Tỳ kheo, (3) Diệu 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 từ 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 (tâm, vitakka) [liên quan đến những hình sắc, âm thanh . . .] – sáu loại ý tưởng-suy lý (tí, 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 Diệu Đế về Sự Chấm Dứt Khổ. (Diệt Đế).³⁸

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

Đó là con đường tám-phần thánh diệu (Bát Thánh Đạo), bao gồm các phần: Hiểu Biết Đúng Dẫn, Suy Nghĩ Đúng Dẫn, Lời Nói Đúng Dẫn, Hành Động Đúng Dẫn, Công Việc Nghề Nghiệp Đúng Dẫn, Nỗ Lực Đúng Dẫn, Sự Chú Tâm Đúng Dẫn, và Sự Định Tâm Đúng Dẫn — (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 **Hiểu Biết Đúng Dẫn**? Hiểu biết về khổ, hiểu biết về nguồn gốc khổ, hiểu biết về sự chấm dứt khổ, hiểu biết về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ: đó là sự Hiểu Biết Đúng Dẫn.

Cái gì là **Suy Nghĩ Đúng Dẫn**? 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 Dẫn.

Và cái gì là **Lời Nói Đúng Dẫn**? 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 Dẫn.

Và cái gì là hành **Động Đúng Dẫn**? Kiêng cử không giết hại, không lấy thứ không được cho, không tà dâm: đó là Hành Động Đúng Dẫn.

Và cái gì là **Công Việc Nghề Nghiệp Đúng Dẫn**? Khi một đệ tử thánh thiện, tránh bỏ một cách làm ăn nghề nghiệp sai trái, chọn cách làm ăn nghề nghiệp đúng dẫn: đó là Công Việc Nghề Nghiệp Đúng Dẫn.

Và cái gì là **Nỗ Lực Đúng Dẫn**? Ở đây một tùy 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-quá 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 Dẫn.

Và cái gì là sự **Chú Tâm Đúng Dẫn** (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 Đôi Tượng Của Tâm, nhiệt thành, hiểu 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 dẫn (chánh-niệm).

Và cái gì là sự **Định Tâm Đúng Dẫn** (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 tưởng (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 Dẫn (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’.³⁹ 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)⁴⁰ trong một lúc nào đó, hoặc, nếu vẫn còn một ít dính chấp thì đó là thánh quả Bất-lai.⁴¹

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 sâu 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:

¹ ‘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 khất 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).

² 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 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).

³ 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 thoả 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.

⁴ Nguyên văn: “thiết lập sự chánh niệm ở trước mặt”.

⁵ Về cách thực hành: như đã được nói trong phần ‘hướng dẫn thực hành’ *Chánh niệm về Hơi thở (Anapana-sati)* trong sách này.

⁶ *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.

⁷ 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.

⁸ 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).

⁹ Đó là sự quán xét cả hai, luân phiên nhau.

¹⁰ 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.

¹¹ 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 Thiên; *gocara-sampajanna*), (4) sự Hiểu Biết Rõ Ràng về Thực Tại (nguyên văn: ‘về sự Vô-Sí’; *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’.)

¹² Độc lập là không còn phụ thuộc, không còn dính líu dục vọng và những tà kiến.

¹³ Trong tất cả các phần Quán Xét về Thân, trừ phần Hoi Thò, 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.

¹⁴ Coi chi tiết trong phần giảng giải về bốn sự Hiểu Biết Rõ Ràng trong sách gốc; (giống chú thích 11 ở trên).

¹⁵ Sau này có thêm ‘nào’, 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).

¹⁶ 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.

¹⁷ 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 phàm 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.

¹⁸ 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.

¹⁹ Ở đây chỉ trạng thái cứng nhắc, khó uốn nắn của tâm và sự lười biếng; cũng chỉ luôn trạng thái dò dẫm, chậm đối ứng, lừng khờng, do dự, căng thẳng bên trong do ức chế (về tâm lý, sinh lý)...

²⁰ 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...

²¹ Chỉ (tâm-) thức của các Tầng thiền định sắc giới đẹp đẽ và phi sắc giới (*rupa-jhana* và *arupa-jhana*).

²² Chỉ (tâm-) thức của người phàm thường của cõi dục giới.

²³ Chi (tâm-) thức của cõi dục giới, còn có những trạng thái tâm thức cao hơn, siêu xuất hơn, vượt trội hơn nó.

²⁴ Chi (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.

²⁵ 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).

²⁶ 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.

²⁷ Năm Chướng ngại (*nivaraṇa*) 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).

²⁸ Tức sự tham muốn đối với các đối tượng của giác quan.

²⁹ 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.

³⁰ 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.

³¹ Những yếu tố khởi sinh và hoại diệt của Tập Hợp Vật Chất (sắc-uẩn) 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 (Tuồng uẩn), Ý nghĩ (Hành uẩn)—coi Chú thích 18 ở trên; còn đối với tập hợp Thức (Thức uẩn)—coi Chú thích 26.

³² 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 thiên 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 thiên 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 công cụ 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 công cụ hơi khác với danh mục các công cụ được ghi trong tạng Vi Diệu Pháp Tạng (*Abhidhamma-Pitaka*)—là phần triết lý cao học trong ba tạng kinh Phật giáo.

³³ 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.

³⁴ 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).

³⁵ 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'.

³⁶ 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.

³⁷ 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 Tặng Chánh Niệm'. Một cách ẩn 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 chõ 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 . . .*’

³⁸ 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 tiền-hương-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.

³⁹ 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.

⁴⁰ 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*).

⁴¹ 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*)).