

KINH GIRIMĀNANDA

(AN 10:60)

(Thiền Quán về Sự Nhận-Thức)

Trong một lần đức Thế Tôn đang ở tại Savatthi (Xá-vệ), trong Khu Vườn của thái tử Jeta, trong khu tịnh xá của ông Cấp Cô Độc. Lúc bấy giờ có Ngài Girimananda đang bị bệnh, đau nặng, và bệnh yếu như sắp chết.

Rồi Ngài Ananda đã đến gặp đức Thế Tôn, kính chào Phật, ngồi xuống một bên, và thưa với Phật:

“Thưa Thế Tôn, thầy Girimananda bị bệnh, đau nặng, và bệnh yếu như sắp chết. Sẽ tốt lành nếu Thế Tôn đến thăm thầy ấy, vì lòng bi mẫn.”

“Này Ananda, nếu thầy có đến thăm Tỳ kheo Girimananda và nói với thầy ấy về mười sự nhận-thức, thì có thể rằng sau khi nghe những điều đó, bệnh đau của thầy ấy sẽ lặn ngay. Mười đó là gì?

“(1) Nhận thức về vô-thường, (2) nhận thức về vô-ngã, (3) nhận thức về sự không-hấp-dẫn (của thân), (4) nhận thức về sự nguy-hại (trong thân), (5) nhận thức về sự từ-bỏ, (6) nhận thức về sự dứt-bỏ (không còn tham mê, không còn quan tâm), (7) nhận thức về sự chấm-dứt, (8) nhận thức về sự không-còn thích-thú trong toàn bộ thế giới, (9) nhận thức về sự vô-thường trong

tất cả mọi hiện tượng có điều kiện, và (10) sự chánh-niệm về hơi-thở.”

(1) “Và này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về vô-thường*? Ở đây, sau khi đã đi vô rừng, đến một gốc cây, hoặc một chòi trống, một Tỳ kheo quán xét như vậy: ‘Sắc là vô thường, cảm giác là vô thường, nhận thức là vô thường, những hành vi cố ý là vô thường, thức là vô thường.’ Vì vậy người đó sống quán niệm tính vô thường trong năm uẩn bị dính chấp đó. Đây được gọi là sự nhận thức về vô thường.”

(2) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự vô-ngã*? Ở đây, sau khi đi vô rừng, tới một gốc cây, hay một chòi trống, một Tỳ kheo suy xét như vậy: ‘Mắt là vô ngã, những hình sắc là vô ngã; tai là vô ngã, những âm thanh là vô ngã; mũi là vô ngã, những mùi hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, những mùi vị là vô ngã; thân là vô ngã, những đối tượng chạm xúc là vô ngã; tâm là vô ngã, những hiện tượng tâm là vô ngã.’ Như vậy người đó sống quán xét tính vô ngã trong sáu cơ sở giác quan bên trong và bên ngoài. Đây được gọi là sự nhận thức về vô ngã.”

(3) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự không-hấp-dẫn* (của thân)? Ở đây, một Tỳ kheo xem xét lại chính thân này từ gót chân lên đỉnh đầu và từ đỉnh đầu xuống gót chân, được bao bọc trong da, chứa đầy những thứ không-sạch: ‘Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột (mỡ sa), bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ, nước mũi, chất nhớt các khớp, nước tiểu.’ Như vậy người đó sống quán niệm về tính sự hấp dẫn trong thân này. Đây được gọi

là sự nhận thức về sự không hấp dẫn.”

(4) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự nguy-hại*? Ở đây, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây hay một chòi trống, một Tỳ kheo quán xét như vầy: ‘Thân này là nguồn khổ đau và nguy hại; bởi tất cả mọi thứ bệnh đau đều khởi sinh trong thân này, đó là, bệnh mắt, bệnh tai trong, bệnh mũi, bệnh lưỡi, bệnh thân, bệnh đầu, bệnh tai ngoài, bệnh miệng, bệnh răng, bệnh ho, bệnh hen suyễn, bệnh viêm chảy, bệnh sốt thường, bệnh sốt cao, bệnh bao tử, bệnh ngất xỉu, bệnh kiết lỵ, bệnh đau thắt, bệnh dịch tả, bệnh phong cùi, bệnh nhọt, bệnh chàm bội nhiễm, bệnh lao phổi, bệnh động kinh, bệnh ngứa da, bệnh ngứa gãi, bệnh vẩy nến, bệnh thủy đậu, bệnh ghẻ lở, bệnh xuất huyết, bệnh trĩ, bệnh ung thư, bệnh lở rò; những bệnh bắt nguồn từ mật, đờm, gió, hoặc sự kết hợp bởi chúng; những bệnh do thay đổi thời tiết; những bệnh do hành vi bất cẩn; những bệnh do hành hung; hoặc những bệnh do nghiệp quả; và lạnh, nóng, đói, khát, tiểu tiện, và đại tiện.’ Như vậy người đó sống quán niệm sự nguy hại trong thân này. Đây được gọi là nhận thức về sự nguy hại.”

(5) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự từ-bỏ*? Ở đây, một Tỳ kheo không dung dưỡng một ý nghĩ tham dục đã khởi sinh; người đó từ bỏ nó, xua tan nó, chấm dứt nó, và tiêu diệt nó. Người đó không dung dưỡng một ý nghĩ ác ý (sân) đã khởi sinh . . . không dung dưỡng một ý nghĩ làm hại (người khác) đã khởi sinh . . . không dung dưỡng những trạng thái xấu ác bất thiện mỗi khi chúng khởi sinh; người đó từ bỏ chúng, xua tan chúng, chấm dứt chúng, và tiêu diệt chúng. Đây được gọi là sự nhận thức về sự từ bỏ.”

(6) “Và, này Ananda, cái gì là *sự nhận thức về sự dứt-bỏ* (không còn tham chấp, sân chấp nào nữa). Ở đây, sau khi đi vô rùng, đến một gốc cây hay một còi trống, một Tỳ kheo quán chiếu như vậy: ‘Đây là bình an, đây là siêu phàm, đó là, sự làm lảng lạng tất cả các hành vi tạo tác, là sự từ bỏ tất cả mọi sự sở hữu, sự tiêu diệt dục vọng, *sự dứt bỏ*, Niết-bàn.’ Đây được gọi là *sự nhận thức về sự dứt bỏ*.”

(7) “Và, này Ananda, cái gì là *sự nhận thức về sự chấm-dứt*? Ở đây, sau khi đi vô rùng, đến một gốc cây hay một còi trống, một Tỳ kheo quán chiếu như vậy: ‘Đây là bình an, đây là siêu phàm, đó là, sự làm lảng lạng tất cả mọi hành vi tạo tác, sự từ bỏ tất cả mọi sự sở hữu, sự tiêu diệt dục vọng, *sự chấm dứt*, Niết-bàn.’ Đây được gọi là *sự nhận thức về sự chấm dứt*.”

(8) “Và, này Ananda, cái gì là *sự nhận thức về sự không-còn thích-thú trong toàn bộ thế giới*? Ở đây, một Tỳ kheo sống kiêng cử mọi sự tham gia và dính chấp, mọi quan điểm này nọ, mọi sự cố chấp, và những khuynh hướng tiềm ẩn (trong tâm) đối với thế giới; từ bỏ chúng, không còn dính gì tới chúng. Đây được gọi là *sự nhận thức về sự không-còn thích-thú trong toàn bộ thế giới*.”

(9) “Và, này Ananda, cái gì là *sự nhận thức về tính vô-thường trong tất cả mọi hiện tượng có điều kiện*? Ở đây, một Tỳ kheo thấy dội ngược, thấy nhục nhã, và ghê tởm với tất cả mọi hiện tượng có điều kiện (mọi pháp hữu vi). Đây được gọi là *sự nhận thức về tính vô thường trong tất cả mọi hiện tượng có điều kiện*.”

(10) “Và, này Ananda, cái gì là *chánh-niệm hơi-thở*? Ở đây, một Tỳ kheo, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây, hay một chòi trống, ngồi xuống. Sau khi ngồi tréo chân, giữ lưng thẳng đứng, và thiết lập sự chánh niệm *ngay trước mặt*, cứ chánh niệm người đó thở vào, chánh niệm người đó thở ra.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Thân)

(i) “Thở vào dài, người đó biết, ‘Tôi thở vào dài’; hoặc thở ra dài, người đó biết, ‘Tôi thở ra dài’.

(ii) “Thở vào ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc thở ra ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở ra ngắn’.

(iii) “‘Trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(iv) “‘Làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của thân, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Cảm Giác)

(v) “‘Trải nghiệm niềm hoan hỷ (hỷ), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hoan hỷ, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(vi) “‘Trải nghiệm niềm hạnh phúc (lạc), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hạnh phúc, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(vii) “Trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm sự tạo tác của tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(viii) “Làm dịu sự tạo tác của tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Tâm)

(ix) “Trải nghiệm tâm (trạng thái của tâm), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(x) “Làm sáng khoái (làm vui) tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm sáng khoái tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xi) “Tập trung tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘tập trung tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xii) “Giải thoát tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘giải thoát, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát Các Pháp)

(xiii) “Quán sát tính vô-thường, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát tính vô thường, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xiv) “Quán sát sự phai-biến, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự phai biến, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xv) “Quán sát sự ngừng-diệt, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự ngừng diệt, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xvi) “Quán sát sự từ-bỏ, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự từ bỏ, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

“Đây được gọi là sự chánh-niệm hơi-thở.

“Này Ananda, nếu thầy đến thăm thầy Girimananda và nói với thầy ấy về mười loại nhận-thức này, thì có thể rằng, sau khi nghe những điều đó, thầy ấy sẽ lập tức bình phục khỏi bệnh đau.”

Rồi, sau khi thầy Ananda đã học mười loại nhận-thức đó từ đức Thế Tôn, thầy ấy đi đến chỗ thầy Girimananda và nói lại cho thầy Girimananda nghe về chúng. Sau khi thầy Girimananda đã nghe xong về mười loại nhận-thức đó, sự đau bệnh của thầy đã lập tức lặn mất. Thầy Girimananda đã hồi phục khỏi sự đau bệnh đó, và đó là cách thầy ấy được chữa trị khỏi sự đau bệnh của mình.