

Girimānanda Sutta (AN 10.60)

Kinh Giải Bệnh Girimānanda

from Aṅguttara Nikāya Dasakanipātapāḷi (A.10.2.1.10, book 3 page 342-345)

This sutta is also quite famous when it comes to helping someone who is sick. In Myanmar, this sutta is very commonly recited for the curing of diseases.

Bài kinh này cũng khá nổi tiếng liên quan đến việc giúp đỡ những ai bị bệnh. Ở Myanmar, bài kinh này rất thường được tụng đọc cho việc điều trị các bệnh tật.

The Discourse concerning Girimānanda

Kinh Giải Bệnh Girimānanda

One day, the Blessed One was staying in the Jetavana monastery. A bhikkhu by the name of Girimānanda was sick. The Blessed One taught Venerable Ānanda this sutta in order to be recited in front of that bhikkhu who was sick.

Một ngày nọ, Đức Thế Tôn đang ngụ ở Tịnh xá Kỳ Viên Jetavana. Một Tỳ khưu tên Girimānanda lâm bệnh. Đức Thế Tôn dạy cho Tôn Giả Ānanda bài kinh này để tụng đọc trước vị Tỳ Khưu bị bệnh ấy.

So, what are the main contents or teachings in this Girimānanda Sutta?

The Buddha taught the following ten perceptions.

Vậy, nội dung hay lời dạy chủ yếu trong bài Kinh Giải Bệnh Girimānanda này là gì? Đức Phật Buddha đã dạy mười pháp quán tưởng sau đây.

1. Aniccañā – The Perception of Impermanence

The Buddha taught to reflect on the impermanent nature of the five aggregates. That is to say, materiality is impermanent, feeling is impermanent, perception is impermanent, volitional formations are impermanent, and consciousness is impermanent.

1. Aniccañā Vô Thường Tưởng – Tưởng về sự Vô Thường

Đức Phật Buddha dạy quán xét trên bản chất vô thường của năm uẩn. Tức là, sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường và thức là vô thường.

2. Anattañā – The Perception of Non-self

Here, the Buddha taught to reflect on the non-self nature of the twelve āyatana (bases). The eye, cakkhu, is non-self; visible object, vaṇṇa or rūpa, colour and form, are non-self. In the same way, the ear and sound, the nose and smell, the tongue and taste, the body and tangible, the mind and dhamma, they are all non-self. Dhamma here refers to all other objects excluding those mentioned earlier. One should reflect on the non-self nature of all these six internal and six external bases.

2. Anattañā Vô Ngã Tưởng – Tưởng về Vô Ngã

Ở đây, Đức Phật Buddha dạy quán xét trên bản chất vô ngã của mười hai xứ āyatana. Nhãn, cakkhu, là vô ngã; cảnh sắc, vaṇṇa hay rūpa, màu sắc và hình dáng, là vô ngã. Tương tự như vậy, nhĩ và cảnh thính, tỷ và cảnh khí, thiệt và cảnh vị, thân và cảnh xúc, ý xứ và pháp xứ, tất cả chúng đều là vô ngã. Pháp xứ ở đây nói đến tất cả những cảnh khác ngoại trừ những gì

đã được nêu trước đó. Một người nên quán xét trên bản chất vô ngã của tất cả sáu xứ nội và sáu xứ ngoại này.

3. Asubhasaññā – The Perception of Foulness

What should we reflect on as having this nature of foulness? The 32 parts of our body, such as head hair, body hair, nails, teeth, skin, etc. All our body parts are disgusting and fouled.

3. Asubhasaññā Bất Tịnh Tưởng – Tưởng về Bất Tịnh

Chúng ta nên quán xét trên những gì có bản chất bất tịnh này? Là 32 thân phần, như là tóc, lông, móng, răng, da, vv.... Tất cả thân phần đều nhơm gớm và bất tịnh.

4. Ādīnavasaññā – The Perception of Faults

What are the faults in our body? The eye has eye-disease (cakkhuroga). In the same way, we have ear-disease (sotaroga), nose-disease (ghānaroga), tongue-disease (jihvāroga), and body-disease (kāyaroga). The above are from the Abhidhamma perspective and would cover all possible diseases in the body.

4. Ādīnavasaññā Nguy Hại Tưởng – Tưởng về những Nguy Hại

Những nguy hại trong cơ thể chúng ta là gì? Mắt có bệnh về mắt (cakkhuroga). Tương tự chúng ta có bệnh về tai (sotaroga), bệnh về mũi (ghānaroga), bệnh về lưỡi (jihvāroga), và bệnh về thân (kāyaroga). Trên đây là từ quan điểm Vi Diệu Pháp Abhidhamma và bao gồm tất cả bệnh tật có thể có trong cơ thể.

However, from a conventional perspective, other diseases of the body are also mentioned:

Tuy nhiên, từ quan điểm chế định, những bệnh tật của cơ thể cũng được đề cập đến:

- sīsaroga, head-disease, *bệnh trên đầu*;
- kaṇṇaroga, outer-ear-disease, *bệnh quai bị* ;
- mukharoga, mouth or face-disease, *bệnh trên mặt hay miệng*;
- dantaroga, tooth-disease, *bệnh về răng*;
- oṭṭharoga, lip-disease, *bệnh về môi*;
- kāsa, cough, *ho*;
- sāsa, asthma, *hen suyễn*;
- pināsa, cattarrh, which is a kind of disease with excessive discharge or build-up of mucus in the nose or throat, associated with inflammation of the mucous membrane, *bệnh sổ mũi, loại bệnh tiết ra chất nhầy quá mức hoặc tích tụ chất nhầy trong mũi hay cổ họng, kết hợp với viêm màng nhầy* ;
- dāha, pyrexia, raised body temperature with burning sensation, *sốt, tăng nhiệt độ cơ thể với cảm giác nóng rát như thiêu đốt*;
- jara, fever, *cảm sốt*;
- kucchiroga, abdomen-disease, stomach-ache, *bệnh về dạ dày, đau bao tử*;
- mucchā, fainting, in a state of unconsciousness, not aware of anything, *bất tỉnh, trong trạng thái hôn mê, không ý thức được gì*;
- pakkhandikā, dysentery, severe diarrhea with bleeding, *bệnh kiết lỵ, tiêu chảy nghiêm trọng với chảy máu*;
- sūlā, sharp pain inside the body, probably due to wind, *đau nhói bên trong cơ thể, có thể là do gió*;

- visūcikā, cholera, *bệnh dịch tả*;
- kuṭṭha, leprosy, *bệnh cùi*;
- gaṇḍa, a boil, a swelling, *bệnh ung nhọt, sưng*;
- kilāsa, eczema, a type of skin-disease with discoloration on the skin, *chàm, một loại bệnh về da với sự đổi màu trên da*;
- sosa, tuberculosis, *bệnh lao*;
- apamāra, epilepsy, *động kinh*;
- daddu, a kind of skin disease, with formations of circles on the skin, probably caused by ringworm, especially at young age due to the lack of hygiene, *bệnh nấm da, một loại bệnh về da, với hình dạng nhiều vòng tròn trên da, có thể gây ra bởi nấm ngoài da, đặc biệt lúc nhỏ tuổi do thiếu vệ sinh*;
- kaṇḍu, skin itchiness, *bệnh ngứa da*;
- kacchu, scab, a type of skin disease causing severe itchiness, *vẩy, ghẻ lở, một loại bệnh về da gây ngứa dữ dội*;
- nakhasā, disease of the nails, *bệnh về móng*;
- vitacchikā, scabies, a type of skin disease marked by itching and small raised red spots, caused by the itch mite, *bệnh ghẻ, một loại bệnh về da nổi rõ do ngứa và sinh lên những đốm đỏ nhỏ, gây ra bởi con ve ngứa*;
- lohita pitta, hemorrhage with bleeding, *xuất huyết với chảy máu*;
- madhumeha, diabetes, *bệnh tiểu đường*;
- aṃsā, hemorrhoids, a kind of wound or disease related to anus;
- piḷakā, a boil or a blister with pus/blood inside, *bệnh trĩ, một loại vết thương hoặc mụn với mủ/máu bên trong*;
- bhagandalā, fistula, an abnormal connection between two hollow spaces, *bệnh rò, một kết nối bất thường giữa hai lỗ hổng*;
- pittasamuṭṭhānā ābādhā semhasamuṭṭhānā ābādhā vātasamuṭṭhānā ābādhā sannipātikā ābādhā, diseases caused by bile, phlegm, wind, or their combination, *bệnh gây ra bởi mật, đờm, gió hay sự kết hợp của chúng*;
- utupariṇāmajā ābādhā, diseases caused by weather changes, such as extreme cold and hot weather, *bệnh gây ra bởi thay đổi thời tiết, như thời tiết quá lạnh hay quá nóng*;
- visamaparihārajā ābādhā, diseases caused by wrong attention leading to prolonged postures etc., *các bệnh gây ra bởi sự tập trung dẫn đến kéo dài những tư thế sai, vv..*;
- opakkamikā ābādhā, diseases caused by others' effort of aggression, *bệnh gây ra do sự cố ý tấn công của những người khác*;
- kammavipākaja ābādhā, diseases as a result of kamma, *bệnh tật như là quả của nghiệp kamma*;
- sīta, coldness, *lạnh*;
- uṇha, heat, *nóng*;
- jighacchā, hunger, *đói*;
- pipāsā, thirst, *khát*;
- uccāra, defecation, *đại tiện*;
- passāva, urination, *tiểu tiện*.

These are various diseases mentioned in the sutta. The translations may not be accurate as some of the diseases at the time of the Buddha may not be the same as what are currently prevailing. There are also not too many

details explaining these diseases in the texts.

Nevertheless, suffice to know that our body is prone to various types of diseases. All these diseases are faults of this body. Therefore, we need to reflect on the perception of the faults of this body.

Đây là các loại bệnh khác nhau được đề cập trong bài kinh. Bản dịch có thể không chính xác như một số loại bệnh vào thời Buddha Đức Phật có thể không giống như những gì hiện đang thịnh hành. Cũng không có quá nhiều chi tiết giải thích những căn bệnh này trong văn bản. Tuy nhiên, phần sau cho biết rằng cơ thể chúng ta có khuynh hướng mắc nhiều loại bệnh tật khác nhau. Tất cả những bệnh này là các nguy hại của sắc thân này. Do đó, chúng ta cần phải quán Tưởng các Nguy Hại của cơ thể này.

5. Pahānasaññā – The Perception of Removal or Abandoning

The three wrongful thoughts should be abandoned:

- kāmavitakka, thoughts of sensuality,
- byāpādavitaṅka, thoughts of ill-will, and
- vihiṃsāvitaṅka, thoughts of cruelty,

These wrongful thoughts need to be dispelled, removed and abandoned.

One should cultivate the perception of dispelling all forms of unwholesomeness.

5. Pahānasaññā Đoạn Trừ Tưởng - Tưởng về Đoạn Trừ hay Lià Bỏ

Ba suy nghĩ sai lầm nên được lià bỏ:

- kāmavitakka dục tâm, những suy nghĩ về dục lạc,
- byāpādavitaṅka sân tâm, những suy nghĩ về sân hận,
- vihiṃsāvitaṅka hại tâm, những suy nghĩ về sự tàn ác,

Những suy nghĩ sai trái này cần phải được xua tan, đoạn trừ và lià bỏ. Một người nên trau dồi Tưởng về Đoạn Tận tất cả những hình thức của bất thiện.

6. Virāgasaññā – The Perception of Dispassion

This refers to the perception of Nibbāna.

6. Virāgasaññā Ly Tham Tưởng – Tưởng về Ly Tham

Điều này nói đến tưởng về Níp-bàn Nibbāna.

7. Nirodhasaññā – The Perception of Cessation

This also refers to the perception of Nibbāna.

7. Nirodhasaññā Tưởng Tịch Diệt – Tưởng về Tịch Diệt

Đây cũng nói đến tưởng về Níp-bàn Nibbāna.

8. Sabbaloke anabhiratasaññā – The Perception of Non-delight in the entire world

One should abandon any attachments or forms of inclination towards the entire world. Here, the entire world refers to all the five aggregates.

8. Sabbaloke anabhiratasaññā Yếm Thế Tưởng – Tưởng về Không thích thú trong toàn bộ thế giới

Một người nên lià bỏ bất kỳ sự dính mắc hay hình thức của khuynh hướng nào hướng đến toàn bộ thế giới. Ở đây, toàn bộ thế giới nói đến tất cả các ngũ uẩn.

9. Sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā – The Perception of Desirelessness in all

formations

Please note that here, it is anicchā (without desire), and not anicca (impermanence).

With regards to all saṅkhārā, formations, one should perceive them as disenchanting, shameful, and disgusting.

9. Sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā Hữu Vi Hoại Tưởng – Tưởng về không ham muốn trong tất cả pháp hữu vi

Xin chú ý ở đây, là anicchā (không ham muốn) mà không phải anicca (vô thường).

Liên quan đến tất cả saṅkhārā, pháp hữu vi, ta nên nhận thức chúng như sự bất mãn, xấu hổ và nhàm ghét.

10. Ānāpānasati – mindfulness of breathing

The last one is the mindfulness of breathing meditation, ānāpānasati, that we are familiar with.

10. Ānāpānasati Nhập Xuất Tức Niệm – Niệm Hơi Thở

Cuối cùng là thiền niệm hơi thở, ānāpānasati, mà chúng ta đã quen thuộc.

So, these are the teachings in the Girimānanda Sutta.

After listening to this sutta, Bhikkhu Girimānanda recovered from his illness. Why did this happen? One possibility is as I have explained with regards to the Bojjhaṅga Sutta – Bhikhu Girimānanda had probably cultivated these ten perceptions prior to that and when he listened attentively to them, his mind became delighted and he developed right perceptions and right thoughts. As a result, he recovered from his illness. For those who are afflicted with illnesses, an important point to take away from this sutta is the importance of maintaining right attitude and cultivating right thoughts.

This sutta is also related to aiding recovery from diseases. You may recite this sutta and you may practise according to its teachings.

May you be well and happy, strong and healthy.

Sādhū Sādhū Sādhū!

Vậy đây là những lời dạy trong Kinh Giải Bệnh Girimānanda Sutta.

Sau khi lắng nghe bài kinh này, Tỳ Khưu Girimānanda đã phục hồi khỏi bệnh tật của mình. Vì sao điều này đã xảy ra? Một khả năng là như tôi đã giải thích liên quan đến bài Kinh Giác Chi Bojjhaṅga Sutta – Tỳ Khưu Girimānanda có thể đã trau dồi mười pháp Tưởng này trước đó và khi Vị ấy chăm chú lắng nghe chúng, tâm trí của vị ấy trở nên hoan hỷ và vị ấy tu tiến những pháp Tưởng đúng và những suy nghĩ đúng. Kết quả là, vị ấy đã hồi phục khỏi căn bệnh của mình. Với những ai bị ảnh hưởng bởi bệnh tật, một điểm quan trọng được rút ra từ bài kinh này là tầm quan trọng của việc duy trì thái độ đúng đắn và vun bồi những suy nghĩ đúng đắn.

Bài kinh này cũng liên quan đến việc trợ giúp phục hồi các bệnh tật. Quý vị có thể tụng đọc bài kinh này và quý vị có thể thực hành theo những lời dạy trong kinh.

Mong cho quý vị được tốt đẹp, an vui và mạnh khỏe.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!