

Kinh “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM”

(*Satipatthana Sutta*)

(bản dịch của Alayo)

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 chứng 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 THỜ]

“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 treó chân, để thân thẳng đứng, và thiết lập sự chánh-niệm ở trước mặt, chánh niệm người đó thờ vào, chánh niệm người đó thờ ra.

“Thờ vào dài, người đó biết ‘Tôi thờ vào dài’, thờ ra dài, người đó biết ‘Tôi thờ ra dài’. Thờ vào ngắn, người đó biết ‘Tôi thờ vào ngắn’, thờ ra ngắn, người đó biết ‘Tôi thờ ra ngắn’. Người đó tập luyện mình như vậy: ‘Tôi sẽ thờ vào trong sự trải nghiệm toàn thân’, người đó tập luyện mình như vậy: ‘Tôi sẽ thờ ra trong sự trải nghiệm toàn thân’. Người đó tập luyện mình như vậy: ‘Tôi sẽ thờ 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 rèn 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 PHẦN 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, diều hâu, kền kền, chó, chó rừng, và 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 vò sò – ... (8) rồi thành một mớ xương khô, nằm đó hơn một năm – ... (9) rồi thành mớ xương rữa 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 hết như vậy, nó sẽ thành như vậy, không thân nào tránh được kết cục tan hoại đó’.ⁱⁱ

[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 Tỳ 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, đạt 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 CHƯỚNG NGẠI]

“Và bằng cách nào, này các Tỳ kheo, đối với các pháp người đó quán xét các **pháp** (*dhammas*)?ⁱⁱⁱ Ở đây đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là *năm chướng ngại*. Và bằng cách nào đối với các pháp người đó sống quán xét các pháp là năm chướng 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-đần đang có trong người đó, người đó biết ‘có sự buồn-ngủ và đờ-đần trong tôi’; nếu sự buồn-ngủ và đờ-đần không có mặt trong người đó, người đó biết ‘không có sự buồn-ngủ và đờ-đần trong tôi’; và người đó biết cách sự buồn-ngủ và đờ-đần chưa khởi sinh có thể khởi sinh, cách có thể loại bỏ sự buồn-ngủ và đờ-đần đã khởi sinh, và cách có thể ngăn phòng sự buồn-ngủ và đờ-đần 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-chươngngại.

[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 khỏi sinh lại trong tương lai.

“Ở đây người đó biết lữ, người đó biết những mùi vị, và người đó biết gông cùm trói buộc khỏi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khỏi sinh có thể khỏi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khỏi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khỏi 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 khỏi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khỏi sinh có thể khỏi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khỏi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khỏi 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 khỏi sinh tùy thuộc vào cả hai, và người đó cũng biết cách một gông cùm chưa khỏi sinh có thể khỏi sinh, và cách loại bỏ gông cùm đã khỏi sinh, và cách có thể ngăn phòng gông cùm đã bị loại bỏ khỏi 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:

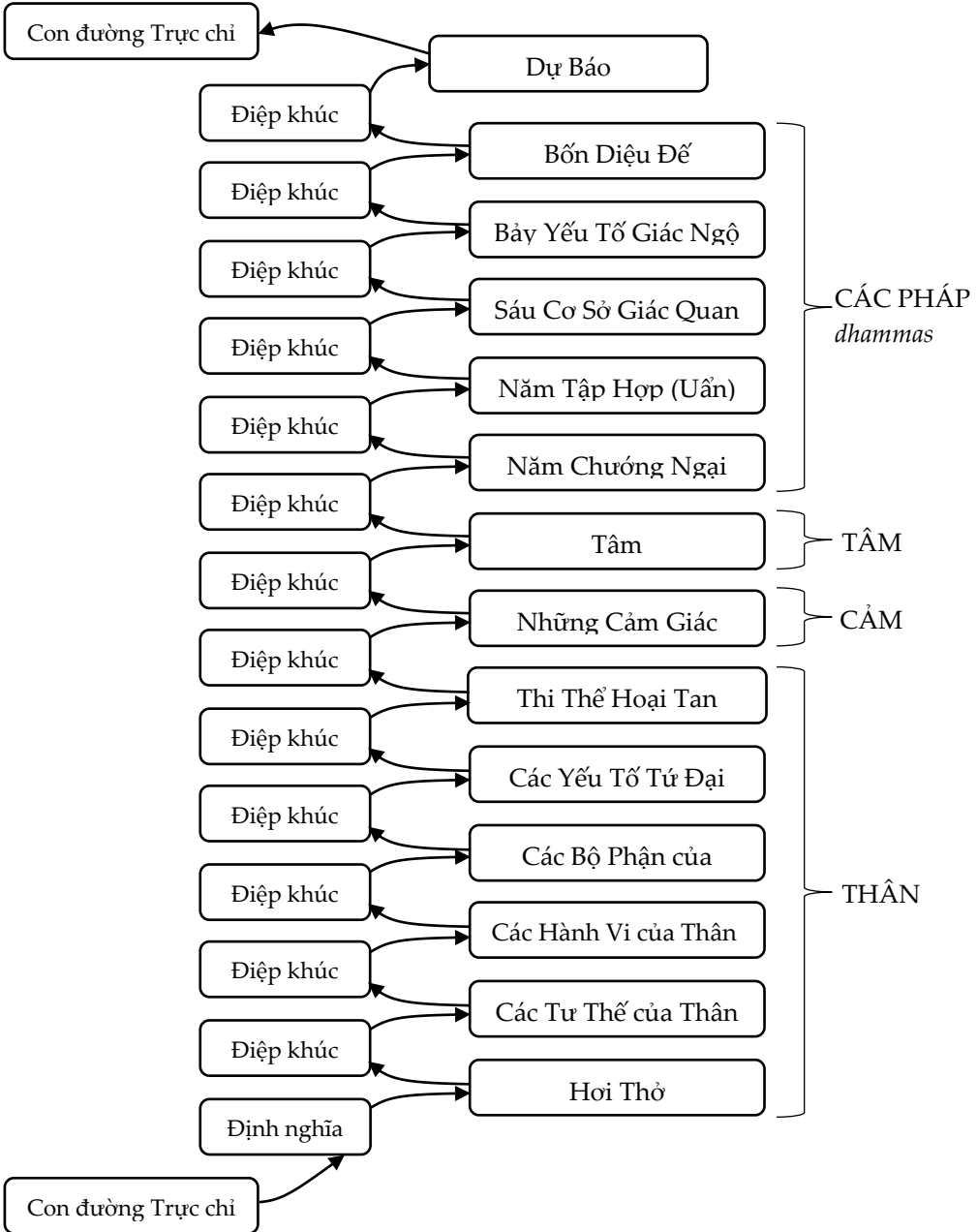
[CON ĐƯỜNG TRỰC CHỈ]

“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 chứng 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.

ⁱ [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].

ⁱⁱ [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 'So-Đồ' của bài kinh ở trang trên].

ⁱⁱⁱ (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-tầng 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-tầng đầu (Thân, Cảm Giác, Tâm) cũng đã là những đối tượng (chánh-niệm) của tâm rồi, như vậy ba đó cũng thuộc về nền-tầng thứ tư (các pháp) hay sao?; nếu vậy thì cần gì Phật phải phân thành bốn nền tầng khác nhau như vậy!

- Lại nữa, nếu dịch ‘*dhammas*’ là ‘những đối tượng của tâm’ thì không phù hợp, bởi trong nền-tầng thứ tư (các pháp) này có quán xét cả sáu giác quan (nội căn xú) và sáu đối tượng tương ứng của chúng (ngoại căn xú), 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-tầng thứ tư đã liệt kê các đối tượng để chánh niệm nằm trong nhóm (hạng mục): năm chướng ngại, năm uẩn đỉnh 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-tầng 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 gợi ý này].
3. Cách dịch thay thế có thể là: ‘*các sự việc nói chung*’ [theo Kabulahana 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.

(Nhu 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 Chướng 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).