



Kinh Đại Niệm Xứ

SAYĀDAW U JOTIKA &
SAYĀDAW U DHAMMINDA

Kinh Đại Niệm Xứ

(Mahāsatiṭṭhāna Sutta)

Được dịch sang tiếng Anh bởi

Sayādaw U Jotika & Sayādaw U Dhamminda

Tu viện Migadavun

Làng Ye Chan Ob

Maymyo, Miến Điện

1986

Dịch Việt: Việt Hùng

Thiết kế bìa: Việt Hùng | ver. 1.02

*Dành gửi đến vị thầy của chúng tôi, Ngài Đại Trưởng Lão
Taungpulu Kaba-Aye Sayāḍaw ở Miến Điện.*

Lời người dịch Việt

Là một thiền sinh Vipassana, một trong những nỗ lực không ngừng của bản thân tôi là việc tìm hiểu kiến thức về pháp hành thiền Tứ niệm xứ. Do đó, chắc chắn rằng, tôi chẳng thể nào không tìm hiểu sâu về bản Kinh Đại Niệm Xứ (hoặc bản Kinh Tứ Niệm Xứ), là nơi duy nhất ở trong kinh điển mà Đức Phật đã giáo huấn một cách rõ ràng, đầy đủ và chi tiết về pháp hành cốt lõi này của Phật pháp. Các bạn đọc giả có thể tìm thấy các phiên bản dịch Việt sẵn có khác của bản kinh này trên Internet, mà nổi bật nhất là bản dịch của Hoà thượng Thích Minh Châu, nằm trong toàn bộ công trình dịch kinh đồ sộ mà Ngài đã thực hiện trong suốt cuộc đời mình.

Tuy nhiên, rõ ràng là bản thân ngôn ngữ có những giới hạn của nó. Đặc biệt là khi dùng ngôn ngữ để mô tả về những khái niệm siêu thế, vượt ra khỏi tầm của ngôn ngữ. Thế nhưng, ngôn ngữ vẫn là công cụ cần thiết để chuyển tải những gì cần được chuyển tải, ở trong giới hạn vốn có của nó. Điều mà người học pháp phải làm vẫn luôn là việc nghiền ngẫm những câu chữ, những lời dạy, sau đó mang chúng ra thực hành, rồi trở lại với sự nghiền ngẫm dựa trên những gì mình thực tế trải nghiệm được, thông qua việc thực hành, đưa ra các chỉnh sửa cần thiết cho pháp hành

của bản thân mình, và lại tiếp tục thực hành, ... tiếp tục với vòng lặp có vẻ như bất tận này cho đến khi tự mình có đủ trí tuệ và nền tảng để bước đi trên con đường thánh đạo một cách vững vàng, không thối chuyển. Đây là một vòng lặp vô tận, mà trong đó các tầng lớp ý nghĩa sâu sắc hơn của những lời dạy sẽ dần dần hé lộ trên con đường thực hành và nghiền ngẫm.

Theo thiện ý của bản thân tôi, bản dịch Kinh Đại Niệm Xứ từ tiếng Pāli sang tiếng Anh này của Ngài Sayādaw U Jotika và Ngài Sayādaw U Dhamminda gần gũi hơn về mặt thực hành, đặc biệt là đối với các thiền sinh tự học, những con người nhiệt tâm đi trên con đường chánh niệm. Điều đặc biệt ở trong bản dịch này là các chú thích, chiếm một lượng đáng kể nội dung, làm sáng rõ các lưu ý về mặt thực hành, vốn là những điều chẳng hề dễ hiểu và hình dung. Và đó cũng là lý do tôi dành thời gian để dịch Việt bản tiếng Anh này, là để tôi có thể tự mình học hỏi, nghiền ngẫm những gì đã được Ngài Sayādaw U Jotika và Ngài Sayādaw U Dhamminda ghi chú lại, dựa trên kinh nghiệm thực tế của chính các Ngài, khi đi trên con đường thực hành chánh niệm. Bản dịch này chắc chắn sẽ không tránh khỏi những sai sót, do bởi giới hạn vốn có của ngôn ngữ, và cũng do bởi những hiểu biết giới hạn của bản thân tôi. Tuy nhiên, như tôi có chia sẻ ở trên, đây là “sản phẩm” trong quá trình tự học của bản thân mình. Và tôi chia sẻ bản dịch này đến độc giả chỉ với một mục đích duy nhất là những ai tìm thấy lợi ích ở trong đó có thể sử dụng nó làm một

nguồn tham khảo cho chính họ trên con đường thực hành chánh niệm. Tôi khuyến khích độc giả tham khảo các bản dịch Việt khác, cũng như bản dịch tiếng Anh gốc ở [đây](#), đặc biệt là tham khảo [bản kinh Pāli gốc](#) với từng câu, chữ, và rồi nghiền ngẫm với các phần tương ứng trong bản dịch, để có thể thấy được các tầng mức ý nghĩa sâu hơn. Và điều quan trọng hơn hết là mang tất cả những gì hiểu được ở trong những lời dạy này vào việc thực hành, tu tập.

Độc giả cần lưu ý rằng, mặc dù là một học trò từ xa của Ngài Sayādaw U Jotika, tôi thực hiện bản dịch Việt này cũng như tất cả bản dịch Việt khác của các bài Pháp thoại của Ngài Sayādaw U Jotika một cách độc lập. Mục đích chỉ là để cá nhân tôi nghiền ngẫm, học hỏi và ghi nhớ những lời dạy và kiến thức sâu sắc mà Ngài Sayādaw U Jotika để lại qua các bài Pháp thoại, các cuốn sách và các bản dịch kinh của Ngài. Tôi xin dành tặng bản dịch này cũng như các bản dịch tôi đã thực hiện đến những ai thấy phù hợp.

Con xin thành kính tri ân Ngài Sayādaw U Jotika và Ngài Sayādaw U Dhamminda về bản dịch Kinh Đại Niệm Xứ này từ tiếng Pāli sang tiếng Anh. Cầu mong Giáo pháp vĩ đại của Đức Phật sẽ đến được với những ai cần đến Pháp, những con người đang chiến đấu trong cuộc sống với muôn vàn khó khăn và thử thách này.

Saigon, tháng 01/2026
Việt Hùng

Lời giới thiệu

Hãy thực hành đúng theo như những gì được dạy ở trong bản kinh Đại Niệm Xứ, để bạn có thể thấy được lý do tại sao bản kinh này được công nhận là bản kinh quan trọng nhất mà Đức Phật đã dạy.

Hãy cố gắng lần lượt thực hành tất cả các phần khác nhau ở trong bản kinh, bởi vì tất cả chúng đều có lợi ích của riêng nó. Tuy nhiên, ở thời điểm mới bắt đầu, hãy bắt đầu với những bài tập đơn giản như chánh niệm trong khi đi (xem phần Quán các tư thế của thân), hoặc là chánh niệm với hơi thở vào ra (xem phần Quán hơi thở). Rồi sau đó, trong lúc thực hành các bài tập đơn giản ban đầu, bạn có thể thực hành theo hướng dẫn từ những đoạn kinh khác được dạy trong bản kinh và bạn có thể tự mình thấy được rằng, tất cả bốn niệm xứ có thể được thực hành một cách đồng thời.

Một bản kinh nên được đọc đi đọc lại nhiều lần, bởi vì bạn sẽ có xu hướng quên mất thông điệp chứa đựng ở trong đó. Thông điệp chứa đựng trong bản kinh này là bạn cần chánh niệm về bất cứ điều gì xảy ra ở trên thân và ở trong tâm mình, cho dù đó là tốt hay xấu, và nhờ đó bạn sẽ hay biết rằng, tất cả các hiện tượng nhân duyên (được điều kiện hoá khởi sinh

lên) đều là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Bản kinh Pāli gốc nằm ở trong phần Đại Phẩm, thuộc Trường Bộ Kinh.

Mục lục

Mở đầu	10
I. Quán thân (Kāyānupassanā)	14
i. Quán hơi thở (Ānāpāna Pabba)	15
ii. Quán các tư thế của thân (Iriyāpatha Pabba)	19
iii. Quán với sự tỉnh giác (Sampajañña Pabba)	22
iv. Quán bất tịnh (Paṭikūlamanasikāra Pabba)	24
v. Quán tứ đại (Dhātumanasikāra Pabba)	26
vi. Quán 9 giai đoạn của tứ thi (Navasivathika Pabba)	28
II. Quán thọ (Vedanānupassanā)	35
III. Quán tâm (Cittānupassanā)	39
IV. Quán pháp (Dhammānupassanā)	43
i. Quán năm triền cái (Nīvaraṇa Pabba)	44
ii. Quán năm thủ uẩn (Khandha Pabba)	49
iii. Quán sáu nội ngoại xứ (Āyatana Pabba)	52
iv. Quán thất giác chi (Bojjhaṅga Pabba)	56
v. Quán Tứ Diệu Đế (Sacca Pabba)	61
a. Khổ đế - Sự thật cao thượng về khổ (Dukkhasacca Pabba)	62
b. Tập đế - Sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ (Samudayasacca Pabba)	68
c. Diệt đế - Sự thật cao thượng về sự đoạn diệt của khổ (Nirodhasacca Pabba)	73
d. Đạo đế - Sự thật cao thượng về con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ (Maggasacca Pabba)	77

Mở đầu

Như vậy, tôi nghe.¹ Vào thưở nọ, Đấng Thế Tôn² trú tại một thị trấn có tên là Kammāsaddhamma, ở nước Kurū³. Ở đó, Đấng Thế Tôn đã gọi các vị Tỳ-khuru⁴ rằng: “Này các Tỳ-khuru”, và các vị ấy đáp lại: “Bạch Ngài⁵”. Rồi Đấng Thế Tôn dạy rằng:

Này các Tỳ-khuru, đây là con đường độc nhất⁶ để thanh tịnh (tâm) của chúng sinh, vượt khỏi sầu bi,

¹ “Như vậy, tôi nghe...”: Đây là những câu chữ của Ngài Đại trưởng lão Ānanda, là vị Tỳ-khuru thị giả của Đức Phật. Ngài tụng đọc lại các lời dạy về Pháp, như những gì Ngài đã được nghe trực tiếp từ Đức Phật, trong Đại hội Kết tập Tam Tạng Kinh Điển lần thứ nhất (vào khoảng năm 554 trước Công nguyên).

² Đấng Thế Tôn: Đây là một hình thức danh xưng cung kính được sử dụng khi các vị Tỳ-khuru nói về Đức Phật. Nó có nghĩa là “Bậc Thánh”

³ Kurū: Đất nước Kurū nằm ở phía Tây Bắc Ấn Độ, gần New Delhi.

⁴ Tỳ-khuru là một vị tu sĩ Phật giáo, đã thọ Cụ túc giới (Upasampadā).

⁵ Ngài: Từ gốc Pāli là “Bhadante”, là một lời đáp cung kính đến một vị lớn tuổi hơn, cấp bậc cao hơn. Ý nghĩa tương tự của nó là: “Vâng, thưa Ngài đáng kính”

⁶ Con đường độc nhất, ekāyano, có nghĩa là: Đây là con đường độc nhất chắc chắn dẫn đến những lợi ích như được nêu ra, không có con đường nào khác, và con đường này cũng sẽ không dẫn đến điều gì khác, ngoài những lợi ích đó. Lời tuyên bố này không nên được tin tưởng một cách mù quáng. Thay vào đó, khi thiên sinh thực hành theo pháp hành này, vị ấy có thể tự kiểm chứng bằng kinh nghiệm của chính bản thân mình.

đoạn diệt⁷ đau khổ về mặt thể xác và tinh thần⁸, đạt đến Thánh đạo⁹, chứng ngộ Niết-bàn¹⁰. Con đường độc nhất đó chính là (pháp hành) Tứ niệm xứ¹¹.

Thế nào là bốn¹²? Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru (vị đệ tử) nhiệt

⁷ Đoạn diệt (atthaṅgamāya) thường được dịch là “sự hủy diệt”, do đó có thể mang một ngụ ý sai lầm như là sự tấn công chủ động vào các nỗi đau khổ của thân và tâm. Tuy nhiên, các nỗi đau khổ đó đoạn diệt là do bởi không còn tham ái, giống như ngọn lửa lụi tàn đi bởi vì hết nhiên liệu.

⁸ Đau khổ về mặt thể xác và tinh thần (dukkha-domanassānam) là một từ ghép biểu thị toàn bộ các loại đau khổ về mặt thể xác và tinh thần. Ở đây, từ dukkha (“du” có nghĩa là tệ hại, đau đớn, “kha” có nghĩa là trống rỗng, khoảng không) đề cập đến tất cả các loại đau đớn về mặt thể xác, và domanassā (“do” có nghĩa là tệ hại, đau đớn, “mana” có nghĩa là về mặt tâm trí) đề cập đến tất cả các loại đau khổ về mặt tinh thần bao gồm thất vọng, đau buồn, sợ hãi cũng như các loại ám ảnh và chứng loạn thần kinh khác nhau.

⁹ Ở đây, nāyassa có nghĩa là bốn Thánh đạo (ariya magga). Thánh đạo là tên gọi của sự nhận biết, hay biết mà ở trong đó, Niết-bàn là đối tượng của nó. Bốn Thánh đạo bao gồm: Thánh đạo Nhập lưu (sotapatti magga), Thánh đạo Nhất lai (sakadagami magga), Thánh đạo Bất lai (anagami magga), và Thánh đạo A-la-hán (arahatta magga).

¹⁰ Niết-bàn (Nirvana trong tiếng Sanskrit), là thực tại được trải nghiệm bởi một cái tâm hoàn toàn thoát khỏi tham, sân và si.

¹¹ Tứ niệm xứ - satipaṭṭhāna (sati nghĩa là chánh niệm, hay biết những gì đang xảy ra, paṭṭhāna nghĩa là sự chìm sâu xuống, xuyên thấu vào một cách liên tục, lặp đi lặp lại) là loại chánh niệm liên tục xuyên thấu vào bốn lãnh địa hay trú xứ thân, thọ, tâm, pháp, và thấy được thực tại đích thực của những gì đang diễn ra. Điều này trái ngược với trạng thái tâm thất niệm thông thường, mà trong đó tâm cứ mãi bật nảy ra khỏi hoặc bỏ qua những lãnh địa này. Do đó, “Tứ niệm xứ” cũng có thể được dịch là “bốn niệm vững chắc”.

¹² Bốn niệm xứ trong tiếng Pāli là: kāyānupassanā, vedanānupassanā, cittaṇupassanā, dhammānupassanā

tâm¹³, tỉnh giác¹⁴ và chánh niệm lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân¹⁵ (*kāyā*) như chỉ là thân¹⁶ (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng), nhờ đó tránh xa được tham lam và đau khổ về mặt tinh thần trong thế gian này¹⁷; Vì vậy nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các cảm thọ (*vedanā*¹⁸) như chỉ là các cảm thọ (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ

¹³ Nhiệt tâm (*ātāpī*) có nghĩa là mang tâm trở về lại với đề mục thiền (đã lựa chọn) hết lần này đến lần khác, bất kể nó bị trượt ra khỏi bao nhiêu lần đi nữa.

¹⁴ Tỉnh giác (*sampajañña*) bao gồm bốn loại: Lợi ích tỉnh giác (*satthaka-sampajañña*), thích nghi tỉnh giác (*sappāya-sampajañña*), giới vực tỉnh giác (*gocara-sampajañña*), và vô si tỉnh giác (*asammoha-sampajañña*).

¹⁵ *Kāyā* là tập hợp các hiện tượng thể chất xảy ra trên cơ thể. Ở đây, thuật ngữ này ám chỉ thân thể vật chất.

¹⁶ Các đoạn “thân như chỉ là thân”, “thọ như chỉ là thọ”, là để chỉ ra rằng thân, thọ, tâm và pháp không được hiểu như là của tôi, là tôi hay là tự ngã. Đây là một sự hiểu biết tự nhiên khởi sinh lên từ việc thực hành quán thân, thọ, tâm và pháp với một mức độ chánh niệm vững chắc ở trong tâm. Nó không phải là một đức tin. Bình thường thì sự hiểu biết này không có mặt, do tâm thiếu đi một mức độ chánh niệm vững chắc.

¹⁷ Thế gian (*loka*) là đề cập đến bất cứ thứ gì khởi sinh lên và đoạn diệt đi, tức là ngũ uẩn của dính mắc (năm thủ uẩn).

¹⁸ *Vedanā* (các cảm thọ) ở đây không được dùng theo nghĩa “cảm xúc”, mà chỉ đề cập đến các cảm giác dễ chịu (lạc thọ), cảm giác khó chịu (khổ thọ), và cảm giác không lạc không khổ (xả thọ) khởi sinh lên, từng cái một, đối với mỗi thức (bao gồm sự hay biết của mắt, sự hay biết của tai, sự hay biết của mũi, sự hay biết của lưỡi, sự hay biết trên thân, sự hay biết suy nghĩ). Điều quan trọng là cần phải hiểu các cảm thọ này một cách rõ ràng, bởi vì chúng là nguyên nhân của tham ái. Hơn nữa, nếu không hiểu được các cảm thọ này một cách rõ ràng thì thiền sinh có thể nghĩ rằng, có một chúng sinh đang trải nghiệm cảm thọ.

như là những hiện tượng), nhờ đó tránh xa được tham lam và đau khổ về mặt tinh thần trong thế gian này; Vị ấy nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm lập đi lập lại việc chăm chú quán niệm tâm (cittā¹⁹) như chỉ là tâm (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng), nhờ đó tránh xa được tham lam và đau khổ về mặt tinh thần trong thế gian này; Vị ấy nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm lập đi lập lại việc chăm chú quán niệm các pháp (dhammā²⁰) như chỉ là các pháp (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng), nhờ đó tránh xa được tham lam và đau khổ về mặt tinh thần trong thế gian này.

¹⁹ Tâm (cittā) là sự hay biết, nhận thức hoặc có ý thức (xem thêm ở phần Quán tâm)

²⁰ Từ dhammā (pháp) mang nhiều nghĩa khác nhau, tùy theo ngữ cảnh được sử dụng. Nó có thể mang các ý nghĩa sau: Hiện tượng tự nhiên, đề mục của tâm, trạng thái, chân lý, thực tại, trí tuệ, hành động, thiện nghiệp, pháp hành, nguyên nhân và tội lỗi. Ngoài ra, trong tiếng Anh, Dhamma (trong tiếng Pāli, không có chữ cái viết hoa) có thể mang ý nghĩa là Phật pháp hoặc các bản kinh Phật giáo.

Ở đây, trong ngữ cảnh của bài kinh này, dhammā là đề cập đến bất kỳ một hiện tượng tự nhiên nào không phải là khái niệm và cụ thể là năm triền cái, ngũ uẩn, sáu căn và sáu trần, thất giác chi và Tứ Diệu Đế.

I. Quán thân (Kāyānupassanā)

i. Quán hơi thở (Ānāpāna Pabba)

Này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm thân như chỉ là thân? Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru đi vào trong rừng, đi đến một gốc cây, hoặc đi đến một nơi độc cư vắng vẻ²¹; ngồi bất chéo chân²², giữ cho thân thẳng, và hướng chánh niệm (đến đề mục của chánh niệm²³). Rồi chỉ với chánh niệm sâu sắc, vị ấy hít vào và chỉ với chánh niệm sâu sắc, vị ấy thở ra. Khi hít vào một hơi thở dài, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi hít vào một hơi thở dài”; khi thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi thở ra một hơi thở dài”; khi hít vào một hơi thở ngắn, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi hít vào một hơi thở ngắn”; khi thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi thở ra

²¹ Nơi độc cư vắng vẻ: Điểm mấu chốt ở đây là nơi hành thiền phải càng yên tĩnh, càng ít người và càng ít bị phân tâm càng tốt.

²² Ngồi bất chéo chân: Nếu ngồi theo kiểu kiết già là quá đau, thiền sinh sẽ không thể ngồi lâu được. Điểm mấu chốt là ngồi một cách thoải mái và tỉnh giác. Do đó, thiền sinh có thể ngồi trên ghế. Quán niệm về hơi thở cũng có thể được thực hành khi đứng, đi hoặc nằm.

²³ Đến đề mục của chánh niệm: Chánh niệm cần được hướng đến vị trí nơi hơi thở tiếp xúc với phần môi trên hoặc nơi đầu mũi, tùy vào vị trí cảm nhận của mỗi người.

một hơi thở ngắn”; “Hay biết toàn bộ hơi thở²⁴, tôi sẽ hít vào”, vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy; “Hay biết toàn bộ hơi thở, tôi sẽ thở ra”, vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy. “Tĩnh lặng trong quá trình thở, tôi sẽ hít vào²⁵”, vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy; “Tĩnh lặng trong quá trình thở, tôi sẽ thở ra”, vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy²⁶.

Này các Tỳ-khuru, ví như khi một người thợ tiện khéo léo hay học trò của vị ấy đang quay một sợi dây dài, biết rõ rằng: “Tôi đang quay một sợi dây dài”; quay một sợi dây ngắn, biết rõ rằng: “Tôi đang quay một sợi dây ngắn”. Cũng như vậy, này các Tỳ-khuru, khi hít vào một hơi thở dài, vị Tỳ-khuru ấy biết rõ rằng: “Tôi hít vào một hơi thở dài”; khi thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi thở ra một hơi thở dài”; khi hít vào một hơi thở ngắn, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi hít vào một hơi thở ngắn”; khi thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi thở ra một hơi thở ngắn”; “Hay biết toàn bộ hơi thở, tôi sẽ hít vào”, vị ấy

²⁴ Toàn bộ hơi thở (sabbakāya) có nghĩa là toàn bộ hơi thở từ đầu đến cuối.

²⁵ “Tĩnh lặng trong quá trình thở, tôi sẽ hít vào”: Khi tâm trở nên tĩnh lặng, hơi thở cũng sẽ tĩnh lặng mà không cần đến bất kỳ một sự kiểm soát có ý thức nào đối với nó.

²⁶ “vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy”: Không cần thiết phải lặp đi lặp lại tất cả các lời hướng dẫn này ở trong tâm, nhưng điều cốt lõi là hay biết rõ ràng và trọn vẹn được các hiện tượng thực tế đang xảy ra. Tất cả các lời hướng dẫn lặp lại này đều là ví dụ để chỉ ra rằng, thiền sinh cần hay biết hơi thở ở trong bất kỳ một trạng thái nào của nó và không được kiểm soát hơi thở theo bất kỳ một cách nào.

huấn luyện bản thân mình như vậy; “Hay biết toàn bộ hơi thở, tôi sẽ thở ra”, vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy. “Tĩnh lặng trong hơi thở, tôi sẽ hít vào”, vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy; “Tĩnh lặng trong hơi thở, tôi sẽ thở ra”, vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân²⁷ như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân ở nơi người khác²⁸; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân ở bên trong chính bản thân mình và cả ở nơi người khác²⁹. Vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của thân; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự tan rã thực sự của thân; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm cả sự xuất hiện và tan rã thực sự của thân cùng với những

²⁷ Ở đây, “thân” là đề cập đến quá trình thở.

²⁸ “quán niệm thân như chỉ là thân ở nơi người khác”: Thiền sinh hay biết thông qua suy luận rằng ở nơi người khác, cũng như ở bên trong chính bản thân mình, không có cái tôi hay tự ngã nào thở, mà chỉ có hơi thở hiện hữu. Điều này cắt đứt ảo tưởng sai lầm về các hiện tượng bên ngoài.

²⁹ “quán niệm thân như chỉ là thân ở bên trong chính bản thân mình và cả ở nơi người khác”: Điều này không thể thực hiện được cùng một lúc mà cần phải thực hiện một cách luân phiên.

nguyên nhân³⁰ của chúng. Tóm lại, vị ấy chánh niệm một cách vững chắc về sự thật rằng, chỉ có thân hiện hữu ở đây (không phải là linh hồn, tự ngã hay cái tôi). Quán niệm như vậy là để dần dần đạt đến một sự hiểu biết sâu sắc (vipassana) cũng như dần dần làm tăng trưởng chánh niệm. Buông bỏ tham ái và tà kiến³¹, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này³². Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lập đi lập lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

³⁰ Nguyên nhân của sự xuất hiện và sự tan rã của hơi thở là sự hiện hữu hay không hiện hữu của thân, hai lỗ mũi và tâm. “Sự xuất hiện và sự tan rã thực sự” là nói đến các hiện tượng hơi thở khởi sinh lên và đoạn diệt đi ở trong thực tế. Điểm mấu chốt ở đây là cần phải hay biết rõ ràng và trọn vẹn sự xuất hiện và sự tan rã thực sự của hơi thở để thấu hiểu được một cách sâu sắc bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của nó.

³¹ Tà kiến là nói đến việc cho rằng có một cái tôi hay tự ngã thường hằng đang thở. Nếu thiền sinh thấy rằng hơi thở là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã thì lúc đó sẽ không có tham ái hay tà kiến nữa.

³² Thế gian (loka) là đề cập đến bất cứ thứ gì khởi sinh lên và đoạn diệt đi, tức là ngũ uẩn của dính mắc (nắm thủ uẩn).

ii. Quán các tư thế của thân (Iriyāpatha Pabba)

Và này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru trong khi đi³³ biết rõ rằng: “Tôi đang đi³⁴”; trong khi đứng, biết rõ rằng: “Tôi đang đứng”; trong khi ngồi, biết rõ rằng: “Tôi đang ngồi”; trong khi nằm, biết rõ rằng: “Tôi đang nằm³⁵”.

³³ “trong khi đi”: Gacchanto nghĩa đen là trong khi đi.

³⁴ “Tôi đang đi”: Ở đây cũng như ở những chỗ khác trong bài kinh này, việc sử dụng từ “tôi” chỉ là theo đúng ngữ pháp, chứ không có nghĩa là “tôi” thực sự tồn tại. Trong tiếng Pāli, không thể dùng động từ mà không có hậu tố chỉ ra chủ ngữ (cho động từ đó). Ví dụ:

gaccha + mi = gacchami, tôi đang đi

gaccha + ma = gacchama, chúng ta đang đi

Điều tương tự cũng xảy ra trong tiếng Anh. Đôi lúc chúng ta phải dùng một chủ ngữ (giả) để hoàn chỉnh ngữ pháp cho câu, ví dụ như: “It is raining”. Rõ ràng là “it” không tồn tại và chỉ có “raining”, mưa mà thôi. Cũng tương tự như vậy, chỉ có sự đi mà không có “cái tôi” đang đi.

³⁵ Khi thiền sinh nhận biết sự chuyển động thực sự của chân và thân, là cảm giác xúc chạm và di chuyển, vị ấy có thể được xem là “biết” rằng: “Tôi đang đi”. Trong tất cả các tư thế của thân, vị ấy cần nhận biết trọn vẹn những gì thực sự đang diễn ra theo một cách tương tự.

Tóm lại, một vị Tỳ-khưu cần biết rõ thân mình đang chuyển động hay đang ở trong bất kỳ một tư thế nào³⁶.

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân³⁷ như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân ở nơi người khác; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân ở bên trong chính bản thân mình và cả ở nơi người khác. Vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của thân; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự tan rã thực sự của thân; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm cả sự xuất hiện và tan rã thực sự của thân cùng với những nguyên nhân của chúng³⁸. Tóm lại, vị ấy chánh niệm một cách vững chắc về sự thật rằng, chỉ có thân hiện hữu ở đây (không phải là linh hồn, tự ngã hay cái tôi). Quán niệm như vậy là để dần dần đạt đến một sự hiểu biết sâu sắc (vipassana) cũng như dần dần làm tăng

³⁶ Thiền sinh thậm chí còn cần hay biết cả các chuyển động của thân ở trong cùng một tư thế, ví dụ như khi ngồi, vị ấy cử động cánh tay hoặc khi nằm, vị ấy lăn người qua lại.

³⁷ Thân ở đây là nói đến các vị trí, tư thế và chuyển động của thân.

³⁸ Nguyên nhân của sự xuất hiện và tan rã của thân ở đây và trong các phần tiếp theo là sự hiện hữu hay không hiện hữu của sự vô minh về Tứ Diệu Đế, về tham ái, nghiệp và vật thực.

trưởng chánh niệm. Buông bỏ tham ái và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

iii. Quán với sự tỉnh giác (Sampajañña Pabba)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru, trong khi đi tới hay đi lui, vị ấy thực hiện với sự tỉnh giác³⁹;

³⁹ Tỉnh giác (sampajañña) bao gồm bốn loại: Lợi ích tỉnh giác (satthaka-sampajañña), thích nghi tỉnh giác (sappāya-sampajañña), giới vực tỉnh giác (gocara-sampajañña), và vô si tỉnh giác (asammoha-sampajañña).

Trước khi thiền sinh thực hiện bất cứ một hành động nào, vị ấy trước hết cần suy xét xem đó là hành động có lợi ích hay không. Sự suy xét đầu tiên này được gọi là lợi ích tỉnh giác (satthaka-sampajañña).

Nếu đó là một hành động có lợi ích thì kế tiếp thiền sinh cần suy xét xem liệu nó có phù hợp hoặc thích hợp hay không. Sự suy xét này được gọi là thích nghi tỉnh giác (sappāya-sampajañña). Ví dụ, nếu thiền sinh muốn đến chùa để hành thiền thì đây là một hành động có lợi ích. Tuy nhiên, nếu vào thời điểm thiền sinh muốn đến chùa, có nhiều người đang tụ họp để tham dự lễ hội trong chùa cũng như có nhiều sự náo động bởi vì lễ hội, thì việc đến chùa hành thiền sẽ là không phù hợp vào lúc đó.

Sự hiểu biết về lãnh địa nào là đúng đắn cho tâm được gọi là giới vực tỉnh giác (gocara-sampajañña). Nếu thiền sinh đang thực hành quán niệm tâm ở trong bốn niệm xứ thì đó là lãnh địa đúng đắn cho tâm. Trong khi, nếu thiền sinh đang suy nghĩ về hoặc đắm chìm trong các dục lạc thì đó không phải là lãnh địa đúng đắn cho tâm.

trong khi nhìn thẳng hay nhìn ra nơi khác, vị ấy thực hiện với sự tỉnh giác; trong khi co hay duỗi chân tay, vị ấy thực hiện với sự tỉnh giác; trong khi đi trì bình khát thực và trong khi đắp y, vị ấy thực hiện với sự tỉnh giác; trong khi ăn, uống, nhai, nếm, vị ấy thực hiện với sự tỉnh giác; trong khi tiểu tiện hay đại tiện, vị ấy thực hiện với sự tỉnh giác; trong khi đi, đứng, ngồi, nằm xuống ngủ, thức dậy, nói hay giữ im lặng, vị ấy thực hiện với sự tỉnh giác.

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

Sự hiểu biết thấy rằng tất cả các hiện tượng hữu vi (nhân-duyên) đều là vô thường và bất toại nguyện và thấy rằng tất cả các hiện tượng (bao gồm cả Niết-bàn) đều là vô ngã được gọi là vô si tỉnh giác (asammoha-sampajañña).

iv. Quán bất tịnh (Paṭikūlamanasikāra Pabba)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru quán sát và suy xét kỹ lưỡng chính cái thân này, từ lòng bàn chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, được bao bọc bởi da và chứa đầy những thứ cấu uế khác nhau⁴⁰, (do đó biết rằng:) “Trong thân này có: Tóc ở trên đầu, lông ở trên thân, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng (bao gồm màng phổi, cơ hoành và các dạng màng khác trong thân), lá lách,

⁴⁰ Pháp quán bất tịnh này có thể được thực hành theo một trong hai cách. Cách thứ nhất là thấy rằng mỗi một bộ phận là cấu uế, bất tịnh và cách thứ hai là thấy rằng thân này là vô ngã, xét theo từng bộ phận hay tập hợp của những bộ phận này lại. Để tu tập nhận thức về sự ghê tởm này đối với thân, sẽ là rất hữu ích nếu quan sát giải phẫu tử thi, bởi vì điều đó sẽ giúp thiền sinh dễ dàng hơn trong việc thực sự thấy được rằng, mỗi một bộ phận đều là gấm guốc. Pháp hành này rất hiệu quả để cắt đứt tham dục.

Để tu tập nhận thức về vô ngã, thiền sinh cần quán chiếu về từng bộ phận và thấy rằng chúng không có nhận thức, ví như tóc thì ở trên đầu, là thứ không nhận thức rằng nó có tóc đang mọc ở trên mình; hoặc vậy thì cái gì đang nghĩ rằng: “Đây là tóc của tôi”? Bằng cách thực hành thiền theo pháp hành này, thiền sinh sẽ thấy một cách rõ ràng sự khác biệt giữa tâm và thân. Đồng thời, vị ấy sẽ tự mình nhận ra rằng, việc xem cái thân này là tôi, là của tôi hay là tự ngã chỉ là một ảo tưởng.

phổi, ruột, màng treo ruột, dạ dày, phân, não, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ lỏng, nước bọt, niêm dịch, dịch khớp (là chất lỏng bôi trơn của các khớp xương) và nước tiểu.”

Này các Tỳ-khuru, ví như một cái túi có hai đầu đựng lương thực, chứa đầy các loại ngũ cốc bao gồm: lúa nương, thóc, đậu xanh, đậu đũa, mè và gạo đã xay; và một người có mắt sáng, sau khi mở túi ra, nên xem xét như sau: “Đây là lúa nương, đây là thóc, đây là đậu xanh, đây là đậu đũa, đây là mè và đây là gạo đã xay.” Cũng như vậy, này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru quán sát và suy xét kỹ lưỡng chính cái thân này, từ lòng bàn chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, được bao bọc bởi da và chứa đầy những thứ cấu uế khác nhau, (do đó biết rằng:) “Trong thân này có: Tóc ở trên đầu, ... và nước tiểu.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

v. Quán tứ đại (Dhātumanasikāra Pabba)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru quán sát và suy xét kỹ lưỡng chính cái thân này ở trong bất cứ một cách nào mà nó được sắp đặt hay bố trí chỉ bao gồm các yếu tố cơ bản⁴¹, rằng: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại⁴².”

⁴¹ “các yếu tố cơ bản”: Là ý rằng, cái thân này chỉ bao gồm các yếu tố cơ bản (dhātu) mà thôi, không có một chúng sinh hay linh hồn nào ở đó cả.

⁴² Các yếu tố cơ bản (dhātu) là những đặc tính tự nhiên của vật chất. Địa đại (pathavī-dhātu) là đặc tính cứng và mềm hoặc là mức độ rắn chắc. Thủy đại (āpo-dhātu) là đặc tính lưu động và kết dính. Hoả đại (tejo-dhātu) là đặc tính nóng và lạnh. Phong đại (vāyo-dhātu) là đặc tính chuyển động, rung động và nâng đỡ.

Cả bốn yếu tố cơ bản này đều có mặt ở trong bất kỳ một vật chất nào, nhưng thường thì có một yếu tố sẽ nổi bật hơn lên. Đặc tính cứng và mềm được gọi là yếu tố đất (địa đại), bởi vì đó là đặc tính nổi bật của đất. Tuy nhiên, đất cũng có cả các đặc tính khác như kết dính, nhiệt và chuyển động. Các bộ phận từ tóc trên đầu cho đến não, trong phần Quán bất tịnh, là những ví dụ về các bộ phận cơ thể mà trong đó địa đại nổi bật. Các bộ phận từ mặt đến nước tiểu là những ví dụ mà trong đó thủy đại nổi bật. Nóng và lạnh trong cơ thể là những ví dụ về hoả đại. Hơi thở là một ví dụ về phong đại.

Này các Tỳ-khuru, ví như một người đồ tể khéo léo hay vị đệ tử của ông ấy, sau khi giết một con bò và cắt chia nó ra thành nhiều phần, đang ngồi ở ngã giao của bốn con đường trên cao⁴³, cũng như vậy, một vị Tỳ-khuru quán sát và suy xét kỹ lưỡng chính cái thân này ở trong bất cứ một cách nào mà nó được sắp đặt hay bố trí chỉ bao gồm các yếu tố cơ bản, rằng: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

⁴³ Trong phép so sánh này, bốn con đường trên cao tượng trưng cho bốn oai nghi, tư thế. Người đồ tể hay vị đệ tử của ông ấy đại diện cho hình ảnh của một thiền sinh xem xét cơ thể mình như chỉ là các yếu tố, giống như con bò sau khi bị xẻ thịt không còn là bò nữa, mà chỉ là thịt bò.

vi. Quán 9 giai đoạn của tử thi (Navasivathika Pabba)

Giai đoạn 1

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, một ngày chết, hai ngày chết, hay ba ngày chết, trương phồng lên, xanh đen lại và nát thối ra, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”⁴⁴

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ...

⁴⁴ Pháp quán tử thi được thực hành tốt nhất là trong khi hoặc sau khi thực sự nhìn thấy một xác chết. Bằng cách thấy được thực tế rằng, một ngày nào đó cái thân này cũng sẽ là một xác chết như vậy, tâm sẽ tự do thoát khỏi sự dính mắc vào cái thân này.

Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

Giai đoạn 2

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, bị quạ ăn, bị điều hâu ăn, bị kền kền ăn, bị diệc ăn, bị chó ăn, bị hổ ăn, bị báo ăn, bị chó sói ăn, hay bị các loại sâu bọ ăn, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

Giai đoạn 3

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn là bộ xương dính lại với nhau bằng các sợi gân, với một ít thịt và máu vẫn còn dính vào, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả

thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

Giai đoạn 4

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn là bộ xương dính lại với nhau bằng các sợi gân, còn dính máu, không còn thịt dính vào, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

Giai đoạn 5

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn là bộ xương dính lại với nhau bằng các sợi gân, không còn thịt và máu, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

Giai đoạn 6

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn là những mảnh xương rời rạc nằm rải rác khắp nơi; nơi thì xương tay, nơi thì xương chân, nơi thì xương mắt cá chân, nơi thì xương ống chân, nơi thì xương đùi, nơi thì xương hông, nơi thì xương sườn, nơi thì xương sống, nơi thì xương vai, nơi thì xương cổ, nơi

thì xương hàm, nơi thì răng và nơi thì hộp sọ, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

Giai đoạn 7

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn là những mảnh xương trắng có màu như vỏ ốc, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như

chỉ là thân.

Giai đoạn 8

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn lại những mảnh xương đã hơn một năm, nằm thành đống, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình ... Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

Giai đoạn 9

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru thấy một xác chết bị vứt bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn là những mảnh xương mục nát, tan thành bụi, vị ấy so sánh cái xác chết này với chính cái thân của mình như sau: “Quả thật là cái thân này có cùng một bản chất như vậy, nó sẽ trở thành như vậy và không thể thoát khỏi bản chất như vậy được.”

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là một hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân ở nơi người khác; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân ở bên trong chính bản thân mình và cả ở nơi người khác. Vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của thân; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự tan rã thực sự của thân; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm cả sự xuất hiện và tan rã thực sự của thân cùng với những nguyên nhân của chúng. Tóm lại, vị ấy chánh niệm một cách vững chắc về sự thật rằng, chỉ có thân hiện hữu ở đây (không phải là linh hồn, tự ngã hay cái tôi). Quán niệm như vậy là để dần dần đạt đến một sự hiểu biết sâu sắc (vipassana) cũng như dần dần làm tăng trưởng chánh niệm. Buông bỏ tham ái và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỷ-khuru, đó là cách mà một vị Tỷ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân.

II. Quán thọ (Vedanānupassanā)

Và này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm các cảm thọ (vedanā⁴⁵) như chỉ là các cảm thọ (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng)?

Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, khi trải nghiệm một lạc thọ⁴⁶, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một lạc thọ”; hoặc khi trải nghiệm một khổ thọ⁴⁷, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một khổ thọ”; hoặc khi trải nghiệm

⁴⁵ Vedanā (các cảm thọ) ở đây không được dùng theo nghĩa “cảm xúc”, mà chỉ đề cập đến các cảm giác dễ chịu (lạc thọ), cảm giác khó chịu (khổ thọ), và cảm giác không lạc không khổ (xả thọ) khởi sinh lên, chỉ như là từng cảm thọ riêng lẻ đối với mỗi thức (bao gồm sự hay biết của mắt, sự hay biết của tai, sự hay biết của mũi, sự hay biết của lưỡi, sự hay biết trên thân, sự hay biết suy nghĩ). Điều quan trọng là cần phải hiểu các cảm thọ này một cách rõ ràng, bởi vì chúng là nguyên nhân của tham ái. Hơn nữa, nếu không hiểu được các cảm thọ này một cách rõ ràng thì thiên sinh có thể nghĩ rằng, có một chúng sinh đang trải nghiệm cảm thọ.

⁴⁶ Lạc thọ: Ví dụ, sự thoải mái ở trên thân và hạnh phúc về mặt tinh thần

⁴⁷ Khổ thọ: Ví dụ, sự đau đớn ở trên thân và sự đau khổ về mặt tinh thần.

một xả thọ⁴⁸, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một xả thọ.”

Khi trải nghiệm một lạc thọ liên quan đến dục lạc⁴⁹, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một lạc thọ liên quan đến dục lạc”; hoặc khi đang trải nghiệm một lạc thọ không liên quan đến dục lạc⁵⁰, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một lạc thọ không liên quan đến dục lạc”.

Khi trải nghiệm một khổ thọ liên quan đến dục lạc⁵¹, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một khổ thọ liên quan đến dục lạc”; hoặc khi đang trải nghiệm một khổ thọ không liên quan đến dục lạc⁵², vị ấy biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một khổ thọ không liên quan đến dục lạc”.

Khi trải nghiệm một xả thọ liên quan đến dục lạc⁵³,

⁴⁸ Xả thọ (không khổ, không lạc) là cảm giác khó nhận biết nhất, bởi vì đặc tính của nó là không có cả sự dễ chịu và khó chịu. Ví dụ: cảm giác trung tính thường có trên bề mặt của mắt và cảm nhận ở trong tâm khi nó không vui cũng không buồn.

⁴⁹ Lạc thọ liên quan đến dục lạc: Ví dụ, kiểu niềm vui và hạnh phúc thông thường mà các giác quan mang lại.

⁵⁰ Lạc thọ không liên quan đến dục lạc: Ví dụ, sự an lạc trải nghiệm được khi thấy ra bản chất thực sự của thân và tâm.

⁵¹ Khổ thọ liên quan đến dục lạc: Ví dụ, cảm giác khó chịu trải nghiệm khi không có được các dục lạc mà mình mong muốn có.

⁵² Khổ thọ không liên quan đến dục lạc: Ví dụ, sự không vui khi một thiền sinh suy ngẫm về sự thiếu tiến bộ của mình trên con đường chứng ngộ Niết-bàn.

⁵³ Xả thọ liên quan đến dục lạc: Ví dụ, cảm giác xả - trung tính trải nghiệm được khi tâm trí tĩnh lặng và không bị dính mắc với các dục lạc.

vị ấy biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một xả thọ liên quan đến dục lạc”; hoặc khi đang trải nghiệm một xả thọ không liên quan đến dục lạc, vị ấy biết rõ rằng: “Tôi đang trải nghiệm một xả thọ không liên quan đến dục lạc”.

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các cảm thọ như chỉ là các cảm thọ (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các cảm thọ như chỉ là các cảm thọ ở nơi người khác; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các cảm thọ như chỉ là các cảm thọ ở bên trong chính bản thân mình và cả ở nơi người khác. Vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của các cảm thọ; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự tan rã thực sự của các cảm thọ; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm cả sự xuất hiện và tan rã thực sự của các cảm thọ cùng với những nguyên nhân của chúng⁵⁴. Tóm lại, vị ấy chánh niệm một cách vững chắc về sự thật rằng, chỉ có các cảm thọ hiện hữu ở đây (không phải là linh hồn, tự ngã hay cái tôi). Quán niệm như vậy là để dần dần đạt đến một sự hiểu biết sâu sắc (vipassana) cũng như dần dần làm tăng trưởng chánh niệm. Buông bỏ tham ái

⁵⁴ Nguyên nhân của sự xuất hiện và sự tan rã của các cảm thọ là sự hiện hữu hay không hiện hữu của xúc (phassa), sự thiếu hiểu biết về Tứ Diệu Đế, sự tham ái và nghiệp.

và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỳ-khưu, đó là cách mà một vị Tỳ-khưu lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các cảm thọ như chỉ là các cảm thọ.

III. Quán tâm (Cittānupassanā)

Và này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm tâm (cittā) như chỉ là tâm (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng)?

Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, khi tâm có tham (rāga⁵⁵) khởi sinh lên, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Đây là tâm có tham”; hoặc khi tâm không có tham⁵⁶ khởi sinh lên, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Đây là tâm không có tham”; Khi tâm có sân (dosa)⁵⁷ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là tâm

⁵⁵ Tham (rāga) không chỉ có nghĩa là đam mê mãnh liệt không thôi, mà còn bao hàm toàn bộ dục vọng, tham ái và dính mắc vào dục lạc, từ tham muốn nhục dục yếu ớt nhất cho đến dục vọng mãnh liệt nhất. Nó chỉ có thể sản sinh ra những hành động bất thiện.

⁵⁶ Tâm không có tham là tâm thiện đối lập của tham và là gốc rễ dẫn đến sự buông bỏ, rộng lượng, khoan dung và cho đi.

⁵⁷ Sân (dosa) luôn đi kèm với sự đau đớn về mặt tinh thần (domanassa). Do đó, nếu có sự hiện diện của sự đau đớn ở trong tâm, thì thiện sinh cần biết rằng sân cũng đang hiện diện. Căm ghét, ác ý, thất vọng, sợ hãi và buồn bã đều bao gồm ở trong thuật ngữ này. Sân chỉ có thể sản sinh ra những hành động bất thiện.

có sân”; hoặc khi tâm không có sân⁵⁸ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là tâm không có sân”; Khi tâm có si (moha)⁵⁹ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là tâm có si”; hoặc khi tâm không có si⁶⁰ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là tâm không có si”; hoặc khi một tâm lười biếng, uể oải (samkhittacittā)⁶¹ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là một tâm lười biếng, uể oải”; hoặc khi một tâm tán loạn (vikkhittacittā)⁶² khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là một tâm tán loạn”; hoặc khi một tâm quảng đại (mahaggatacittā)⁶³ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là một tâm quảng đại”; hoặc khi một tâm không quảng đại

⁵⁸ Tâm không có sân là tâm thiện đối lập của sân và là gốc rễ dẫn đến lòng từ (metta), sự thân thiện và thiện tâm.

⁵⁹ Si (moha) là tâm sở che mờ và làm tâm mù quáng, khiến nó không thể phân biệt được hành động đúng và sai, không thể nhận thức được các đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, cũng như không thể nhận thức được Tứ Diệu Đế. Nó có mặt phổ biến ở trong tất cả mọi loại tâm bất thiện, nhưng ở đây nó đề cập cụ thể đến các loại tâm liên quan đến nghi, bất định, trạo cử, phóng dật và mê mờ.

⁶⁰ Tâm không có si là tâm thiện đối lập của si. Đó là trí tuệ nhận thức được bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của các hiện tượng hữu vi, nhận thức được Tứ Diệu Đế, và có khả năng phân biệt được hành động đúng và sai. Tham, sân, si và các tâm đối lập của chúng đều có phạm vi dao động lớn với cường độ từ yếu đến mạnh. Trong thiền Tứ niệm xứ, điều cốt yếu là phải hay biết được bất cứ một điều gì hiện diện ở trong tâm, bất kể là nó yếu hay mạnh.

⁶¹ Tâm lười biếng, uể oải: Đây là tâm co rút, uể oải, lười biếng và không hứng thú quan tâm đến bất cứ một điều gì.

⁶² Tâm tán loạn: Là trạng thái tâm phân tán, bồn chồn, lang thang đây đó do đó không có được định ở trong tâm.

⁶³ Tâm quảng đại: Là loại tâm trải nghiệm được ở trong các tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới.

(amahaggatacittā)⁶⁴ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là một tâm không quảng đại”; hoặc khi một tâm thấp kém (sauttaracittā)⁶⁵ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là một tâm thấp kém”; hoặc khi một tâm vô thượng (anuttaracittā)⁶⁶ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là một tâm vô thượng”; hoặc khi tâm có định (samahitacittā)⁶⁷ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là tâm có định”; hoặc khi tâm không có định (asamahitacittā)⁶⁸ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là tâm không có định”; hoặc khi tâm tạm thời tự do khỏi phiền não (vimutticittā)⁶⁹ khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là tâm tạm thời tự do khỏi phiền não”; hoặc khi tâm không tự do khỏi phiền não (avimutticittā) khởi sinh lên, vị ấy biết rõ rằng: “Đây là tâm không tự do khỏi phiền não”.

⁶⁴ Tâm không quảng đại: Là tâm thường có trong cõi dục giới (kāma vacara), nghĩa là không thuộc một tầng thiền định nào cả.

⁶⁵ Tâm thấp kém: Là tâm thường có trong cõi dục giới (kāma vacara), nghĩa là không thuộc một tầng thiền định nào cả.

⁶⁶ Tâm vô thượng: Là các tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới. Trong hai loại này, các tầng thiền định vô sắc giới cao cấp hơn các tầng thiền định sắc giới.

⁶⁷ Tâm có định: Là tâm đạt đến cận định (upacara samadhi) hoặc đạt vào một tầng thiền an chỉ tịnh (appana samadhi). Một thiền sinh chưa đạt đến các tầng thiền định (jhana) sẽ không cần phải chánh niệm về tâm có định, tâm vô thượng hay tâm quảng đại.

⁶⁸ Tâm không có định: Là tâm không đạt đến cận định hay an chỉ tịnh.

⁶⁹ Tâm tạm thời tự do khỏi phiền não: Là tâm tạm thời tự do thoát khỏi phiền não nhờ vào tuệ giác hay khi đạt vào các tầng thiền định. Có mười loại phiền não (kilesa) bao gồm: tham (lobha), sân (dosa), si (moha), ngã mạn (māna), tà kiến (diṭṭhi), hoài nghi (vicikicchā), hôn trầm (thīna), trạo cử (uddhacca), vô tâm (ahirika, không biết hổ thẹn trước tội lỗi), vô quý (anottappa, không biết sợ hãi trước tội lỗi).

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm tâm như chỉ là tâm (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm tâm như chỉ là tâm ở nơi người khác; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm tâm như chỉ là tâm ở bên trong chính bản thân mình và cả ở nơi người khác. Vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của tâm; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự tan rã thực sự của tâm; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm cả sự xuất hiện và tan rã thực sự của tâm cùng với những nguyên nhân của chúng⁷⁰. Tóm lại, vị ấy chánh niệm một cách vững chắc về sự thật rằng, chỉ có tâm hiện hữu ở đây (không phải là linh hồn, tự ngã hay cái tôi). Quán niệm như vậy là để dần dần đạt đến một sự hiểu biết sâu sắc (vipassana) cũng như dần dần làm tăng trưởng chánh niệm. Buông bỏ tham ái và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỷ-khuru, đó là cách mà một vị Tỷ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm tâm như chỉ là tâm.

⁷⁰ Các nguyên nhân của sự xuất hiện và sự tan rã của tâm là sự hiện hữu hay không hiện hữu của sự thiếu hiểu biết về Tứ Diệu Đế, tham ái, nghiệp, thân và tâm (danh và sắc).

IV. Quán pháp (Dhammānupassanā)

i. Quán năm triền cái (Nīvaraṇa Pabba)

Và này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm các pháp (dhammās) như chỉ là các pháp (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng)? Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm năm triền cái (nīvaraṇa dhammā)⁷¹ như chỉ là năm triền cái (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng).

Và này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm năm triền cái như chỉ là năm triền cái? Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, khi tham dục (kāmacchanda) hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Có tham dục hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi tham dục không hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Không có tham dục hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ tham dục chưa khởi sinh lên

⁷¹ Năm triền cái là những tâm sở bất thiện làm cho tâm mê muội và ngăn cản tâm đạt đến các tâm thiện như tuệ giác hay vào các tầng thiền định.

nay được khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ tham dục đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ tham dục⁷² đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Khi sân hận (byāpāda) hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Có sân hận hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi sân hận không hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Không có sân hận hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ sân hận chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ sân hận đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ sân hận⁷³ đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Khi hôn trầm và thụy miên hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Có hôn trầm và thụy miên hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi hôn trầm và thụy miên không hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-

⁷² Tham dục là sự tham muốn đối với bất kỳ loại nào trong năm loại đối tượng của giác quan (tức là sắc, thanh, hương, vị và xúc). Nó khởi sinh lên do sự chú tâm thiếu trí tuệ vào khía cạnh dễ chịu của một đối tượng. Nó bị loại bỏ nhờ sự chú tâm trí tuệ đến nhận thức về đặc tính vô thường, bất toại nguyện, vô ngã hay khía cạnh khó chịu của một đối tượng. Nó hoàn toàn bị đoạn diệt bởi Thánh đạo Bất Lai (anagami magga).

⁷³ Sân giận cũng giống như sân (xem Chú giải về sân - dosa). Nó khởi sinh lên do sự chú tâm thiếu trí tuệ vào khía cạnh khó chịu của một đối tượng. Nó bị loại bỏ nhờ sự chú tâm trí tuệ đến nhận thức về đặc tính vô thường, bất toại nguyện, hoặc vô ngã, hoặc là nhờ vào việc tu tập tâm từ. Nó hoàn toàn bị đoạn diệt bởi Thánh đạo Bất Lai (anagami magga).

khuru biết rõ rằng: “Không có hôn trầm và thuy miên hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ hôn trầm và thuy miên chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ hôn trầm và thuy miên đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ hôn trầm và thuy miên⁷⁴ đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Khi trạo cử và hối quá (uddhacca-kukkucca) hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Có trạo cử và hối quá hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi trạo cử và hối quá không hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Không có trạo cử và hối quá hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ trạo cử và hối quá chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ trạo cử và hối quá đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ trạo cử và hối quá⁷⁵ đã đoạn diệt sẽ không khởi

⁷⁴ Hôn trầm và thuy miên là trạng thái lười biếng, mờ mịt, không minh mẫn của tâm cũng như các tâm thiếu sáng suốt đi kèm với nó. Chúng khởi sinh lên do sự chú tâm thiếu trí tuệ vào các hiện tượng như thiếu hứng thú, lười biếng vận động thân, buồn ngủ sau bữa ăn và uể oải về mặt tinh thần. Chúng là các tâm sở và không liên quan đến sự mệt mỏi về mặt thể chất. Chúng bị loại bỏ nhờ sự chú tâm trí tuệ đến nhận thức về đặc tính vô thường, bất toại nguyện, hoặc vô ngã, hoặc là nhờ vào nỗ lực tinh tấn. Chúng hoàn toàn bị đoạn diệt bởi Thánh đạo A-La-Hán (arahatta magga).

⁷⁵ Phóng dật, trạo cử (uddhacca) là tâm bồn chồn, động loạn và thiếu tập trung. Hối quá (kukkucca) đề cập đến việc lo lắng về những hành động trong quá khứ mà mình đã làm hoặc chưa làm. Chúng khởi sinh lên do sự chú tâm thiếu trí tuệ vào những điều gây xao lãng và lo lắng. Chúng bị loại bỏ nhờ sự chú tâm trí tuệ đến nhận thức về đặc tính vô thường, bất toại nguyện, hoặc vô ngã, hoặc là nhờ vào việc tu tập định tâm. Trạo cử hoàn toàn bị đoạn

sinh lên trong tương lai như thế nào.

Khi nghi (vicikiccha) hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Có nghi hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi nghi không hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Không có nghi hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ nghi chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ nghi đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ nghi⁷⁶ đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp ở nơi người khác; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp ở bên trong chính bản

diệt bởi Thánh đạo A-La-Hán (arahatta magga). Hối quá hoàn toàn bị đoạn diệt bởi Thánh đạo Bất Lai (anagami magga).

⁷⁶ Nghi ngờ hay do dự là những nghi ngờ như: “Đức Phật có thực sự là một bậc giác ngộ hoàn toàn không?”; “Phương pháp tu tập (pháp hành) này có thực sự dẫn đến việc chấm dứt khổ đau không?”; “Các đệ tử của Đức Phật có thực sự đạt được giác ngộ nhờ vào pháp hành này không?”; “Có kiếp sau không?”; “Có kiếp trước không?”. Nghi ngờ hay do dự khởi sinh lên do sự chú tâm thiếu trí tuệ vào những điều gây nên nghi ngờ. Nó bị loại bỏ nhờ sự chú tâm trí tuệ đến nhận thức về đặc tính vô thường, bất toại nguyện, vô ngã hoặc là nhờ vào Pháp. Nó hoàn toàn bị đoạn diệt bởi Thánh đạo Nhập Lưu (sotapatti magga).

thân mình và cả ở nơi người khác. Vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của các pháp; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự tan rã thực sự của các pháp; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm cả sự xuất hiện và tan rã thực sự của các pháp cùng với những nguyên nhân của chúng⁷⁷.

Tóm lại, vị ấy chánh niệm một cách vững chắc về sự thật rằng, chỉ có các pháp hiện hữu ở đây (không phải là linh hồn, tự ngã hay cái tôi). Quán niệm như vậy là để dần dần đạt đến một sự hiểu biết sâu sắc (vipassana) cũng như dần dần làm tăng trưởng chánh niệm. Buông bỏ tham ái và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm năm triền cái như chỉ là năm triền cái.

⁷⁷ Nguyên nhân gây ra các triền cái là sự chú tâm thiếu trí tuệ (phi như lý tác ý - *ayoniso manasikāra*). Việc loại bỏ các triền cái là nhờ vào sự chú tâm trí tuệ (như lý tác ý - *yoniso manasikāra*), giúp loại bỏ chúng một cách tạm thời, và nhờ Bốn Thánh đạo (*ariyamagga*) giúp vĩnh viễn loại bỏ chúng (tham khảo 6 ghi chú ở trên trong phần này, Quán năm triền cái).

ii. Quán năm thủ uẩn (Khandha Pabba)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm năm thủ uẩn (upādānakkhandha)⁷⁸ như chỉ là năm thủ uẩn (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng). Và này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm năm thủ uẩn như chỉ là năm thủ uẩn?

Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru nhận thức rằng: “Đây là sắc uẩn (rūpa); đây là nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của sắc uẩn; đây là nguyên nhân và sự tan rã thực sự của sắc uẩn. Đây là thọ uẩn (vedanā); đây là nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của thọ uẩn; đây là nguyên nhân và sự tan rã thực sự của thọ uẩn. Đây là tưởng uẩn (saññā); đây là nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của tưởng uẩn; đây là nguyên nhân và sự

⁷⁸ Năm thủ uẩn (ngũ uẩn) là những đối tượng mà dựa vào đó bốn loại dính mắc khởi sinh lên. Bốn loại dính mắc đó bao gồm: dính mắc vào dục lạc, dính mắc vào tà kiến, dính mắc vào niềm tin rằng ngoài Bát Chánh Đạo ra thì vẫn còn có những con đường và pháp môn khác có thể dẫn đến an lạc và giải thoát, và dính mắc vào quan điểm cho rằng có một cái tôi hay một linh hồn.

tan rã thực sự của tướng uẩn. Đây là các hành uẩn (saṅkhārā); đây là nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của các hành uẩn; đây là nguyên nhân và sự tan rã thực sự của các hành uẩn. Đây là thức uẩn (viññāṇam); đây là nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của thức uẩn; đây là nguyên nhân và sự tan rã thực sự của thức uẩn”.⁷⁹

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán

⁷⁹ Sắc uẩn: Từ rūpa là nói đến mọi thứ được tạo nên từ bốn yếu tố cơ bản (tức là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại). Tuy nhiên, ở trong phần này, nó chủ yếu là đề cập đến thân thể vật chất khởi sinh lên cùng với bốn thủ uẩn còn lại.

Thọ uẩn: Tham khảo thêm ghi chú ở phần Quán thọ.

Tường uẩn: Tường uẩn nhận biết hoặc cảm nhận được về một đối tượng bằng một dấu hiệu nhất định. Nó cho phép người ta nhận biết màu sắc như xanh dương, trắng hoặc đỏ. Nó cũng có thể nhận biết nhấm một sợi dây thừng như là một con rắn.

Hành uẩn: Hành uẩn bao gồm đức tin, năng lượng, ý định, tham lam, thù hận, si ám, vô tham, vô sân, vô si và chánh niệm, những thứ chuẩn bị, sắp xếp hoặc thực hiện các hành động. Có năm mươi hành uẩn.

Thức uẩn: Thức uẩn là khả năng nhận biết, phân biệt và ý thức của con người. Ở đây, nó chỉ đề cập đến các loại nhận thức về mặt giác quan, sắc và vô sắc mà không bao gồm nhận thức về đạo hoặc quả (magga-phala citta) vốn không phải là đối tượng của dính mắc.

niệm các pháp như chỉ là các pháp ở nơi người khác; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp ở bên trong chính bản thân mình và cả ở nơi người khác. Vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của các pháp; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự tan rã thực sự của các pháp; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm cả sự xuất hiện và tan rã thực sự của các pháp cùng với những nguyên nhân của chúng⁸⁰.

Tóm lại, vị ấy chánh niệm một cách vững chắc về sự thật rằng, chỉ có các pháp hiện hữu ở đây (không phải là linh hồn, tự ngã hay cái tôi). Quán niệm như vậy là để dần dần đạt đến một sự hiểu biết sâu sắc (vipassana) cũng như dần dần làm tăng trưởng chánh niệm. Buông bỏ tham ái và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm năm thủ uẩn như chỉ là năm thủ uẩn.

⁸⁰ Về nguyên nhân xuất hiện và tan rã của sắc uẩn, tham khảo Chú thích #38; của thọ uẩn, tưởng uẩn và hành uẩn, tham khảo Chú thích #54; và của thức uẩn, tham khảo Chú thích #70.

iii. Quán sáu nội ngoại xứ (Ayatana Pabba)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm sáu nội ngoại xứ (ayatana)⁸¹ như chỉ là sáu nội ngoại xứ (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng). Và này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm sáu nội ngoại xứ như chỉ là sáu nội ngoại xứ?

Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru biết rõ về mắt và các đối tượng nhìn thấy được cũng như sự trói buộc được khởi sinh lên do duyên của hai căn và trần này. Vị ấy cũng biết rõ sự trói buộc chưa khởi sinh sẽ khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ sự trói buộc đã khởi sinh lên nay đi

⁸¹ Các nội ngoại xứ là những thứ mở rộng ra và gia tăng thêm phạm vi của tâm. Sáu nội xứ (căn) bao gồm mắt (nhãn căn), tai (nhĩ căn), mũi (tỷ căn), lưỡi (thiệt căn), thân (thân căn) và ý (ý căn - tâm trí). Sáu ngoại xứ (trần) bao gồm sắc (màu sắc, hình ảnh), thanh (âm thanh), hương (mùi hương), vị (vị giác), xúc (các đối tượng xúc chạm) và pháp (các đối tượng của tâm như suy nghĩ, ý niệm).

đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ sự trói buộc đã đoạn diệt⁸² sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết rõ về tai và các âm thanh cũng như sự trói buộc được khởi sinh lên do duyên của hai căn và trần này. Vị ấy cũng biết rõ sự trói buộc chưa khởi sinh sẽ khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ sự trói buộc đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ sự trói buộc đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết rõ về mũi và các mùi cũng như sự trói buộc được khởi sinh lên do duyên của hai căn và trần này. Vị ấy cũng biết rõ sự trói buộc chưa khởi sinh sẽ

⁸² Sự trói buộc (kiết sử - saṃyojana) là những thứ trói buộc một người vào vòng luân hồi. Chúng bao gồm: 1. Tham muốn dục lạc (kāma-rāga); 2. Sân (patigha), 3. Ngã mạn (māna), 4. Tà kiến (ditthi), 5. Nghi (vicikicchā), 6. Niềm tin rằng có những con đường và pháp hành khác có thể dẫn đến an lạc và giải thoát ngoài Bát Chánh Đạo (silabbataparāmāsa), 7. Tham muốn tái sinh vào cõi dục giới, sắc giới hoặc vô sắc giới (bhavarāga), 8. Ghen tị hoặc đố kỵ (issa), 9. Bón xén hoặc keo kiệt (macchariya), 10. Vô minh về Tứ Diệu Đế (avijjā).

Những trói buộc này khởi sinh lên do sự chú tâm thiếu trí tuệ, xem các giác quan là thường hằng, thỏa mãn và xem chúng là tự ngã hoặc thuộc về một tự ngã. Chúng tạm thời bị loại bỏ bằng sự chú tâm trí tuệ về đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của các nội ngoại xứ. Chúng hoàn toàn bị đoạn diệt bởi bốn Thánh đạo (trong đó, ditthi, vicikicchā, silabbataparāmāsa, issa, và macchariya bởi sotapatti magga; kāma-rāga và patigha bởi anagami magga; và những trói buộc còn lại bị đoạn diệt bởi arahatta magga).

khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ sự trối buộc đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ sự trối buộc đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết rõ về lưới và các vị cũng như sự trối buộc được khởi sinh lên do duyên của hai căn và trần này. Vị ấy cũng biết rõ sự trối buộc chưa khởi sinh sẽ khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ sự trối buộc đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ sự trối buộc đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết rõ về thân và các đối tượng xúc giác cũng như sự trối buộc được khởi sinh lên do duyên của hai căn và trần này. Vị ấy cũng biết rõ sự trối buộc chưa khởi sinh sẽ khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ sự trối buộc đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ sự trối buộc đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết rõ về ý và các đối tượng của ý (Dhamma) cũng như sự trối buộc được khởi sinh lên do duyên của hai căn và trần này. Vị ấy cũng biết rõ sự trối buộc chưa khởi sinh sẽ khởi sinh lên như thế nào; vị ấy biết rõ sự trối buộc đã khởi sinh lên nay đi đến đoạn diệt như thế nào; và vị ấy biết rõ sự trối buộc đã đoạn diệt sẽ không khởi sinh lên trong tương lai như thế nào.

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình⁸³; ... Buông bỏ tham ái và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm sáu nội ngoại xứ như chỉ là sáu nội ngoại xứ.

⁸³ Tham khảo nguyên nhân xuất hiện và tan rã của các nội ngoại xứ liên quan đến thân ở Chú thích #38; liên quan đến tâm, tham khảo Chú thích #70; và liên quan đến pháp (các đối tượng của ý), tham khảo Chú thích #54.

iv. Quán thất giác chi - bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ (Bojjhaṅga Pabba)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ (thất giác chi) như chỉ là bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng). Và này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ như chỉ là bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ?

Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, khi niệm giác chi (sati-sambojjhaṅga)⁸⁴ hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Có niệm giác chi hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi niệm giác chi không hiện diện ở trong tâm mình, vị ấy biết rõ rằng: “Không có niệm giác chi hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy

⁸⁴ Chánh niệm là việc quan sát những gì đang xảy ra ở hiện tại cả trên thân và cả ở trong tâm. (Xem thêm Chú thích #11).

cũng biết rõ niệm giác chi chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; và vị ấy biết rõ sự viên mãn hoàn toàn trong việc tu tập niệm giác chi đã khởi sinh lên sẽ xảy ra như thế nào⁸⁵.

Khi trạch pháp giác chi (dhammavicaya-sambojjhaṅga)⁸⁶ hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Có trạch pháp giác chi hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi trạch pháp giác chi không hiện diện ở trong tâm mình, vị ấy biết rõ rằng: “Không có trạch pháp giác chi hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ trạch pháp giác chi chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; và vị ấy biết rõ sự viên mãn hoàn toàn trong việc tu tập trạch pháp giác chi đã khởi sinh lên sẽ xảy ra như thế nào.

Khi tinh tấn giác chi (vīriya-sambojjhaṅga)⁸⁷ hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khuru biết rõ rằng: “Có tinh tấn giác chi hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi tinh tấn giác chi không hiện diện ở trong tâm mình, vị ấy biết rõ rằng: “Không có tinh tấn giác chi hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ tinh tấn giác chi chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; và

⁸⁵ Tất cả các yếu tố dẫn đến giác ngộ đều khởi sinh lên do bởi một sự chú tâm trí tuệ và đạt đến sự viên mãn hoàn toàn nhờ vào Thánh đạo của một vị Thánh A-la-hán (arahatta magga).

⁸⁶ Trạch pháp giác chi: Đây là trí tuệ hay là một tuệ giác thấu suốt có khả năng phân biệt được (sự tách rời của) thân và tâm, cũng như nhận thức được rằng cả hai đều là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

⁸⁷ Tinh tấn giác chi: Đây là nỗ lực cân bằng ở trong tâm được tạo ra khi chánh niệm.

vị ấy biết rõ sự viên mãn hoàn toàn trong việc tu tập tinh tấn giác chi đã khởi sinh lên sẽ xảy ra như thế nào.

Khi hỷ giác chi (pīti-sambojjhaṅga)⁸⁸ hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khưu biết rõ rằng: “Có hỷ giác chi hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi hỷ giác chi không hiện diện ở trong tâm mình, vị ấy biết rõ rằng: “Không có hỷ giác chi hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ hỷ giác chi chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; và vị ấy biết rõ sự viên mãn hoàn toàn trong việc tu tập hỷ giác chi đã khởi sinh lên sẽ xảy ra như thế nào.

Khi khinh an giác chi (passaddhi-sambojjhaṅga)⁸⁹ hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỳ-khưu biết rõ rằng: “Có khinh an giác chi hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi khinh an giác chi không hiện diện ở trong tâm mình, vị ấy biết rõ rằng: “Không có khinh an giác chi hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ khinh an giác chi chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; và vị ấy biết rõ sự viên mãn hoàn toàn trong việc tu tập khinh an giác chi đã khởi sinh lên sẽ xảy ra như thế nào.

⁸⁸ Hỷ giác chi: Đây là sự hứng thú và sự thiếu vắng nhàm chán khởi sinh lên do bởi nhìn thấy được mọi thứ đúng như bản chất vốn có của chúng. Nó thường đi kèm với cảm giác nhẹ nhàng, bay bổng trên thân hoặc một niềm vui sướng tột độ đến mức có thể khiến lông tóc trên người dựng đứng cả lên.

⁸⁹ Khinh an giác chi: Khi có hỷ, tâm sẽ trở nên định tĩnh và bình yên. Điều này được gọi là tịnh chỉ.

Khi định giác chi (samādhi-sambojjhaṅga)⁹⁰ hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỷ-khuru biết rõ rằng: “Có định giác chi hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi định giác chi không hiện diện ở trong tâm mình, vị ấy biết rõ rằng: “Không có định giác chi hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ định giác chi chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; và vị ấy biết rõ sự viên mãn hoàn toàn trong việc tu tập định giác chi đã khởi sinh lên sẽ xảy ra như thế nào.

Khi xả giác chi (upekkhā-sambojjhaṅga)⁹¹ hiện diện ở trong tâm mình, vị Tỷ-khuru biết rõ rằng: “Có xả giác chi hiện diện ở trong tâm”; hoặc khi xả giác chi không hiện diện ở trong tâm mình, vị ấy biết rõ rằng: “Không có xả giác chi hiện diện ở trong tâm”. Vị ấy cũng biết rõ xả giác chi chưa khởi sinh lên nay được khởi sinh lên như thế nào; và vị ấy biết rõ sự viên mãn hoàn toàn trong việc tu tập xả giác chi đã khởi sinh lên sẽ xảy ra như thế nào.

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán

⁹⁰ Định giác chi: Khi có sự tĩnh lặng, tâm không còn bị xao nhãng và không còn lang thang đây đó nữa, thay vào đó là hay biết rõ được từng đối tượng xuất hiện lên ở trong tâm. Đó chính là định.

⁹¹ Xả giác chi: Khi có định, tâm sẽ nhìn mọi đối tượng một cách tách rời và định tĩnh. Nó không cảm thấy có ác cảm đối với sự đau đớn và cũng không bị lấn át bởi khoái lạc, mà thay vào đó là một sự quán sát một cách định tĩnh mà không cần phải gắng sức về đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã ở trong mọi thành phần cấu tạo nên thân và tâm này. Đây được gọi là xả.

niệm các pháp như chỉ là các pháp⁹² (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; ... Buông bỏ tham ái và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ như chỉ là bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ.

⁹² Nguyên nhân xuất hiện của bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ là sự chú tâm trí tuệ (yoniso-manasikara, như lý tác ý), xem các hiện tượng là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Nguyên nhân tan rã của bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ là sự chú tâm thiếu trí tuệ (ayoniso-manasikara, phi như lý tác ý), xem các hiện tượng là vĩnh hằng, thỏa mãn và có linh hồn hay tự ngã.

v. Quán Tứ Diệu Đế (Sacca Pabba)

Lại nữa này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm bốn sự thật cao thượng (Tứ Diệu Đế) như chỉ là bốn sự thật cao thượng (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng). Và này các Tỳ-khuru, như thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú lặp đi lặp lại việc quán niệm bốn sự thật cao thượng như chỉ là bốn sự thật cao thượng? Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru thực sự biết rõ rằng: “Đây là khổ”; vị ấy thực sự biết rõ rằng: “Đây là nguyên nhân của khổ”; vị ấy thực sự biết rõ rằng: “Đây là sự đoạn diệt của khổ”; vị ấy thực sự biết rõ rằng: “Đây là con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ”.

a. Khổ đế - Sự thật cao thượng về khổ (Dukkhasacca Pabba)

Này các Tỳ-khuru, vậy sự thật cao thượng về khổ là gì? Sinh⁹³ là khổ, già cũng là khổ, chết cũng là khổ; buồn phiền, than khóc, đau đớn trên thân, đau đớn về mặt tinh thần và khổ não cũng là khổ; phải giao du với những gì (người hoặc vật) mình không thích cũng là khổ; bị chia cách khỏi những gì mình yêu thương hoặc thích thú cũng là khổ; ước muốn những gì mình không thể có được cũng là khổ; tóm lại, năm thủ uẩn là khổ⁹⁴.

Và này các Tỳ-khuru, sinh (jāti) là gì? Sinh, sự sinh ra, sự khởi nguồn, sự thụ thai, sự hình thành, sự hiện thực hoá của các uẩn, và sự hình thành các giác

⁹³ Sinh (jāti) là nói đến sự sinh ra cũng như những sự tái sinh được lặp lại.

⁹⁴ Ở đây, khổ không chỉ đề cập đến cảm nhận đau đớn không thôi mà nó mang một phạm vi ý nghĩa rộng lớn. Sinh, già và chết là khổ, bởi vì chúng đau đớn. Cảm giác dễ chịu là khổ, bởi vì chúng thay đổi. Phần còn lại của năm thủ uẩn là khổ, bởi vì chúng bị đè nặng bởi dòng sinh và diệt không ngừng.

quan của chúng sinh, ở trong loại chúng sinh này hay trong loại chúng sinh khác, này các Tỳ-khuru, đó được gọi là sinh.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, già (jarā) là gì? Đó là sự già đi, yếu đi, rụng rụng, tóc bạc, da nhăn; sự suy giảm sinh lực, sự hao mòn các giác quan của chúng sinh, ở trong loại chúng sinh này hay trong loại chúng sinh khác, này các Tỳ-khuru, được gọi là già.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, chết (maraṇa) là gì? Sự ra đi và biến mất, sự hủy diệt, sự tan biến, cái chết, sự kết thúc của vòng đời, sự tan rã của các uẩn (khandhā), sự bỏ lại của thân, và sự hủy diệt sinh lực thể chất của chúng sinh, ở trong loại chúng sinh này hay trong loại chúng sinh khác, này các Tỳ-khuru, được gọi là chết.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, buồn phiền (soka)⁹⁵ là gì? Buồn phiền, hành động buồn phiền, trạng thái tâm buồn phiền, nỗi buồn phiền ở bên trong và nỗi buồn áp đảo ở bên trong khởi sinh lên do bởi sự mất mát

⁹⁵ Buồn phiền, than khóc và khổ não là những độ mạnh yếu khác nhau của sự đau đớn về mặt tinh thần khởi sinh lên do bởi trạng thái mất mát hoặc đau đớn ví như mất đi danh tiếng tốt, mất đi người thân hoặc mất mát tài sản do hòa loạn, lũ lụt, trộm cắp. Buồn phiền là yếu nhất và được cảm nhận ở bên trong với ít sự biểu hiện ra bên ngoài. Than khóc thì ở mức độ dữ dội hơn và dẫn đến kết quả là sự bùng nổ của than van và khóc lóc. Khổ não là cường độ dữ dội nhất và mặc dù người khổ não bùng nổ với than van và khóc lóc, vẫn có một nỗi đau đớn sâu sắc không thể diễn tả được khiến vị ấy trông kiệt sức và tuyệt vọng.

này hoặc sự mất mát khác (người thân hoặc tài sản) hoặc do bởi trạng thái đau đớn này hay trạng thái đau đớn khác mà một người trải qua, này các Tỳ-khuru, được gọi là buồn phiền.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, than khóc (parideva) là gì? Khóc lóc và rên rỉ, hành động khóc lóc và rên rỉ, và trạng thái tâm khóc lóc và rên rỉ khởi sinh lên do bởi sự mất mát này hoặc sự mất mát khác (người thân hoặc tài sản) hoặc do bởi trạng thái đau đớn này hay trạng thái đau đớn khác mà một người trải qua, này các Tỳ-khuru, được gọi là buồn phiền.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, đau đớn trên thân (dukkha) là gì? Sự đau đớn trên thân và sự khó chịu trên thân, cảm giác đau đớn và khó chịu gây ra do bởi sự xúc chạm trên thân, này các Tỳ-khuru, được gọi là đau đớn trên thân.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, đau đớn về mặt tinh thần (domanassa) là gì? Đau đớn ở trong tâm và sự khó chịu ở trong tâm, cảm giác đau đớn và khó chịu gây ra do bởi sự tiếp xúc ở trong tâm, này các Tỳ-khuru, được gọi là đau đớn về mặt tinh thần.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, khổ não (upayasa) là gì? Sự khổ sở và thống khổ, trạng thái khổ sở và thống khổ khởi sinh lên do bởi sự mất mát này hay sự mất mát kia (người thân hoặc tài sản) hoặc khởi sinh lên do bởi trạng thái đau đớn này hoặc trạng thái đau

đón kia mà một người trải qua, này các Tỳ-khuru, được gọi là khổ não.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, khổ (dukkha) khi phải giao du với những gì (người hoặc vật) mình không thích (appiyehi sampayogo dukkho) là gì?

Việc phải gặp gỡ, ở bên cạnh, tiếp xúc gần gũi, hoặc phải hoà lẫn với những cảnh vật, âm thanh, mùi, vị, vật thể hữu hình cũng như bất kỳ đối tượng nào trong thế gian này mà mình không mong muốn, khó chịu hoặc không thích thú, hoặc với những người có mong muốn (chúng ta) gặp bất lợi, mất mát, khó chịu, hoặc (những người) có giao kết với nguy hiểm, này các Tỳ-khuru, được gọi là khổ (dukkha) khi phải giao du với những gì (người hoặc vật) mình không thích.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, khổ khi bị chia cách khỏi những gì mình yêu thương hoặc thích thú là gì (piyehi vippayogo dukkho)? Không thể gặp gỡ, ở bên cạnh, tiếp xúc gần gũi, hoặc hòa lẫn vào những cảnh vật, âm thanh, mùi, vị, vật thể hữu hình cũng như bất kỳ đối tượng nào trong thế gian này mà mình mong muốn, dễ chịu với hoặc thích thú, hoặc với cha, mẹ, anh, chị em, bạn bè, bạn đồng hành, người thân bên nội hoặc bên ngoại những người mong muốn cho (chúng ta) được thuận lợi, có lợi ích, được thoải mái hoặc (những người) có được sự tự do khỏi mọi nguy hiểm, này các Tỳ-khuru, được gọi là khổ khi bị chia cách khỏi những gì mình yêu thương hoặc thích thú.

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, khổ do ước muốn những gì mình không thể có được là gì? Này các Tỳ-khuru, trong những chúng sinh còn chịu vòng sinh tử luân hồi khởi sinh lên ước muốn rằng: “Ước gì chúng con không phải chịu vòng sinh tử luân hồi! Ước gì vòng sinh tử luân hồi sẽ không xảy ra đối với chúng con!” Nhưng điều này lại không thể xảy ra nếu chỉ thuần túy mong ước. Đây là khổ do ước muốn những gì mình không thể có được. Này các Tỳ-khuru, trong những chúng sinh chịu sự già đi khởi sinh lên ước muốn rằng: “Ước gì chúng con không phải chịu sự già đi! Ước gì sự già đi sẽ không xảy ra đối với chúng con!” Nhưng điều này lại không thể xảy ra nếu chỉ thuần túy mong ước. Đây cũng là khổ do ước muốn những gì mình không thể có được. Này các Tỳ-khuru, trong những chúng sinh chịu bệnh tật khởi sinh lên ước muốn rằng: “Ước gì chúng con không phải chịu bệnh tật! Ước gì bệnh tật sẽ không xảy ra đối với chúng con!” Nhưng điều này lại không thể xảy ra nếu chỉ thuần túy mong ước. Đây cũng là khổ do ước muốn những gì mình không thể có được. Này các Tỳ-khuru, trong những chúng sinh chịu sự chết khởi sinh lên ước muốn rằng: “Ước gì chúng con không phải chịu sự chết! Ước gì sự chết sẽ không xảy ra đối với chúng con!” Nhưng điều này lại không thể xảy ra nếu chỉ thuần túy mong ước. Đây cũng là khổ do ước muốn những gì mình không thể có được. Này các Tỳ-khuru, trong những chúng sinh chịu buồn phiền, than khóc, đau đớn trên thân, đau đớn về mặt tinh thần và

khổ não khởi sinh lên ước muốn rằng: “Ước gì chúng con không phải chịu buồn phiền, than khóc, đau đớn trên thân, đau đớn về mặt tinh thần và khổ não! Ước gì buồn phiền, than khóc, đau đớn trên thân, đau đớn về mặt tinh thần và khổ não sẽ không xảy ra đối với chúng con!” Nhưng điều này lại không thể xảy ra nếu chỉ thuần túy mong ước. Đây cũng là khổ do ước muốn những gì mình không thể có được.⁹⁶

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, như thế nào là: “Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ”? Đó là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Này các Tỳ-khuru, như vậy là: “Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ”.

Này các Tỳ-khuru, đó là sự thật cao thượng về khổ.

⁹⁶ Những điều này không thể đạt được bằng cách ước muốn hay cầu nguyện. Mà chúng chỉ có thể đạt được bằng cách thành tựu các Thánh đạo cao quý.

b. Tập đế - Sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ (Samudayasacca Pabba)

Và này các Tỳ-khuru, sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ là gì? Đó là tham ái tạo nên một sự tái sinh mới; kết hợp cùng với các sự vui thích, dính mắc, (chấp nhận, hưởng thụ, và) tìm kiếm niềm vui thích lớn lao ở trong điều này hoặc điều kia (trong các sự hiện hữu hoặc dục lạc khởi sinh lên). Cụ thể là, dục ái - tham ái dục lạc (kamatanha), hữu ái - tham ái sự hiện hữu (tốt đẹp hơn) (bhavatanha), và vô hữu ái - tham ái sự không hiện hữu (vibhavatanha)⁹⁷.

⁹⁷ Tham ái những hình ảnh, âm thanh, mùi hương, vị giác và vật thể xúc chạm dễ chịu là kamatanha - dục ái. Tham ái được sinh ra vào trong bất kỳ cõi dục giới, sắc giới hoặc vô sắc giới nào, sự dính mắc vào các tầng thiên sắc giới hoặc vô sắc giới, và tham ái liên quan đến niềm tin vào một tự ngã hay linh hồn thường còn và bất diệt đều được bao hàm trong thuật ngữ bhavatanha - hữu ái. Tham ái liên quan đến quan kiến sai lầm rằng, khi chết đi một người sẽ bị tuyệt diệt hoàn toàn và do đó không có sự tái sinh hoặc là không còn nghiệp quả của những hành động thiện hay ác nào nữa, đó chính là vibhavatanha - vô hữu ái.

Khi tham ái khởi sinh lên, này các Tỳ-khuru, nó khởi sinh lên ở đâu? Khi tham ái tự thiết lập bản thân mình⁹⁸, nó tự thiết lập bản thân mình ở đâu? Khi tham ái khởi sinh lên và tự thiết lập bản thân mình, nó thực hiện điều đó ở trong các đặc tính thích thú và dễ chịu của thế gian⁹⁹.

Vậy các đặc tính thích thú và dễ chịu của thế gian là gì? Trên thế gian này, mắt mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó (tức là ở trong mắt); khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó. Trên thế gian này, tai... mũi... lưỡi... thân... tâm mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó.

Trên thế gian này, những thứ nhìn thấy được... âm thanh... mùi hương... vị giác... những thứ xúc chạm được... các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó.

⁹⁸ Từ “thiết lập” (nivisati) có hai khía cạnh. Khía cạnh thứ nhất là tham ái khởi sinh lên ở đó và khía cạnh thứ hai là do xảy ra lập đi lập lại nên nó tự thiết lập luôn bản thân ở đó, vì vậy nó khởi sinh lên theo thói quen bất cứ khi nào gặp hoặc nghĩ về cùng một đối tượng.

⁹⁹ Thế gian (loka) là đề cập đến năm thủ uẩn.

Trên thế gian này, sự hay biết của mắt... sự hay biết của tai... sự hay biết của mũi... sự hay biết của lưỡi... sự hay biết trên thân... sự hay biết suy nghĩ (ý thức) mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó.

Trên thế gian này, sự tiếp xúc với mắt... sự tiếp xúc với tai... sự tiếp xúc với mũi... sự tiếp xúc với lưỡi... sự tiếp xúc với thân... sự tiếp xúc ở trong tâm mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó¹⁰⁰.

Trên thế gian này, cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của mắt... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của tai... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của mũi... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của lưỡi... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của thân... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc ở trong tâm mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó.

¹⁰⁰ Xúc (phassa) không phải là nói đến đến sự tiếp xúc của một đối tượng với cơ thể mà là sự tiếp xúc của một đối tượng với tâm. Do đó, khi một đối tượng, một giác quan và sự nhận biết (từ giác quan đó) xuất hiện cùng với nhau thì được gọi là xúc.

Trên thế gian này, nhận thức về những thứ nhìn thấy được... nhận thức về âm thanh... nhận thức về mùi hương... nhận thức về vị giác... nhận thức về những thứ xúc chạm được... nhận thức về các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó.

Trên thế gian này, sự chú ý đến những thứ nhìn thấy được... sự chú ý đến âm thanh... sự chú ý đến mùi hương... sự chú ý đến vị giác... sự chú ý đến những thứ xúc chạm được... sự chú ý đến các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó¹⁰¹.

Trên thế gian này, tham ái những thứ nhìn thấy được... tham ái âm thanh... tham ái mùi hương... tham ái vị giác... tham ái những thứ xúc chạm được... tham ái các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó.

Trên thế gian này, sự hướng tâm ban đầu về những thứ nhìn thấy được... sự hướng tâm ban đầu về âm thanh... sự hướng tâm ban đầu về mùi

¹⁰¹ Sự chú ý (cetana) là tâm sở gây ra các hành động của thân, khẩu và ý.

hương... sự hướng tâm ban đầu về vị giác... sự hướng tâm ban đầu về những thứ xúc chạm được... sự hướng tâm ban đầu về các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó¹⁰².

Trên thế gian này, duy trì sự nghĩ tưởng về những thứ nhìn thấy được... duy trì sự nghĩ tưởng về âm thanh... duy trì sự nghĩ tưởng về mùi hương... duy trì sự nghĩ tưởng về vị giác... duy trì sự nghĩ tưởng về những thứ xúc chạm được... duy trì sự nghĩ tưởng về các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái khởi sinh lên, nó khởi sinh lên ở đó; khi tự thiết lập bản thân mình, nó sẽ tự thiết lập bản thân mình ở đó.

Này các Tỳ-khuru, đó là sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ.

¹⁰² Sự hướng tâm ban đầu (vitakka - tầm) tìm kiếm, giới thiệu và hướng tới một đối tượng giác quan mới. Trong khi đó, sự duy trì suy xét (vicara - tứ) ở lại trên cùng một đối tượng và liên tục nghĩ tưởng về, cân nhắc và xem xét đối tượng đó một cách chi tiết hơn. Chúng sẽ mang nghĩa khác đi, khi được dùng để nói về các tầng thiền định (jhana), mà trong đó tất cả đều không có tham ái.

c. Diệt đế - Sự thật cao thượng về sự đoạn diệt của khổ (Nirodhasacca Pabba)

Và này các Tỳ-khuru, sự thật cao thượng về sự đoạn diệt của khổ là gì? Đó là sự diệt trừ và đoạn diệt hoàn toàn tham ái, sự từ bỏ và loại bỏ của nó, sự giải thoát và xả ly khỏi nó. Nay các Tỳ-khuru, khi tham ái được từ bỏ, nó được từ bỏ ở đâu? Khi nó được đoạn diệt, nó được đoạn diệt ở đâu? Khi tham ái được từ bỏ hoặc đoạn diệt, nó được từ bỏ hoặc đoạn diệt ở trong các đặc tính thích thú và dễ chịu của thế gian¹⁰³.

Vậy các đặc tính thích thú và dễ chịu của thế gian là gì? Trên thế gian này, mất mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ

¹⁰³ Điều quan trọng cần lưu ý là tham ái khởi sinh lên và được loại bỏ ở cùng một nơi và tham ái được loại bỏ bằng cách quán sát trong chánh niệm mỗi một đối tượng khi nó khởi sinh lên ở một trong sáu cửa giác quan, chứ không phải chỉ bằng sự hiểu biết đơn thuần của trí óc.

bỏ ở đó (tức là ở trong mắt); khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó. Trên thế gian này, tai... mũi... lưỡi... thân... tâm mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, những thứ nhìn thấy được... âm thanh... mùi hương... vị giác... những thứ xúc chạm được... các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, sự hay biết của mắt... sự hay biết của tai... sự hay biết của mũi... sự hay biết của lưỡi... sự hay biết trên thân... sự hay biết suy nghĩ (ý thức) mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, sự tiếp xúc với mắt... sự tiếp xúc với tai... sự tiếp xúc với mũi... sự tiếp xúc với lưỡi... sự tiếp xúc với thân... sự tiếp xúc ở trong tâm mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của mắt... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của tai... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của mũi... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của lưỡi...

cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của thân... cảm thọ khởi sinh lên từ sự tiếp xúc ở trong tâm mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, nhận thức về những thứ nhìn thấy được... nhận thức về âm thanh... nhận thức về mùi hương... nhận thức về vị giác... nhận thức về những thứ xúc chạm được... nhận thức về các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, sự chú ý đến những thứ nhìn thấy được... sự chú ý đến âm thanh... sự chú ý đến mùi hương... sự chú ý đến vị giác... sự chú ý đến những thứ xúc chạm được... sự chú ý đến các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, tham ái những thứ nhìn thấy được... tham ái âm thanh... tham ái mùi hương... tham ái vị giác... tham ái những thứ xúc chạm được... tham ái các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, sự hướng tâm ban đầu về

những thứ nhìn thấy được... sự hướng tâm ban đầu về âm thanh... sự hướng tâm ban đầu về mùi hương... sự hướng tâm ban đầu về vị giác... sự hướng tâm ban đầu về những thứ xúc chạm được... sự hướng tâm ban đầu về các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Trên thế gian này, duy trì sự nghĩ tưởng về những thứ nhìn thấy được... duy trì sự nghĩ tưởng về âm thanh... duy trì sự nghĩ tưởng về mùi hương... duy trì sự nghĩ tưởng về vị giác... duy trì sự nghĩ tưởng về những thứ xúc chạm được... duy trì sự nghĩ tưởng về các pháp mang đặc tính của thích thú và dễ chịu. Khi tham ái được từ bỏ, nó sẽ được từ bỏ ở đó; khi nó đoạn diệt, nó sẽ đoạn diệt ở đó.

Này các Tỳ-khưu, đó là sự thật cao thượng về sự đoạn diệt của khổ.

d. Đạo đế - Sự thật cao thượng về con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ (Maggasacca Pabba)

Và này các Tỳ-khuru, sự thật cao thượng về con đường dẫn đến đoạn diệt của khổ là gì?

Đó là Bát Chánh Đạo, đó là Chánh kiến (Sammā-diṭṭhi), Chánh tư duy (Sammā-saṅkappa), Chánh ngữ (Sammā-vācā), Chánh nghiệp (Sammā-kammanta), Chánh mạng (Sammā-ājīva), Chánh tinh tấn (Sammā-vāyāma), Chánh niệm (Sammā-sati), và Chánh định (Sammā-samādhi).

Và này các Tỳ-khuru, **Chánh kiến** là gì? Đó là sự thấu hiểu về khổ; thấu hiểu về nguồn gốc của khổ; thấu hiểu về sự đoạn diệt của khổ; thấu hiểu về con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ. Này các Tỳ-

khuru, đó là Chánh kiến¹⁰⁴.

Và này các Tỳ-khuru, **Chánh tư duy** là gì? Đó là tư duy hướng đến sự giải thoát khỏi tham dục; tư duy tự do giải thoát khỏi sân; và tư duy tự do giải thoát khỏi sự tàn ác. Này các Tỳ-khuru, đó là Chánh tư duy¹⁰⁵.

Và này các Tỳ-khuru, **Chánh ngữ** là gì? Đó là sự tiết chế không nói dối, không nói lời chia rẽ¹⁰⁶, không nói lời ác độc, và không nói chuyện vô ích và không có lợi ích¹⁰⁷. Này các Tỳ-khuru, đó là Chánh ngữ.

¹⁰⁴ Chánh kiến (Sammā-diṭṭhi) phát triển qua nhiều giai đoạn. Đầu tiên, vị ấy thấu hiểu rằng hành động thiện sinh ra quả thiện, và hành động xấu ác sinh ra quả xấu ác. Ở giai đoạn tiếp theo, vị ấy thấu hiểu được bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của pháp hữu vi (các hiện tượng nhân duyên), rồi điều này sẽ làm sâu sắc thêm sự thấu hiểu về nhân-quả đến nỗi chỉ còn nhân và quả được xem xét. Giai đoạn cuối cùng là thấu hiểu được Tứ Diệu Đế và thấy rằng nếu nhân (tham ái) đoạn diệt thì quả (khổ) cũng sẽ đoạn diệt.

¹⁰⁵ Nếu một người có Chánh kiến thì dựa trên đó Chánh tư duy (Sammā-saṅkappa) sẽ khởi sinh lên. Cũng như vậy, nếu vị ấy có Chánh tư duy thì Chánh ngữ (Sammā-vācā) và Chánh nghiệp (Sammā-kammanta) sẽ khởi sinh lên, bởi vì hành động của một người phụ thuộc vào tư duy của người đó.

¹⁰⁶ Nói lời chia rẽ là việc lan truyền câu chuyện từ người này sang người khác nhằm tạo ra sự chia rẽ giữa hai người đó và cũng nhằm để được người kia yêu mến. Ví dụ, người A nghe người B nói xấu về người C. Sau đó, A đến gặp C và kể lại những gì B đã nói để tạo ra sự bất hòa giữa B và C và để C thích A.

¹⁰⁷ Chuyện vô ích và không có lợi ích: Điều này đề cập đến những lời nói không đầu vào đầu hoặc thị phi, không có lợi ích cho bất cứ ai. Ở thời đại hiện nay, đáng để xem xét liệu điều này có áp dụng cho việc đọc và viết một số chủng loại sách nhất định hay không.

Và này các Tỳ-khuru, **Chánh nghiệp** là gì? Đó là sự tiết chế không sát sinh¹⁰⁸, không trộm cắp¹⁰⁹ và không buông thả một cách sai lầm trong dục lạc¹¹⁰. Này các Tỳ-khuru, đó là Chánh nghiệp.

Và này các Tỳ-khuru, **Chánh mạng** là gì? Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, vị Thánh đệ tử hoàn toàn từ bỏ một phương thức sinh kế sai trái và kiếm sống bằng một phương tiện sinh kế đúng đắn. Này các Tỳ-khuru, đó là Chánh mạng¹¹¹.

Và này các Tỳ-khuru, **Chánh tinh tấn** là gì? Ở đây (trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru phát sinh ý định, nỗ lực, khơi dậy năng lượng, vận dụng tâm trí, và nhiệt thành cố gắng ngăn ngừa sự khởi sinh của những tâm xấu ác, bất thiện chưa khởi sinh. Vị ấy phát sinh ý định, nỗ lực, khơi dậy

¹⁰⁸ Sát sinh: Ở đây chỉ đề cập đến việc cố ý giết hại chúng sinh, chứ không có ý nói đến việc vô ý giết hại chúng sinh, ví như vô tình giẫm chân lên côn trùng. Một thứ được gọi là chúng sinh nếu nó có ý thức và không bao gồm thực vật, vi khuẩn, amíp và vi-rút, mà theo Phật giáo thì chúng không có ý thức.

¹⁰⁹ Trộm cắp không chỉ có nghĩa là sự trộm cắp đơn giản mà nó còn bao gồm cả buôn lậu, trốn thuế và sử dụng gian dối hoặc thủ đoạn gian dối.

¹¹⁰ Buông thả một cách sai lầm trong dục lạc: Điều này đề cập đến tà dâm (tức là ngoại tình, hiếp dâm), uống rượu và sử dụng chất gây nghiện.

¹¹¹ Chánh mạng: Điều này đề cập đến việc kiếm sống bằng những lời nói hoặc hành động sai trái. Nó bao gồm buôn bán vũ khí, buôn bán động vật để giết mổ, buôn bán nô lệ, buôn bán rượu, buôn bán chất gây nghiện và chất độc.

năng lượng, vận dụng tâm trí, và nhiệt thành cố gắng từ bỏ những tâm xấu ác, bất thiện đã phát sinh. Vị ấy phát sinh ý định, nỗ lực, khơi dậy năng lượng, vận dụng tâm trí, và nhiệt thành cố gắng thành tựu những tâm thiện chưa khởi sinh. Vị ấy phát sinh ý định, nỗ lực, khơi dậy năng lượng, vận dụng tâm trí, và nhiệt thành cố gắng duy trì những tâm thiện đã khởi sinh, ngăn ngừa chúng suy giảm, gia tăng, phát triển và hoàn thiện chúng. Đây các Tỳ-khuru, đó là Chánh tinh tấn.

Và đây các Tỳ-khuru, **Chánh niệm** là gì? Ở đây (trong pháp hành này), đây các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm lập đi lập lại việc chăm chú quán niệm thân như chỉ là thân, nhờ đó tránh xa được tham lam và khổ đau về mặt tinh thần trong thế gian này; Vị ấy nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm lập đi lập lại việc chăm chú quán niệm các cảm thọ như chỉ là các cảm thọ, nhờ đó tránh xa được tham lam và khổ đau về mặt tinh thần trong thế gian này; Vị ấy nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm lập đi lập lại việc chăm chú quán niệm tâm như chỉ là tâm, nhờ đó tránh xa được tham lam và khổ đau về mặt tinh thần trong thế gian này; Vị ấy nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm lập đi lập lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp, nhờ đó tránh xa được tham lam và khổ đau về mặt tinh thần trong thế gian này. Đây các Tỳ-khuru, đó là Chánh niệm.

Và đây các Tỳ-khuru, **Chánh định** là gì? Ở đây

(trong pháp hành này), này các Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru xả ly khỏi các tham dục cũng như các trạng thái tâm bất thiện, đạt được và an trú ở trong tầng thiền an chỉ tịnh (jhana) thứ nhất, có tầm và tứ; cùng với hỷ (piti) và lạc (sukha) sinh ra từ sự xả ly (khỏi các chướng ngại)¹¹². Khi tầm và tứ lắng xuống, một vị Tỳ-khuru đạt được và an trú ở trong tầng thiền an chỉ tịnh thứ hai, với sự tịch tịnh cùng với sự nhất tâm ở bên trong của tâm, không còn tầm và tứ, nhưng có hỷ và lạc sinh ra từ sự định tâm. Xả ly khỏi hỷ, một vị Tỳ-khuru an trú ở trong xả với chánh niệm và tỉnh giác, và trải nghiệm lạc ở trong tâm và thân. Vị ấy đạt được và an trú ở trong tầng thiền an chỉ tịnh thứ ba; được các bậc Thánh cao quý¹¹³ tán dương là người có xả và chánh niệm, người an trú ở trong lạc. Xả ly ra khỏi cả

¹¹² Từ jhana (các tầng thiền an chỉ tịnh) xuất phát từ gốc jha có nghĩa là nhìn chăm chăm. Ở đây, nó được dùng để chỉ một mức độ tập trung mà trong đó tâm nhìn chăm chăm vào một đề mục (của thiền) với một sự tập trung cao độ đến mức thiền sinh không còn nhận thức được các hình ảnh, âm thanh, mùi, vị hoặc các đối tượng xúc chạm khác. Có bốn tầng thiền an chỉ tịnh - jhana được đặc trưng hoặc phân biệt bởi các tâm sở đi kèm ở trong mỗi một tầng thiền. Là các tâm sở đi kèm của jhana, vitakka (tầm) và vicara (tứ) đề cập đến việc hướng tâm ban đầu và duy trì tâm liên tục lên một đề mục duy nhất. Tương tự như một người với tay nắm lấy một đồ vật đang rung lắc và rồi giữ tay ở trên món đồ vật đang rung lắc đó, vitakka hướng tâm vào đề mục và vicara duy trì tâm liên tục ở đó. Ở tầng thiền thứ nhất này, tâm vẫn chưa hoàn toàn định tĩnh. Trong tầng thiền an chỉ tịnh thứ hai, tâm định tĩnh đến mức nó giữ vững trên một đề mục mà không có bất cứ tầm hay tứ nào. Hỷ (pīti) cũng giống như hỷ giác chi (xem Chú thích #88). Lạc (sukha) là sự thoải mái và dễ chịu của thân và tâm.

¹¹³ Các bậc Thánh cao quý: Đức Phật và các các vị Thánh đệ tử giác ngộ của Ngài là những bậc Thánh cao quý (ariya).

lạc (sukha) và khổ (dukkha) cùng với sự đoạn diệt trước đó của hỷ và ưu, một vị Tỳ-khuru đạt được và an trú ở trong tầng thiền an chỉ tịnh thứ tư, một trạng thái chánh niệm thuần khiết sinh ra từ xả. Đây các Tỳ-khuru, đó là Chánh định.

Này các Tỳ-khuru, đó là sự thật cao thượng về con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ.

Như vậy, vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp (không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã, mà chỉ như là những hiện tượng) ở bên trong chính bản thân mình; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp ở nơi người khác; hoặc là vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm các pháp như chỉ là các pháp ở bên trong chính bản thân mình và cả ở nơi người khác. Vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự xuất hiện thực sự của các pháp; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm về nguyên nhân và sự tan rã thực sự của các pháp; hoặc vị ấy lặp đi lặp lại việc chăm chú quán niệm cả sự xuất hiện và tan rã thực sự của các pháp cùng với những nguyên nhân của chúng.¹¹⁴

¹¹⁴ Nguyên nhân của sự xuất hiện của khổ (dukkha) là sự vô minh về Tứ Diệu Đế, tham ái và nghiệp. Nguyên nhân của sự tan rã của khổ là Bát Chánh Đạo. Nguyên nhân của sự xuất hiện của tham ái là cảm thọ. Nguyên nhân của sự tan rã của tham ái là Bát Chánh Đạo. Sự đoạn diệt của khổ, tức là Niết-bàn, không có cả sự khởi sinh lẫn diệt đi nên không được đề cập đến ở đây.

Tóm lại, vị ấy chánh niệm một cách vững chắc về sự thật rằng, chỉ có các pháp hiện hữu ở đây (không phải là linh hồn, tự ngã hay cái tôi). Quán niệm như vậy là để dần dần đạt đến một sự hiểu biết sâu sắc (vipassana) cũng như dần dần làm tăng trưởng chánh niệm. Buông bỏ tham ái và tà kiến, vị ấy chăm chú quán niệm mà không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này. Như vậy, này các Tỳ-khuru, đó là cách mà một vị Tỳ-khuru lập đi lập lại việc chăm chú quán niệm bốn sự thật cao thượng như chỉ là bốn sự thật cao thượng.

Quả thật như vậy, này các Tỳ-khuru, bất kỳ một vị Tỳ-khuru nào thực hành bốn niệm xứ theo cách này trong bảy năm, vị ấy có thể mong đợi một trong hai quả sau: Thành tựu Thánh đạo A-la-hán ngay trong kiếp này, hoặc nếu vẫn còn dấu ấn tàn dư của dính mắc thì đạt đến trạng thái của một vị Thánh Bất lai - Anagami¹¹⁵.

Con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ bao gồm hai loại: Siêu thế (lokuttara) và thế tục (lokiya). Cả hai đều xuất hiện do bởi bốn yếu tố của Thánh đạo Nhập lưu (tức là kết giao với người thiện, nghe giáo pháp chân chính, suy xét pháp đã nghe một cách trí tuệ và thực hành theo pháp đó). Con đường siêu thế không thể diệt đi một khi đã thành tựu được, nhưng con đường thế tục có thể diệt đi do bởi không suy xét pháp đã nghe một cách trí tuệ và không thực hành theo pháp đó.

¹¹⁵ Một vị Thánh Anagami là một chúng sinh giác ngộ đã đoạn diệt được tà kiến, nghi, giới cấm thủ, tật đố / ganh tị, bòn xén, tham muốn dục lạc và sân (xem Chú thích #82) và do đó khi chết sẽ được tái sinh vào cõi Tịnh Cư Thiên (Suddhavasa) nơi vị ấy sẽ

Này các Tỳ-khuru, không cần đến bảy năm, bất kỳ một vị Tỳ-khuru nào thực hành bốn niệm xứ theo cách này trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm hoặc là một năm, vị ấy có thể mong đợi một trong hai quả sau: Thành tựu Thánh đạo A-la-hán ngay trong kiếp này, hoặc nếu vẫn còn dấu ấn tàn dư của dính mắc thì đạt đến trạng thái của một vị Thánh Bất lai - Anagami.

Này các Tỳ-khuru, không cần đến một năm, bất kỳ một vị Tỳ-khuru nào thực hành bốn niệm xứ theo cách này trong bảy tháng, vị ấy có thể mong đợi một trong hai quả sau: Thành tựu Thánh đạo A-la-hán ngay trong kiếp này, hoặc nếu vẫn còn dấu ấn tàn dư của dính mắc thì đạt đến trạng thái của một vị Thánh Bất lai - Anagami.

Này các Tỳ-khuru, không cần đến bảy tháng, bất kỳ một vị Tỳ-khuru nào thực hành bốn niệm xứ theo cách này trong sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng hoặc là nửa tháng, vị ấy có thể mong đợi một trong hai quả sau: Thành tựu Thánh đạo A-la-hán ngay trong kiếp này, hoặc nếu

thành tựu được Thánh đạo A-la-hán. Vị ấy được gọi là vị Thánh Bất lai vì vị ấy sẽ không bao giờ tái sinh trở lại vào cõi dục giới (kamaloka) nữa. Phần cuối này của bản kinh là nhằm để khuyến khích thiền sinh với kiến thức rằng, nếu vị ấy thực hành một cách siêng năng và nhất quán theo như những gì được dạy ở trong bản kinh này thì vị ấy có thể mong đợi đạt đến sự đoạn diệt hoàn toàn tham, sân và si, ở ngay trong kiếp này.

vẫn còn dấu ấn tàn dư của dính mắc thì đạt đến trạng thái của một vị Thánh Bất lai - Anagami.

Này các Tỳ-khuru, không cần đến nửa tháng, bất kỳ một vị Tỳ-khuru nào thực hành bốn niệm xứ theo cách này trong bảy ngày, vị ấy có thể mong đợi một trong hai quả sau: Thành tựu Thánh đạo A-la-hán ngay trong kiếp này, hoặc nếu vẫn còn dấu ấn tàn dư của dính mắc thì đạt đến trạng thái của một vị Thánh Bất lai - Anagami.

Này các Tỳ-khuru, đây là con đường độc nhất để thanh tịnh (tâm) của chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, đoạn diệt phiền não về mặt thể xác và tinh thần, đạt đến Thánh đạo, chứng ngộ Niết-bàn. Con đường độc nhất đó chính là (pháp hành) Tứ niệm xứ.

Đó là những gì Đức Phật đã dạy. Các vị Tỳ-khuru hoan hỷ trước những lời dạy của Đức Phật.

Sadhu, sadhu, sadhu, lành thay!