

## Kinh

# “Phòng-Trừ Những Âu Lo & Phiền Não”

(*Sabbàsava-sutta*)

### [Tu Tập Bảy Cách Quán Chiếu]

Tôi nghe như vậy:

Trong một lần Đức Thế Tôn lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ông Cấp-Cô-Độc xây ở khu rừng Kỳ-Đà, gần Sāvatti (thành Xá-vệ).

Lúc đó, Đức Phật nhìn xuống các Tỳ kheo nói: “Này các Tỳ Kheo”, tất cả đáp lại rằng: “Dạ, thưa Đức Thế Tôn”. Đức Thế Tôn nói rằng:

### (Phần Dẫn Nhập)

“Này các Tỳ kheo, ta sẽ giảng giải cho các thầy những phương pháp phòng-trừ tất cả những âu lo và phiền não.[1] Hãy lắng nghe và quán chiếu một cách khéo léo; Ta sẽ nói cho các thầy.

“Dạ, thưa Đức Thế Tôn”, các Tỳ kheo đáp lại lời của Đức Phật.

Rồi Đức Phật thuyết giảng như sau:

“Này các Tỳ kheo, ta nói sự phòng trừ những âu lo và phiền não cho (có thể thực hiện được bởi) những người thấy và biết, chứ không phải cho những người không thấy và không biết. Một người cần phải thấy và biết những gì thì mới có thể thực hiện được sự phòng trừ những âu lo và phiền não?. Đó là sự quán chiếu khôn khéo và sự quán chiếu không khôn khéo.[2]

“Đối với những người quán chiếu không khôn khéo, thì khởi sinh những âu lo và phiền não vốn chưa khởi sinh; (hơn nữa), làm khởi sinh thêm những âu lo và phiền não đã khởi sinh.

“Đối với những người quán chiếu khôn khéo, thì không làm khởi sinh những âu lo và phiền não vốn chưa khởi sinh; (hơn nữa) không làm khởi sinh thêm những âu lo và phiền não đã khởi sinh.

“Này các Tỳ kheo:

1. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **tri kiến**;

2. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách kiềm chế**;

3. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách sử dụng**;

4. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách chịu đựng**;

5. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tránh né**;

6. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách phân tán**;

7. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tu tập**.

### **(Phần Giảng Giải)**

#### **1. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng Tri kiến**

(1.1) “Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **Tri kiến**? Này các Tỳ kheo, một người phàm phu, ít học, không gặp bậc Thánh nhân, không biết rõ về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, không được dạy về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, không gặp được người tốt, không biết rõ về những Lời Dạy của người tốt, không được dạy về những Lời Dạy của người tốt, *không hiểu được* những điều nên quán chiếu và những điều không nên quán chiếu. Vì *không hiểu được* những điều nên quán chiếu và những điều không nên quán chiếu, cho nên người ấy quán chiếu những điều không nên quán chiếu, mà không quán chiếu những điều nên quán chiếu.

(a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều không nên quán chiếu mà người ấy lại quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ khoái-lạc giác-quan vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa) *làm tăng thêm* những bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người;

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ dục-vọng được sống và được trở thành vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm tăng thêm* những bất tịnh từ dục vọng được sống và được trở thành đã khởi sinh trong người;

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ vô-minh vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm tăng thêm* những bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người;

“Do vậy, đó là những điều *không nên* quán chiếu, *nhưng* người ấy *lại* quán chiếu.”

(b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều nên quán chiếu mà người ấy lại không quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ khoái-lạc giác-quan vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ dục-vọng được sống và được trở thành vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ dục vọng được sống và được trở thành đã khởi sinh trong người;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ vô-minh vốn chưa được khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người;

“Do vậy, đó là những điều *nên* quán chiếu, *nhưng* người ấy *lại không* quán chiếu.”

(c) “Vì quán chiếu những điều không nên quán chiếu, và lại không quán chiếu những điều nên quán chiếu, cho nên *làm khởi sinh* những bất tịnh vốn chưa khởi sinh và *làm tăng thêm* những bất tịnh đã khởi sinh trong người. Người ấy quán chiếu một cách *không khôn khéo* (một cách không cần thiết) theo cách như sau:

Tôi đã hiện hữu trong quá khứ?

Tôi không hiện hữu trong quá khứ?

Tôi là gì trong quá khứ ?

Tôi như thế nào trong quá khứ ?

Như đã từng là cái gì, thì tôi đã tái sinh thành cái đó trong quá khứ?

Tôi sẽ hiện hữu trong tương lai?

Tôi sẽ không hiện hữu trong tương lai?

Tôi sẽ là gì trong tương lai?

Tôi như thế nào trong tương lai?

Như đã từng là cái gì, thì tôi đã tái sinh thành cái đó trong tương lai?

Hoặc bây giờ ngay trong hiện tại người ấy lại nghi ngờ về bản thân mình như sau:

Tôi là tôi?

Tôi không là tôi?

Tôi là gì?

Tôi là thế nào?

*Con người* ‘tôi’ đến đây từ khi nào?

‘*Con người*’ đó rồi sẽ đi về đâu?

“Khi người ấy quán chiếu *không khôn khéo* theo cách này, thì một trong sáu quan điểm sai lầm (tà kiến) sẽ khởi sinh trong người ấy, như:

-Tôi có một bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Tôi không có một bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Bằng bản Ngã tôi nhận thấy được bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Bằng bản Ngã tôi nhận thấy được sự Vô Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Bằng sự Vô Ngã tôi nhận thấy được bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Hoặc một quan điểm sai lầm khởi sinh trong người ấy như sau: Bản Ngã này của tôi, chính nó nói và nó cảm giác, nó

nhận lãnh kết quả của của thiện nghiệp và ác nghiệp bây giờ và sau này; bản Ngã này là thường hằng, chắc chắn, trường tồn, bất biến, trước sau như một.

“Này các Tỳ kheo, điều đó được gọi là sự dính mắc vào lưới quan điếm, một rừng quan điếm, sự hoang mang của các quan điếm, sự chen lấn của các quan điếm, sự xung khắc của các quan điếm, sự bị trói buộc (gông cùm) vào các quan điếm, không thể nào giải thoát người ấy khỏi sinh, già và chết, khỏi u sầu, than khóc, đau đớn, phiền não, tuyệt vọng; Ta nói rằng người ấy không giải thoát được bản thân mình khỏi *Khổ Đau* (*dukkha*).

(1.2) “Và, này các Tỳ kheo, những học trò cao quý có học, gặp được bậc Thánh nhân, biết rõ về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, đã được dạy về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, gặp được người tốt, biết rõ về những Lời Dạy của người tốt, đã được dạy về những Lời Dạy của người tốt, *hiểu rõ được* những điều *cần nên* quán chiếu và những điều *không nên* quán chiếu. Vì *hiểu rõ được* những điều *cần nên* quán chiếu và những điều *không nên* quán chiếu, người ấy không quán chiếu những điều không nên quán chiếu và chỉ quán chiếu những điều cần nên quán chiếu.

(a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều không nên quán chiếu và người ấy không quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ khoái-lạc giác-quan vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa) *làm tăng thêm* những bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người;

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ dục-vọng được sống và được trở thành vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm tăng thêm* những bất tịnh từ dục vọng được sống và được trở thành đã khởi sinh trong người;

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ vô-minh vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm tăng thêm* những bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người;

“Do vậy, đó là những điều *không nên* quán chiếu và người ấy *không* quán chiếu.”

(b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều nên quán chiếu và người ấy luôn quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Không làm khởi sinh* sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan vốn chưa được khởi sinh, (hơn nữa), sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người *thì biến mất*;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ khoái-lạc giác-quan vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ dục-vọng được sống và được trở thành vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm*



*biến mất* những bất tịnh từ dục vọng được sống và được trở thành đã khởi sinh trong người;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ vô-minh vốn chưa được khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người;

“Do vậy, đó là những điều *nên* quán chiếu, và người ấy *luôn* quán chiếu.”

(c) “Vì không quán chiếu những điều không nên quán chiếu và chỉ luôn quán chiếu những điều nên quán chiếu, nên *không làm khởi sinh* những bất tịnh vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh đã khởi sinh trong người.

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo rằng: Đó là *Khổ* (*dukkha*).

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo rằng: Đó là *sự Khởi sinh Khổ* (nguyên nhân, nguồn gốc *Khổ*) (*dukkha-samudaya*).

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo rằng: Đó là *sự Chấm dứt Khổ* (*dukkha-nirodha*).

“Khi người ấy quán chiếu một cách khôn khéo theo cách này, thì ba cái gông cùm—Ý niệm sai lầm về cái ‘ngã’ (Ngã kiến), Sự nghi ngờ, Sự dính chấp vào những lễ nghi và hủ tục mê tín—sẽ được tháo gỡ khỏi mình.

“Này các Tỳ kheo, đó là những phiền não (những gông cùm, những dính mắc) nên được phòng trừ bằng trí tuệ **tri kiến**.”

## **2. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Kiểm chế**

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách kiểm chế**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, *người ấy sống với mắt được kiểm chế*.

“Bây giờ, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không kiểm chế mắt, thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy biết sống biết kiểm chế mắt theo cách như vậy.

“Một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, *người ấy sống với tai được kiểm chế....với mũi được kiểm chế....với lưỡi được kiểm chế....với thân được kiểm chế....với tâm được kiểm chế*.

“Bây giờ, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không kiểm chế mũi....kiểm chế tâm, thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết kiểm chế tâm theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách kiểm chế.**”

### **3. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Sử dụng**

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách sử dụng?**

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, khi sử dụng một y cà-sa: Chỉ để che mình khỏi cái lạnh, che mình khỏi cái nóng, che mình khỏi ruồi muỗi, khỏi gió, khỏi nắng gắt, khỏi những côn trùng, bò sát, và để làm trang phục cho mình.

“Một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, khi người ấy sử dụng thức ăn: Không phải vì sự ngon của thức ăn, không phải vì sự ham ăn ham uống mà làm độc hại cơ thể, không phải ăn để có sắc đẹp hay để làm đẹp cơ thể — mà chỉ để duy trì cơ thể được sống, để khỏi đau bệnh và để nuôi dưỡng đời sống thánh thiện; tâm niệm rằng: Bằng cách này, tôi làm cho hết cảm giác (khổ sở, đói khát) đã có trước đó, và sẽ không tạo ra cảm giác mới. Sự sống của tôi sẽ được duy trì khỏe mạnh, không bị chê bai và không bị tổn hại (*vì việc ăn uống*).

“Một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, khi người ấy sử dụng chỗ ở: Chỉ để che mình khỏi cái lạnh, che mình khỏi cái nóng, che mình khỏi ruồi muỗi, khỏi gió, khỏi ánh nắng, và khỏi những côn trùng, bò sát, để tránh những rủi ro thời tiết của các mùa, và dùng làm nơi ẩn dật để tu hành.

“Một Tỳ kheo suy suy xét một cách khôn khéo, người ấy sử dụng những thuốc thang, dụng cụ y tế: Chỉ để phòng trừ đau đớn và bệnh tật có thể có, để duy trì sức khỏe.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách sử dụng (bất kỳ phương tiện nói trên), thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết sử dụng mỗi phương tiện theo cách (với mục đích) như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách Sử dụng** (các phương tiện sống).”

#### **4. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Chịu đựng**

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách chịu đựng**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, *dàn xếp bản thân đương đầu với* nóng lạnh, đói khát, ruồi muỗi, gió bão, nắng gắt, côn trùng bò sát, những lời lăng mạ và sỉ nhục, người ấy *trở nên quen dần với sự chịu đựng* những cảm giác cực thân, như đau đớn, buốt giá, gai nhọn, khắc nghiệt, khó chịu, khó ở, bực bội, chết chóc.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách chịu đựng (bất kỳ hoàn cảnh nói trên), thì những phiền

não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách chịu đựng theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách chịu đựng** (*với các hoàn cảnh sống*).”

## **5. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Tránh né**

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tránh né**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, tránh né một con voi dữ, một con ngựa chướng, một con bò điên, một con chó dại, tránh một con rắn, một gốc cây, một hàng rào gai nhọn, hang lỗ, vách núi, ao tù sinh lún, dơ bẩn.

“Suy xét một cách khôn khéo, người ấy cũng tránh ngồi ở những chỗ không nên ngồi, tránh lui tới những nơi không nên lui tới, tránh những bạn bè xấu mà nếu giao du thì dễ bị các bạn tu cho là bị làm đường lạc lối.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách tránh né (*bất kỳ đối tượng nói trên*), thì những phiền não, đau buồn bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách tránh né theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tránh né** (*các đối tượng cần tránh*).”

## **6. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Phân tán**

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách phân tán**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, không-cam-chịu, khước từ, bỏ đi, phòng trừ, dập tắt những tâm ý về khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người; người ấy không-cam-chịu những tâm ý xấu ác đã khởi sinh trong người; người ấy không-cam-chịu những tâm ý hung dữ đã khởi sinh trong người; người ấy không-cam--chịu, khước từ, bỏ đi, phòng trừ, dập tắt bất kỳ những tâm ý xấu ác và không lành mạnh nào đã khởi sinh trong người.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách phân tán (*những tâm ý xấu ác và không lành mạnh vừa nói trên*), thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách phân tán theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách phân tán** (*những tâm ý xấu ác và không lành mạnh như vừa nói trên*).”

## **7. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Tu tập**

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách tu tập (*thiền tập*)?”

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, tu tập sự *Chánh-Niệm* như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ (*Thất giác chi*), cùng với sự lìa bỏ, sự không tham đắm, sự chãm dứt, sự buông-bỏ chín chắn.

“Một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, người ấy tu tập sự *Trạch-Pháp* (*nghiên cứu, học hỏi Giáo pháp*), như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tu tập *Năng-lượng Tinh-Tấn*, n như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tu tập tâm *Hoan-Hỷ*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tu tập tâm *Khinh-An*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tu tập sự *Chánh-Định*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tâm *Buông-Xả*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ [3], cùng với sự lìa bỏ, sự không tham đắm, sự chãm dứt, sự buông-bỏ chín chắn.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách tu tập (*bất kỳ Yếu Tố Giúp Giác Ngộ nào nói trên*), thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách tu tập (*bảy Yếu Tố Giúp Giác Ngộ vừa nói trên*) theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tu tập** (*tu tập và thiền tập những Yếu Tố Giúp Giác Ngộ vừa nói trên*).”

### **(Phân Kết luận)**

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng tri kiến, *đã* được phòng trừ bằng *tri kiến*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách kiềm chế, *đã* được phòng trừ bằng *cách* *kiềm chế*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách sử dụng, *đã* được phòng trừ bằng *cách* *sử dụng*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách chịu đựng, *đã* được phòng trừ bằng *cách* *chịu đựng*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách tránh né, *đã* được phòng trừ bằng *cách* *tránh né*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách phân tán, *đã* được phòng trừ bằng *cách* *phân tán*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách tu tập, *đã* được phòng trừ bằng *cách* *tu tập*.”

“Này các Tỳ kheo, có thể nói rằng vị Tỳ kheo ấy đã phòng trừ được những âu lo và phiền não; vị ấy đã trừ bỏ hết dục vọng; đã bẻ gãy hết gông cùm; và bằng cách quán xét về cái ‘tự ta’ giả tạo, đã chấm dứt hết mọi sự *Khổ*.”



Đây là những gì Đức Thế Tôn đã thuyết dạy. Các Tỳ Kheo cùng hoan hỉ với những lời dạy đó.

(“*Trung Bộ Kinh*” – *Kinh số 2*)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Hòa thượng W. Rahula dịch từ tiếng Pali  
Bản dịch tiếng Việt: Lê Kim Kha

## ▪ Chú Thích:

[1] Kinh tên là “Sabbàsava-Sutta”. Theo tiếng Pali, từ ‘sabb’ nghĩa là: tất cả. Từ ‘àsava’: trong kinh này bao hàm nhiều nghĩa sâu rộng về tâm lý học và đạo đức, hơn là nghĩa thông thường của nó. Các nghĩa như là: ‘dòng chảy vào’, ‘dòng chảy ra’, ‘ô nhiễm’, ‘sự không sạch’, ‘sự bất tịnh’. Ở đây nó được dùng một cách hình tượng và nó bao hàm cả hai nghĩa: (a) “những âu lo về mặt tâm lý” và “những phiền não, khó khăn, khó chịu về mặt điều kiện vật chất”, như bạn sẽ được thấy kinh diễn tả ở phần sau. [Tác giả].

(Vì thế, tác giả đã nhất định dịch chữ “**sabbàsava**” là: “*Tất cả những âu lo và phiền não*”—(bản tiếng Anh ghi: “*All cares and troubles*”). Những bản dịch từ tiếng Hán qua tiếng Hán Việt trước đây thì dịch là: “Tất cả những lậu hoặc”).

(Bản dịch lần trước ghi tên là kinh “Diệt trừ những âu lo và phiền não”. Tuy nhiên, sau này xem xét lại bản dịch của Hòa thượng Rahula, thấy ý dịch của Hòa thượng là: “loại bỏ”: là bao gồm hai ý: (a) Phòng ngừa, phòng hộ, ngăn ngừa không cho những tâm bất tịnh và bất thiện khởi sinh; phòng ngừa không cho những tâm bất tịnh và bất thiện đã khởi sinh gia tăng thêm; (b). Diệt trừ, loại bỏ, diệt trừ, trừ bỏ những tâm bất tịnh và bất thiện đã khởi sinh. Do vậy, người dịch đã tạm dịch lại là “phòng-trừ”, gồm cả hai ý “Phòng ngừa” và “Diệt trừ” những tâm bất tịnh và bất thiện như đại ý của bài kinh). (ND)

[2] “Quán chiếu một cách khôn khéo” có nghĩa là “*suy xét một cách khôn khéo*”, tiếng Pali là “*yoniso manasikāra*”, tiếng Hán Việt trước đây dịch là ‘*như lý tác ý*’: có nghĩa là dùng tâm hay nhận thức để *suy xét một cách khôn khéo* và phù hợp với “đạo lý”,

với chân lý, với nguyên lý vận hành của mọi sự vật hiện tượng trên thế gian. (ND)

[3] Xem thêm phần Chánh niệm về “Bảy Yếu Tố Giúp Giác Ngộ” (Thất Giác Chi) trong Chương VII “Thiền” (Bhāvanā) của quyển sách này (NĐPĐĐ). (ND)