



# Satipaṭṭhāna

**Con Đường Thẳng Tới Chứng Ngộ**  
& Nghiên Cứu Đối Chiếu với các bộ A Hàm

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

**Bhikkhu Anālayo**

*Nguyễn Văn Ngân dịch*



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Phiên bản cập nhật: 29-01-2019

**PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY**

***Satipaṭṭhāna***

**Con Đường Thẳng Tới Chứng Ngộ  
&  
Nghiên Cứu Đối Chiếu với các bộ A Hàm**

The Direct Path to Realization &  
A Comparative Study of the Majjhima Nikāya

*Bhikkhu Anālayo*

Nguyễn Văn Ngân dịch

PL 2561 - 2017

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**



## **Cùng dịch giả**

### **Đã xuất bản:**

Abhidhamma Áp Dụng (2002)

Giải Thoát Bằng Năm Tập Hợp (2003)

Phân Tích (2005)

Đạo Vô Ngại Giải (2006); tái bản (2015)

Những Ngày Cuối Cùng Của Đức Phật (2016)

© Người dịch giữ bản quyền

**(ISBN) 978-604-89-1109-6**

## **Acknowledgements**

My gratitude and thanks are offered to:

*Bhikkhu Anālayo* for granting permission to translate his works into Vietnamese; *Bhikkhunī Dhammadinnā* for having an important role in this matter.

Carol Belair for her language eloquence.

Gord Deyo and Kerry Walsh for their suggestions.

Ronald Singh for his tech savvy.

## Lời Cảm Tạ

Con xin chân thành cảm tạ đóng góp ý kiến quý báu của Sư Cô Tâm Tâm. Bất cứ sai sót nào trong sách này hoàn toàn do hiểu biết không trọn vẹn của riêng tôi. Mọi ý kiến đóng góp, xin vui lòng gửi về: [dhammaruci.nvn@gmail.com](mailto:dhammaruci.nvn@gmail.com)

Xin chân thành cảm ơn Tiến Sĩ Bình Anson đã hoan hỷ hỗ trợ hoằng pháp bằng cách phổ biến các dịch phẩm của tôi trên mạng và kêu gọi hùn phước ấn tống cuốn này.

Xin cảm ơn các bạn hữu ở Sài Gòn đã nhiệt tình giúp đỡ. Tôi xin cảm ơn công sức của Phương Yến đã làm bìa, sót sáng và nhấn nại trình bày, sửa chữa bản in. Xin chân thành cảm ơn tất cả các nhà hảo tâm hỗ trợ hùn phước ấn tống quyển này.

Cover photo: Ngan Van Nguyen

Book cover design: Ronald Singh & Phương Yến

## **Kính gửi:**

Quý Tỳ Khưu, Tỳ Khưu Ni  
Quý đạo hữu, những người học Phật  
chân thành tìm đường giải thoát  
Cậu Mợ

Nguyện đem công đức dịch kinh này ngưỡng mong  
Phật Pháp Chân Chánh hưng thịnh, tồn tại lâu dài  
khắp nơi trên thế giới.

Ngưỡng mong những người tìm kiếm giải thoát nhận  
ra được và dẹp bỏ tà kiến cùng với những lối tu tập  
lệch lạc.



## MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	14
Chú thích cho lời nói đầu .....	23
Giới thiệu.....	27
Bản dịch Kinh Satipaṭṭhāna .....	30
<b>I. KHÍA CẠNH TỔNG QUÁT CỦA CON ĐƯỜNG THẰNG.....</b>	<b>48</b>
I.1. NHÌN KHÁI QUÁT VỀ PHẠM SATIPAṬṬHĀNA.....	48
I.2. KHẢO SÁT VỀ SATIPAṬṬHĀNAS .....	57
I.3. SỰ THÍCH HỢP CỦA MỖI SATIPAṬṬHĀNA CHO CHÚNG NGỘ .....	61
I.4. ĐẶC TÍNH CỦA MỖI SATIPAṬṬHĀNA.....	65
I.5. TẬP NGỮ “CON ĐƯỜNG THẰNG” .....	71
I.6. THUẬT NGỮ SATIPAṬṬHĀNA .....	76
<b>II. PHẦN “ĐỊNH NGHĨA” CỦA KINH SATIPAṬṬHĀNA ..</b>	<b>83</b>
II.1. QUÁN .....	84
II.2. Ý NGHĨA CỦA NHIỆT TÂM (ĀTĀPI) .....	90
II.3. HIỂU RÕ RÀNG TƯỞNG TẬN (SAMPAJĀNA: TỈNH GIÁC) .....	103
II.4. QUÁN NIỆM VÀ TRÍ HIỂU BIẾT RÕ RÀNG TƯỞNG TẬN .....	108

<b>III. SATI</b> .....	113
III.1. KHẢO HƯỚNG PHẬT GIÁO THUỞ BAN SƠ VỀ TRÍ .....	113
III.2. SATI.....	118
III.3. VAI TRÒ VÀ VỊ TRÍ CỦA SATI .....	130
III.4. HÌNH TƯỢNG SATI .....	137
III.5. ĐẶC TÍNH VÀ NHIỆM VỤ CỦA SATI .....	147
III.6. SATI VÀ ĐỊNH ( <i>SAMĀDHI</i> ) .....	156
<b>IV. SỰ THÍCH HỢP CỦA ĐỊNH</b> .....	168
IV.1. KHÔNG HAM HỔ VÀ KHÔNG CÒN BẤT MÃN .....	168
IV.2. ĐỊNH, CHÁNH ĐỊNH, VÀ NHẬP ĐỊNH ( <i>JHĀNA</i> ).....	180
IV.3. NHẬP ĐỊNH VÀ CHỨNG NGỘ .....	198
IV.4. ĐÓNG GÓP CỦA NHẬP ĐỊNH VÀO SỰ PHÁT TRIỂN TUỆ QUÁN .....	213
IV.5. TĨNH LẶNG VÀ QUÁN THỰC TÁNH .....	221
<b>V. “ĐIỆP KHÚC” TRONG SATIPAṬṬHĀNA</b> .....	231
V.1. QUÁN BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI .....	236
V.2. NHỮNG GIẢI THÍCH KHÁC VỀ BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI .....	245
V.3. VÔ THƯỜNG .....	255
V.4. SANH KHỞI DO TÙY THUỘC ( <i>PAṬICCA SAMUPPĀDA</i> , DUYÊN KHỞI) .....	268
V.5. NGUYÊN LÝ SANH KHỞI DO TÙY THUỘC VÀ ỨNG DỤNG THỰC TIỄN CỦA NÓ .....	276
V.6. THUẦN NHẬN BIẾT VÀ KHÔNG BẮM NÍU VÀO CÁI GÌ CẢ .....	285

<b>VI. THÂN</b> .....	296
VI.1. QUÁN THÂN .....	296
VI.2. MỤC ĐÍCH VÀ LỢI ÍCH CỦA QUÁN THÂN .....	303
VI.3. NHẬN BIẾT RÕ RÀNG HƠI THỞ .....	313
VI.4. PHẨM <i>ĀNĀPĀNASATI</i> SUTTA .....	334
VI.5. CÁC TƯ THẾ (OAI NGHI) VÀ ĐỘNG TÁC .....	342
VI.6. CÁC BỘ PHẦN CỦA CƠ THỂ VÀ CÁC YẾU TỐ CHÍNH .....	363
VI.7. TỬ THI TAN RỬA VÀ QUÁN CÁI CHẾT .....	379
<b>VII. CẢM GIÁC (THỌ)</b> .....	386
VII.1. QUÁN CẢM GIÁC .....	386
VII.2. CẢM GIÁC VÀ QUAN ĐIỂM ( <i>DIṬṬHI</i> ) .....	397
VII.3. CẢM GIÁC DỄ CHỊU VÀ SỰ QUAN TRỌNG CỦA HOAN HỈ .....	405
VII.4. CẢM GIÁC KHÓ CHỊU .....	418
VII.5. CẢM GIÁC TRUNG TÍNH .....	425
<b>VIII. TÂM</b> .....	430
VIII.1. QUÁN TÂM .....	430
VIII.2. NHẬN BIẾT RÕ RỆT NHƯNG KHÔNG PHẢN ỨNG LẠI TRẠNG THÁI TÂM CỦA MÌNH .....	433
VIII.3. BỐN TRẠNG THÁI TÂM “PHÀM TỤC” .....	438
VIII.4. BỐN TÂM “TĂNG THƯỢNG” .....	442
<b>IX. DHAMMAS: CÁC CHƯỚNG NGẠI (TRIỀN CÁI)</b> ....	449
IX.1. QUÁN <i>DHAMMAS</i> (CÁC PHÁP) .....	449
IX.2. QUÁN NĂM CHƯỚNG NGẠI .....	459
IX.3. SỰ QUAN TRỌNG CỦA VIỆC NHẬN RA CÁC CHƯỚNG NGẠI ẤY .....	468
IX.4. ĐIỀU KIỆN ĐỂ CHƯỚNG NGẠI CÓ MẶT HAY VẮNG MẶT .....	476

<b>X. DHAMMAS: CÁC TẬP HỢP (UẨN)</b> .....	496
X.1. NĂM TẬP HỢP .....	496
X.2. BỐI CẢNH LỊCH SỬ CỦA LỜI DẠY VỀ ANATTĀ .....	517
X.3. TỰ NGÃ KINH NGHIỆM VÀ QUÁN CÁC TẬP HỢP .....	520
X.4. SỰ SANH KHỞI VÀ ĐOẠN DIỆT CỦA CÁC TẬP HỢP .....	529
<b>XI. DHAMMAS: SÁU GIÁC QUAN VÀ CÁC   ĐỐI TƯỢNG CỦA CHÚNG (NỘI NGOẠI XỨ)</b> .....	536
XI.1. SÁU GIÁC QUAN VÀ CÁC ĐỐI TƯỢNG CỦA CHÚNG VÀ CÁC RÀNG BUỘC .....	536
XI.2. TIẾN TRÌNH NHẬN THỨC .....	550
XI.3. HUÂN TẬP NHẬN THỨC .....	565
XI.4. LỜI CHỈ DẪN CHO BĀHIYA .....	572
<b>XII. DHAMMAS: CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH   CHỨNG NGỘ</b> .....	584
XII.1. QUÁN CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH CHỨNG NGỘ .....	584
XII.2. TIẾN TRÌNH CÓ ĐIỀU KIỆN CỦA CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH CHỨNG NGỘ .....	589
XII.3. LỢI ÍCH CỦA TU TẬP CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH CHỨNG NGỘ .....	600
<b>XIII. DHAMMAS: BỐN SỰ THỰC CAO CẢ</b> .....	610
XIII.1. Ý NGHĨA CỦA <i>DUKKHA</i> .....	610
XIII.2. BỐN SỰ THỰC CAO CẢ .....	615
XIII.3. QUÁN BỐN SỰ THỰC CAO CẢ (THÁNH ĐẾ) .....	622

<b>XIV. THỰC CHỨNG .....</b>	<b>628</b>
XIV.1. CHỨNG NGỘ TỪ TỪ HAY ĐỘT NGỘT .....	629
XIV.2. <i>NIBBĀNA</i> VÀ Ý NGHĨA	
GIỚI HẠNH CỦA NÓ .....	644
XIV.3. Ý NIỆM <i>NIBBĀNA</i> CỦA ĐẠO PHẬT THỜI	
NGUYỄN THỦY .....	654
XIV.4. <i>NIBBĀNA</i> : KHÔNG PHẢI LÀ TRẠNG THÁI	
HỢP NHẤT THU TÓM HẾT THẤY CŨNG	
KHÔNG PHẢI HOÀN TOÀN DIỆT TẬN .....	660
<b>XV. KẾT LUẬN .....</b>	<b>673</b>
XV.1. NHỮNG KHÍA CẠNH QUAN TRỌNG NHẤT	
CỦA <i>SATIPAṬṬHĀNA</i> .....	673
XV.2. SỰ QUAN TRỌNG CỦA <i>SATIPAṬṬHĀNA</i> .....	681
<b>Phụ đính .....</b>	<b>701</b>
<b>Nghiên cứu đối chiếu <i>Majjhima-Nikāya</i> .....</b>	<b>701</b>
<b>Chữ viết tắt &amp; sách tham khảo &amp; trích dẫn .....</b>	<b>751</b>

**JHĀYATHA, MĀ PAMĀDATTHA,  
MĀ PACCHĀ VIPPAṬISĀRINO AHUVATTHA!**

**HÃY NGỒI THIỀN ĐI, ĐỪNG XAO LÃNG,  
ĐỂ KHỎI HỐI TIẾC VỀ SAU!**

(M I 46)

## LỜI NÓI ĐẦU

Tỳ khưu *Anālayo* sinh năm 1962 ở Đức, xuất gia năm 1995 ở Sri Lanka (Tích Lan), tốt nghiệp Tiến sĩ với luận án về *Satipaṭṭhāna* tại đại học Peradeniya năm 2000. Với sự cẩn thận chu đáo, tỳ khưu *Anālayo* đã sắp xếp phối hợp các kinh điển trong tạng *Pāḷi* với các tác phẩm nghiên cứu tỉ mỉ hiện hành cùng với những hướng dẫn của các thiền sư đương thời, để đưa ra nhiều gợi ý phong phú, vô cùng chính xác với chánh bản *Pāḷi*, rõ ràng cho người học Giáo Pháp của Đức Phật thời hiện đại.<sup>1</sup>

Khi soạn cuốn *Satipaṭṭhāna The Direct Path To Realization*, ý của tỳ khưu *Anālayo* về chữ *ekāyano* có nghĩa là *thẳng*, vì thế bản dịch cuốn này mới có tên là *Satipaṭṭhāna, Con Đường Thẳng Tới Chứng Ngộ*. Trong *Majjhima Nikāya*, chữ *ekāyano* xuất hiện hai lần: *Satipaṭṭhāna Sutta* kinh thứ 10, và *Mahāsīhanāda Sutta* thứ 12 (xin đọc “Index To The *Majjhima Nikāya*” của M. Yamazaki và Y. Ousaka, trang 108). Chỉ có tỳ khưu Ñāṇatiloka và Ñāṇamoli là người liên tưởng đến chữ *ekāyano* trong kinh thứ 12 này, chọn dịch *ekāyano* là *direct*, và tỳ khưu *Anālayo* trong tác phẩm “A Comparative Study of the *Majjhima Nikāya*” (Vol. I), trang 75 xuất bản năm 2011, xác nhận nghĩa của *ekāyano... in the sense of straight or direct*. Theo



*The New Oxford Dictionary of English* (1998), trang 522 chữ *direct* cũng có nghĩa là *straight*. Như vậy, ở đây, dịch *direct* = *straight* = *thẳng* rất phù hợp với ý của tác giả, phù hợp với thí dụ trong kinh 12 nói trên: *đi thẳng đến hố than* (xin đọc HT Minh Châu, KTB 1, tr. 173) và phù hợp với cách nói của người Việt.

Trong *Satipaṭṭhāna Sutta* có câu ‘*atthi kāyo ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hotiyāvadeva ñāṇamattāya patissati-mattāya*’, ta thấy có hai chữ *sati*:

HT Minh Châu dịch là: ‘ “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm’.<sup>2</sup> Ngài Soma dịch *ñāṇamattāya patissati-mattāya* là ‘mindfulness (*sati*) for just knowledge and remembrance (*sati*), for the increase of mindfulness and clear comprehension is the meaning: *quán niệm chỉ để cho trí và để ghi nhớ thôi*’, nghĩa là ‘*để tăng trưởng quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận*’.<sup>3</sup> Khi soạn luận án Tiến Sĩ xuất bản năm 2000, từ khu vực *Anālayo* dùng bản dịch *Satipaṭṭhāna Sutta* của từ khu vực *Ñāṇamoli* là chính. Nhưng trong tác phẩm mới nhất, xuất bản năm 2017, quyển *Early Buddhist Meditation Studies*, chương Mindfulness, từ khu vực *Anālayo* dịch câu trên là ‘*có quán niệm chỉ để cho trí và ý thức nhận biết được liên tục*’.<sup>4</sup> Vì thế, tôi đã cập nhật lời dịch này trong phần “điệp khúc” cho phù hợp với ý của từ khu vực *Anālayo*.

Tôi đã trích dịch tối đa các tác giả được từ khu vực *Anālayo* đề nghị chúng ta tham khảo với hy vọng cung cấp thêm tài liệu để quý vị nghiên cứu thêm. Chỉ những tài liệu nào tôi không có hay vài tham khảo nhiều trang quá, nên không thể trích dịch được.

Những phần trích dịch này đều được in nghiêng để độc giả dễ phân biệt.

PHẦN PHỤ ĐÍNH: NGHIÊN CỨU ĐỐI CHIẾU KINH SATIPAṬṬHĀNA TRONG NIKĀYA VỚI CÁC KINH TRONG CÁC BỘ ĀGAMA (A HÀM) CỦA TỖ KHƯU ANĀLAYO

Người đầu tiên nghiên cứu đối chiếu *Nikāya* và *Āgama* là Anesaki Masaharu năm 1901,<sup>5</sup> nhưng người thực sự đi tiên phong trong nghiên cứu này là HT Minh Châu.<sup>6</sup> Trong khi quyển của HT Minh Châu sắp xếp theo Trung A Hàm tiếng Hán, còn quyển của tỳ khưu *Anālayo* lại xếp theo *Majjhima-nikāya* (*Bộ Kinh Trung*). Khác với HT Minh Châu, phạm vi nghiên cứu của tỳ khưu *Anālayo* đề cập đến tất cả các kinh trong *Majjhima-nikāya* và xét tới đa các loại kinh tương đương được biết đến. Các loại kinh tương đương này không chỉ là kinh trong các bộ A Hàm tiếng Hán, mà còn ở các bản dịch tiếng Hán, tiếng Tây Tạng, các đoạn, mảnh rời rạc tiếng *Sanskrit*, trích toàn thể hay từng phần có trong *Pāli Tipiṭikā* (*Tam Tạng Pāli*)... Như vậy, tuy có cùng đối tượng nghiên cứu rộng rãi với HT Minh Châu, nhưng khác biệt đáng kể ở chỗ công trình nghiên cứu đối chiếu của tỳ khưu *Anālayo* đề cập đến toàn thể *Nikāya* với các chi tiết rút ra từ các bản tương đương.

Ngoài việc nêu ra các điểm giống nhau giữa các bản tương đương, tỳ khưu *Anālayo* còn làm sáng tỏ chi tiết các khác biệt đáng kể. Những khác biệt ấy được bàn theo những nguyên nhân có thể xảy ra trong lịch sử: quan điểm riêng của tông phái, khác biệt trong truyền khẩu, thêm tài liệu của chú giải vào,

lỗi lầm khi dịch thuật... Chỗ nào có thể được, tỳ khưu *Anālayo* đưa ra nhận định bản nào có lẽ lưu tồn chính xác ý nghĩa của chi tiết này, chi tiết kia của lời kinh.<sup>7</sup>

Trong phần phụ đính, tôi dịch trọn vẹn đoạn nghiên cứu đối chiếu liên quan đến *satipaṭṭhāna* (từ trang 73 đến trang 97). Trong nghiên cứu của mình, tỳ khưu *Anālayo* có ghi số trang trong *Nikāya*, ví dụ [MN I 56], nên trong bản dịch kinh *Satipaṭṭhānasutta*, tôi đã thêm vào số trang này để quý vị tham khảo khi đọc phần đối chiếu. Chỉ thiếu một điều là máy tính của tôi không đánh được tiếng Hán! Dưới đây, tôi sẽ trích thêm những khác biệt giữa kinh *Nikāya* và các bộ *Āgama* ghi trong *Early Buddhist Meditation Studies* của tỳ khưu *Anālayo* không có trong phụ đính cuối sách.

### Quán hơi thở

Có thể tìm thấy trong *Ānāpānasati-sutta* lời chỉ dẫn tu tập quán hơi thở, bản tương ứng của nó trong *Vinaya* của: *Samyukta-āgama*, *Mahāsāṅghika* (Đại Chúng Bộ), *Mūla-sarvāstivāda* \* (xuất phát từ *Sarvāstivāda*, nhưng các học giả không đồng ý với nhau về nguồn gốc của phái này) và *Sarvāstivāda* (Nhất Thiết Hữu Bộ). Các bản này miêu tả ý thức nhận biết rõ rệt hơi thở được tiến hành như thế nào qua 16 bước... 16 bước này được chia ra thành từng nhóm 4 bước. Mỗi nhóm bốn tương ứng với một *satipaṭṭhāna*. Lý lẽ nêu trong *Samyukta-āgama* về tương quan giữa bốn nhóm quán hơi thở với bốn cách thiết lập quán niệm thật dễ hiểu, vì mỗi một nhóm bốn này đối tượng của quán tưởng là thân, cảm giác, tâm và dharmas tương ứng. Vì thế đây đúng là những trường hợp trau dồi từng

*satipaṭṭhāna*. Theo cách này, cả bốn *satipaṭṭhāna* có thể được tu tập bằng một đối tượng hơi thở độc nhất, tự nó vốn là hiện tượng thuộc thân.

Tuy nhiên, khi đưa vào thực hành, đây không phải giản dị là phó sản của nhận biết rõ rệt hơi thở. Trái lại, thi hành hệ thống 16 bước này dường như đòi hỏi nỗ lực có ý thức về nói rộng ý thức nhận biết rõ rệt của mình vốn sau khi thiết lập xong quán hơi thở, tiếp tục tiến hành nhận biết toàn thân, nhận biết cảm giác, nhận biết điều kiện của tâm, và về vô thường... Cách thức quán như thế bắt đầu bằng quán hơi thở và sự liên hệ của nó đến thân như là một hiện tượng thuộc thân. Bắt đầu nhận biết rõ về hỉ và lạc như là kết quả của tĩnh lặng do quán hơi thở sanh ra, rồi trở thành trường hợp quán cảm giác, rồi lần sẽ dẫn đến nhận biết rõ về tâm, hoan hỉ, định, và thoát khỏi nó như là một loại quán tâm. Sau đó, quán dharmas đòi hỏi chăm chú đến vô thường và những khía cạnh tuệ giác thực tánh có liên quan.<sup>8</sup>

Thêm vào đó, *Vinaya* của *Mahāsāṅghika* và *Sarvāstivādā* miêu tả chi tiết một đạo sĩ đi vào ẩn cư ngồi xuống quán hơi thở qua mười sáu bước.<sup>9</sup> Sự kết hợp với sống ẩn cư còn mạnh mẽ hơn trong *Mūla-sarvāstivāda Vinaya*, vì ở đây, quán hơi thở qua mười sáu bước được Đức Phật thực hiện trong thời kỳ hai hay ba tháng độc cư.<sup>10</sup> Nhu cầu đi vào ẩn cư cũng là một phần trong lời chỉ dẫn quán hơi thở trong *Ānāpānasatisutta*, cũng như trong kinh *Samyukta-āgama* và *Ekottarika-āgama*.<sup>11</sup> *Satipaṭṭhānasutta* tiếng *Pāli* bắt đầu phần miêu tả và giải thích bằng

bốn bước đầu tiên của quán hơi thở, nhưng trong *Madhyama-āgama* phần tương ứng lại không như thế và trong phần tương ứng của *Ekottarika-āgama* lại không có phần quán hơi thở gì cả.<sup>12</sup>

*Vinaya* của *Mahāsāṅghika* nói rõ ràng loại tu tập quán niệm mà đạo sĩ thông tay vào chợp (dịch sát: bắt tay khi đi vào thị trấn) là “quán thân”.<sup>13</sup> Theo nguyên tắc, quán thân có thể ngụ ý đến bất cứ tu tập nào liên quan đến thân, ngay cả quán hơi thở. Tuy nhiên, xét lời chỉ dẫn quán hơi thở rõ ràng đề cập đến tư thế ngồi, hình như công bằng khi kết luận rằng đây không phải là loại quán thân mà *Vinaya* của *Mahāsāṅghika* nghĩ đến.<sup>14</sup>

## Quán thân

Kinh *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* và kinh Trung A Hàm tương ứng của nó miêu tả người tu hành có thể đương đầu với kinh nghiệm giác quan nhưng không phản ứng lại bằng thích hay không thích. Tên kinh *Pāli* này được dịch là “Đại Kinh về Đoạn Diệt Tham Ái”, truyền đạt chính xác nội dung của nó là làm thế nào để vượt qua tham ái, được phân tích về hiện hữu của Phật giáo ban sơ coi đó là thủ phạm chính của đủ loại nô lệ tâm thức. Các ấn bản tương ứng của kinh này miêu tả người tu hành không phản ứng lại bất cứ cái gì kinh nghiệm được ở cửa giác quan bằng tham hay sân và người sống trú trong “tâm vô biên”. Ngoài ra, qua khía cạnh thực tiễn, đây là biểu hiện đầy ý nghĩa, người có tâm vô biên như vậy và không phản ứng lại bằng mong ước và từ khước, người ấy đã thiết lập được “quán thân”.<sup>15</sup>

## Thân trong thiên quán của Phật giáo ban sơ

Thái độ về thân của truyền thống Phật giáo ban sơ trong quá khứ thường bị coi là tiêu cực. Monier-Williams (thế kỷ thứ 19) nói:

“ Trong Đạo Phật, thân không bao giờ có thể là nơi cư trú của bất cứ cái gì ngoài sự bất thiện. Như vậy, người học Phật tìm kiếm giải thoát cuối cùng khỏi bất cứ kiếp sống thân xác nào, hiện tại cũng như tương lai, như là điều tốt lành vĩ đại nhất trong tất cả các tốt lành, là điều may mắn cao cả nhất trong tất cả các may mắn, cao thượng nhất của tất cả các mục đích, chí nguyện.”<sup>16</sup>

Bateson, trích câu trên của Monier-Williams rồi kết luận:

“ Giải thoát từ sắc thân vì thế là *summum bonum* \* (cứu cánh tối thượng) của Đạo Phật... nỗ lực không ngừng và hy vọng tối hậu của tất cả những người học Phật là để thoát khỏi kiếp sống thể xác này.”<sup>17</sup>

Dựa vào Bateson, Kajiyama một lần nữa xác nhận là:

Trong truyền thống Phật giáo “thân được coi như là cội nguồn của ghê tởm, khổ đau và bất thiện, và giải thoát ra khỏi cái thân này là lý tưởng.”<sup>18</sup>

Khi nghiên cứu thái độ của Phật giáo về tình dục, Faure kết luận là:

“ Người theo đạo Phật không chấp nhận thân... nhằm mục đích khơi dậy ý tưởng ham muốn nhục dục là đáng sợ.”<sup>19</sup>

Tuy nhiên, xem xét kỹ những khảo cứu mới đây về thái độ của Phật giáo nguyên thủy về thân cho chúng ta thấy là kinh văn không nhìn nhận ẩn tượng về đánh giá tiêu cực bất di bất dịch về thân.

Theo nghiên cứu về thân trong thiền viện Phật giáo, Collins làm nổi bật lên điều: “ngoài việc *hủy diệt* và *khước từ* thân trong phân tích thiền quán” còn có “*sự kiến tạo* thân trong tác phong xã hội như là đối tượng công chúng được công nhận và được đề cao”.<sup>20</sup>

Nói cách khác, song song với thẩm định tiêu cực trong một số loại thiền tập, một thái độ tích cực trở nên quan trọng, nổi bật khi sự xuất hiện của tỳ khưu trước công chúng được tả đến, sự xuất hiện của các vị này thích hợp đến nỗi khơi dậy trong chúng sanh lòng ao ước muốn gặp họ.<sup>21</sup>

Mrozik chỉ cho thấy rằng sự đánh giá tiêu cực về thân còn có sự đánh giá tích cực đối ứng với nó về thân như là hiện thân của giới hạnh, kết luận là “không chỉ có một loại giảng giáo pháp về thân trong văn học Phật giáo”.<sup>22</sup>

Harris chỉ rõ là riêng trong trường hợp truyền thống *Theravāda*, “quan niệm Đạo Phật *Theravāda* có thái độ tiêu cực về thân là xuyên tạc Đạo Phật *Theravāda*.” Miêu tả về thân trong kinh văn và truyền thống của *Theravāda* không chỉ có một.<sup>23</sup> Theo Walther Wüst, ví dụ hiển nhiên là hiện thân về giới hạnh thực ra chính là tự thân Đức Phật, theo truyền thống ba mươi hai tướng tốt Ngài có là ví dụ điển hình cho giới hạnh và thành tựu của Đức Phật.<sup>24</sup>

Tuy nhiên, dưới đây, tôi (*tỳ khuru Anālayo*) sẽ lập luận rằng có thể tìm thấy nhiều loại thân trong văn học Phật giáo nguyên thủy nói chung.

Mục đích của quán các bộ phận cấu thành cơ thể rõ ràng là hủy diệt ý niệm về cái đẹp của thân như là cái gì lôi cuốn tình dục.<sup>25</sup> Điều này không có nghĩa là quán tưởng như vậy có mục đích dẫn đến thái độ ghê tởm và chán ghét thân này. Wilson chỉ cho thấy rằng “ta chớ nên giả định là người học Phật có ác cảm, ghê sợ tấm thân này” bởi vì “cái nhận định tối hậu những người hành thiền tìm kiếm không phải là sự hấp dẫn hay ghê tởm, mà chính là sự không quan trọng, bình thường”.<sup>26</sup> Hamilton giải thích rằng: “thật là khờ dại khi cho rằng kinh văn Phật giáo trau dồi ác cảm với thân hay bất cứ cái gì khác” thay vào đó, nên hiểu là “điều tỳ khuru nhắm đến là sự không quan trọng”.<sup>27</sup> Vì thế “thái độ của Phật giáo ban sơ về thân không phải tích cực hay tiêu cực, chỉ là phân tích.”<sup>28</sup>

## KẾT LUẬN

Đây là công trình nghiên cứu rất tỉ mỉ, nội dung rất phong phú, không những dành cho người mới học *Satipaṭṭhāna*, mà còn là tài liệu cho những học giả muốn đi sâu thêm về đề tài này. Quý vị sẽ nhận chân được tất cả những giá trị tiềm ẩn chứa đựng trong kinh *Satipaṭṭhāna*, nhờ bộ óc khôi việt của tỳ khuru *Anālayo*.

Dhammaruci Nguyễn Văn Ngân  
Bắt đầu dịch: ngày 7 tháng 5, 2016  
Dịch xong ngày 5 tháng 8, 2017



## CHÚ THÍCH CHO LỜI NÓI ĐẦU

1. Bhikkhu Bodhi, bìa sau quyển *Satipaṭṭhāna, The Direct Path To Realization*.
2. HT Minh Châu, BKT 1, tr. 134.
3. Soma Thera, WM, tr. 53.
4. *Anālayo*, EBMS, tr. 25.
5. Anesaki Masaharu 1901: “Correspondence, Chinese Āgama and Pāli Nikāyas” (Journal of the Royal Asiatic Society, tr. 895-900).
6. Minh Châu, The Chinese Madhyama-āgama and the Pāli Majjhima-nikāya (Buddhist Tradition series, vol.15), Delhi, Motilal Banarsidass.
7. Roderick S. Bucknell (University of Queensland) 2010: *Foreword, A Comparative Study of the Majjhima-nikāya*, trang xix-xx.
8. *Anālayo*, EBMS, tr. 34-36: MN 118 ở MN III 82,24 đến 83,19; SĀ 803 ở T II 206a27 đến 206b11; T 1425 ở T XXII 254c14 đến 255a4; T 1448 ở T XXIV 32c7 đến 32c21 (chỉ dẫn trong bản Tây Tạng, D I *kha* 62b6 hay Q 1030 *ge* được viết tắt), và T 1435 ở T XXIII 8a17 đến 8b2.
9. *Anālayo*, EBMS, tr. 36, ct. 34 ghi: “T 1425 ở T XXII 254c12 và T 1435 ở T XXIII 8a19”.

10. *Anālayo*, EBMS, tr. 36, ct. 35 ghi: “Theo T 1448 ở T XXIV32c7 và SĀ 807 ở T II 207a11, Đức Phật đi vào ẩn cư hai tháng; theo SN 54.11 ở SN V 326,1 và D 1 *kha* 62b3 hay Q 1030 *ge* 58a3, Ngài đã ẩn cư trong ba tháng”.
11. *Anālayo*, EBMS, tr. 37, ct. 36 ghi: “MN 118 ở MN III 82,24; SĀ 803 ở T II 206a22; và EĀ 17.1 ở T II 582a13; đọc thêm SĀ 801 ở T II 206a5; theo đó, nơi ẩn cư rất hữu ích để quán hơi thở. Ps I 248,3 ghi chú là không dễ tu tập quán hơi thở nơi ồn ào và sao lãng”.
12. *Anālayo*, EBMS, tr. 37, ct. 37 ghi: “Xin đọc thảo luận của *Bhikkhu Anālayo*, *Perspectives on Satipaṭṭhāna*, tr. 45-50”.
13. *Anālayo*, EBMS, tr. 39, ct. 42 ghi: “T 1425 ở T XXII 254c10”.
14. *Anālayo*, EBMS, tr. 39.
15. *Anālayo*, EBMS, tr. 40.
16. Monier-Williams 1889/1995: *Buddhism in Its Connexion with Brahmanism and Hinduism, and Its Contrast with Christianity*, Delhi: Motilal Banarsidass.
17. Bateson, H: “Body (Buddhist)”, trong *Encyclopaedia of Religion and Ethics*, J. Hastings (ed.) 2: 758-760, Edingburg: T & T Clark.
18. Kajiyama Yūichi 1972: “Body, the” trong *Encyclopaedia of Buddhism*, G. P. Malalasekera (ed.), 3.2: 255-262, Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.
19. Faure, Bernard 1998: *The Red Thread, Buddhist Approaches to Sexuality*, Princeton: Princeton University Press.

20. Collins, Steven: “The Body in Theravāda Buddhist Monasticism” 1997 trong *Religion and the Body*, S. Coakley (ed.) 185-204, Cambridge, Cambridge University Press (Anālayo, EBMS, tr. 44, 214).
21. Anālayo, EBMS, ct. 47, tr. 44: “John Powers trong quyển *A Bull of Man, Images of Masculinity, Sex, and the Body in Indian Buddhism*, Cambridge, Cambridge University Press năm 2009 giải thích: “Các tỳ khưu Phật giáo được trông mong là tu tập cách cư xử trầm lặng, tu tập đi đứng khoan thai, ý tứ và với hiểu biết trọn vẹn hành vi của mình, nhìn xuống đất phía trước khoảng ba thước. Phong thái uy nghiêm này biểu lộ đức hạnh bên trong của họ”.
22. Mrozik, Susanne 2002: “The Value of Human Differences: South Asian Buddhist Contributions Toward an Embodied Virtue Theory”, *Journal of Buddhist Ethics*, 9: tr. 1-33.
23. Harris, Elizabeth J, 2012: “Sleeping Next to My Coffin: Representations of the Body in Theravāda Buddhism”, *Buddhist Studies Review*, 29:1: 105-120.
24. Wüst, Walther 1928 ở trang 83 trong quyển “Das Leibesproblem in der buddhistische Pāliyrik”, *Zeitschrift für Buddhismus und verwandte Gebiete* 8: 62-85 đã làm nổi bật lên điều ông ta cảm thấy là một sự khác biệt hiển nhiên giữa đánh giá cái thân bình thường với sự ngưỡng mộ tấm thân của Đức Phật (Anālayo, EBMS, chú thích 49, tr. 44).
25. Điều này được nói rõ trong Kinh Tập, kệ 199, sau khi khảo sát thân qua nhiều cách, kết luận là “kẻ ngu bị vô minh lấp đầy, coi thân này là đẹp: *subhato nam maññati* (C<sup>e</sup> và E<sup>e</sup>: *maññatī*), *bālo*

- avijjāya purakkhato*). (*Anālayo*, EBMS, chú thích 60, tr. 50).
26. Wilson, Liz 2004: “Body, Perspectives on the” trong *Encyclopaedia of Buddhism*, R.E. Buswell (ed.) 1: 63-66, New York: MacMillan. (*Anālayo*, EBMS, tr. 50).
27. Hamilton, Sue 1995: “From the Buddha to Buddhaghosa, Changing Attitudes toward the Human Body in Theravāda Buddhism”, trong *Religious Reflections on the Human Body*, J. M. Law (ed.), 46-63, Bloomington: Indiana University Press. (*Anālayo*, EBMS, tr. 50).
28. Khantipālo Bhikkhu 1980: *Bag of Bones, A Miscellany on the Body*, Kandy: BPS (online version). (*Anālayo*, EBMS, chú thích 61, tr. 50).  
 Tỳ khưu Khantipālo giải thích là “Liên quan đến cái không hấp dẫn của thân, chất liệu như là thuốc chỉ cần uống khi tham muốn nhục dục khơi dậy lên, rồi sau đó không uống nữa. Hiểu được điều này là quan trọng, và đừng có cảm tưởng lầm lạc là Đức Phật bênh vực cái nhìn cho cái đẹp như là ghê tởm.” Dựa vào nghiên cứu về *Dhammapada*, Dissaynayake kết luận tương tự: “điều chúng ta thấy không phải là... từ chối thẳng thừng tấm thân này, tốt hơn, nên coi thân này như là hỗn hợp cao cấp sanh từ các phẩm tính tự nhiên cũng như các giới hạn của thân.”
- Độc Dissaynayake, Wimal 1993: “Self and Body in Theravada Buddhism, A Tropological Analysis of the Dhammapada”, trong *Self as Body in Asian Theory and Practice*, T.P. Kasulis et al. (ed.), 123-145, Albany, State University of New York Press.

## GIỚI THIỆU

Soạn phẩm hiện có trong tay này là kết quả tổng hợp của công trình nghiên cứu lấy bằng Ph. D. (*Tiến Sĩ*) tại đại học Peradeniya ở Sri Lanka và kinh nghiệm thiền quán của riêng tôi, một tỳ khưu có hành thiền, cố gắng nghiên cứu kỹ lưỡng ý nghĩa và phương pháp thiền quán niệm đúng như mô tả và giải thích đầy đủ về cách thiền này trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, nằm trong bối cảnh triết học và thuộc về kinh tạng Đạo Phật Nguyên Thủy.

Chánh niệm và phương pháp thích hợp đưa nó vào thực hành chắc chắn là những đề tài gần gũi thiết yếu nhất cho những ai nhiệt tâm hăng hái bước chân trên con đường dẫn đến giải thoát của Đức Phật. Nhưng để có hiểu biết đúng đắn và thực hành thiền quán niệm, lời chỉ dẫn nguyên thủy ban đầu của Đức Phật về *satipaṭṭhāna* cần được lưu tâm đến. Vì lý do này, sự tìm hiểu của tôi đặc biệt có liên quan đến những bài kinh ghi trong bốn bộ *Nikāya*\* (*bộ kinh*) chính và những phần đầu tiên trong kinh sử đã ghi trong bộ *Nikāya* thứ năm như là nguồn tài liệu quan trọng nhất.

*Satipaṭṭhāna* là vấn đề thực hành. Để sự nghiên cứu kỹ lưỡng của tôi chắc chắn có được ứng dụng thực tiễn, tôi đã tham khảo tuyển tập các cẩm nang hành

thiền hiện hành và các ấn phẩm liên quan. Thực chất của tuyển tập này phần lớn là do vấn đề thuận tiện, sẵn có của tài liệu nhưng tôi hy vọng là đã bao gồm khá đầy đủ số lượng thiền sư tiêu biểu. Ngoài những nguồn này ra, tôi cũng đã dựa vào các bài khảo cứu chuyên sâu và những bài viết có tính cách lý thuyết về Đạo Phật thuở ban sơ để làm sáng tỏ giới hạn cơ cấu triết học và bối cảnh lịch sử *Satipaṭṭhāna Sutta* nằm trong đó cần được hiểu rõ. Các bài viết này cung cấp tin tức cần thiết để hiểu được một đoạn văn hay lối diễn đạt nào đó trong bài kinh này.

Để giúp duy trì lời văn trôi chảy và dễ đọc, tôi đã để phần chính của kinh văn không còn nhiều câu trích dẫn trực tiếp và những nhận định lệch lạc càng nhiều càng tốt. Thay vào đó, tôi đã tận dụng chú thích cuối trang để cung cấp nguồn tham khảo đến những điều cần chú ý và bàn luận về dữ kiện bổ túc. Độc giả nói chung có thể tập trung vào việc đọc nội dung sách lần đầu, rồi mới chuyển sự chú ý đến chú thích ở cuối trang khi đọc lần thứ hai.

Lời giải thích của tôi theo sát trình tự các đoạn trong kinh văn càng khít khao càng tốt. Tuy nhiên, cùng lúc, sự nghiên cứu của tôi không bị hạn chế trong những lời bình luận giản dị nhưng cho phép những đoạn nhỏ đi ra ngoài vấn đề một chút để nghiên cứu kỹ lưỡng đến những điểm thích hợp và để cung cấp tin tức cần thiết cho sự hiểu biết sâu hơn về phần thảo luận tới.

Chương thứ nhất bàn tới những khía cạnh tổng quát và thuật ngữ liên quan đến *satipaṭṭhāna*. Ba chương

kế tiếp có liên quan đến đoạn thứ hai của *Satipaṭṭhāna Sutta*, “định nghĩa,” đặc biệt là ý nghĩa của *sati* và vai trò của định. Trong chương thứ năm, tôi bắt đầu tiếp tục xem xét đoạn hướng dẫn chung được lập đi lập lại suốt bài kinh sau mỗi bài tập thiền quán, “điệp khúc”. Ở chương sáu, tôi bắt đầu nghiên cứu các bài tập hiện hành của “con đường thẳng” của thiền quán niệm, liên quan đến quán thân, cảm giác (**thọ**), tâm và *dhamma* (**pháp**). Vào cuối phần nghiên cứu các bài tập của từng phần, tôi bắt đầu xem xét đoạn cuối cùng của bài kinh và xem xét ý nghĩa của *Nibbāna*. Như là một hình thức kết luận, tôi cố gắng làm nổi bật những khía cạnh quan trọng của *satipaṭṭhāna* và thử thẩm định tầm quan trọng của nó.

Nói chung, mục đích của tôi trong việc tìm hiểu để chứng minh và thiết lập một quan điểm riêng nào đó thì ít nhưng đưa ra đề nghị và những suy gẫm với hy vọng mở ra những khía cạnh mới về *satipaṭṭhāna* thì nhiều, với hy vọng gây cảm hứng trong lòng người đọc bắt tay tham dự vào việc hành thiền thực sự.

## BẢN DỊCH KINH SATIPAṬṬHĀNA<sup>1</sup>

Như vậy tôi nghe. Có dịp, Đức Thế Tôn sống tại xứ Kuru ở một thị trấn của người Kuru tên là *Kammāsadhamma*. Tại đây, Ngài nói với các tỳ khưu như vậy: “Này các tỳ khưu”, các tỳ khưu trả lời: “Dạ, thưa Ngài”. Đức Thế Tôn nói điều này:

[CON ĐƯỜNG THẰNG (*ekāyano*)]

“ Này các tỳ khưu, đây là con đường thẳng để thanh lọc chúng sanh, [MN I 56] để vượt qua sầu não, để diệt trừ *dukkha* và bất mãn (**u**), để đạt chánh đạo (**thành tựu chánh trí**), để chứng ngộ *Nibbāna*, đó là bốn *satipaṭṭhāna*.

[ĐỊNH NGHĨA]

“ Bốn *satipaṭṭhāna* đó là gì? Này các tỳ khưu, ở đây, về phần thân, một tỳ khưu sống quán thân, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận (**tinh giác**), có chánh niệm, không ham hố \* và không còn bất mãn thế gian này. Về phần cảm giác (**thọ**), vị tỳ khưu sống quán cảm giác, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận, có chánh niệm, không ham hố và không còn bất mãn thế gian này. Về phần tâm, vị tỳ khưu sống quán tâm, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận, có chánh niệm, không ham hố và

---

1. Về bản dịch *Satipaṭṭhāna Sutta* của tôi, tôi sử dụng gần hết bản dịch của *Nāṇamoli* (MLDB) pp.145-55. Trong ít trường hợp, tôi đã mạo muội giới thiệu lời dịch của riêng mình dựa trên hiểu biết thu lượm được trong tiến trình nghiên cứu của tôi. Để dễ tham chiếu đến một số đoạn kinh cá biệt nào đó, tôi đã lồng thêm tựa đề ngắn trên mỗi phần kinh.

\* *abhiñjhā* (*ham hố: tham đến độ của người muốn lấy làm của mình*).



không còn bất mãn thế gian này. Về phần *dhamma*, vị tỳ khưu sống quán *dhamma*, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận, có chánh niệm, không ham hố và không còn bất mãn thế gian này.

### [THỞ]

“ Và này các tỳ khưu, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân như thế nào? Ở đây, sau khi đi vào rừng, hay đi đến một gốc cây, hay đến một lều trống, vị ấy ngồi xuống; sau khi ngồi xếp chân lại, giữ thẳng thân mình và thiết lập quán niệm trước mặt mình, vị ấy thở vào có chánh niệm, vị ấy thở ra có chánh niệm.

“ Thở vào hơi dài, vị ấy biết ‘Tôi thở vào hơi dài’; thở ra hơi dài, vị ấy biết ‘Tôi thở ra hơi dài.’ Thở vào hơi ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở vào hơi ngắn’; thở ra hơi ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở ra hơi ngắn.’ Vị ấy tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào kinh nghiệm toàn thân’, vị ấy tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở ra kinh nghiệm toàn thân.’ Vị ấy tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào làm lắng dịu hành vi của thân (**an tịnh toàn thân**)’, vị ấy tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở ra làm lắng dịu hành vi của thân’.

“ Cũng như người thợ quay lành nghề (**thiện xảo**) hay người học việc của mình, khi quay một vòng dài biết ‘Tôi quay một vòng dài’ hay khi quay một vòng ngắn biết ‘Tôi quay một vòng ngắn’, cũng vậy, đang thở vào hơi dài, vị ấy biết ‘Tôi thở vào hơi dài’... (tiếp tục như trên).

### [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân bên trong hay vị tỳ khưu sống quán thân bên

ngoài, hay vị tỳ khưu sống quán cả thân bên trong lẫn thân bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi trong thân, hay vị ấy sống quán bản chất diệt tận trong thân hay vị ấy sống quán cả hai bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong thân. Quán niệm rằng ‘có thân đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục (**với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm**). Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào (**chấp trước**) bất cứ cái gì trên đời này.

“ Về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân là như thế đấy.

#### [CÁC TƯ THẾ, **OAI NGHI**]

“ Lại nữa, này các tỳ khưu, khi đi, vị ấy biết ‘Tôi đang đi’; khi đứng, vị ấy biết ‘Tôi đang đứng’; khi ngồi, [**MN I 57**] vị ấy biết ‘Tôi đang ngồi’; khi nằm, vị ấy biết ‘Tôi đang nằm’; hay thân của vị ấy được đặt (sử dụng) ở tư thế nào vị ấy biết đúng như thế ấy.

#### [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong thân. Quán niệm rằng ‘có thân đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. Cũng vậy, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân là như thế đấy.

#### [ĐỘNG TÁC]

“ Lại nữa, này các tỳ khưu, khi bước tới bước lui, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi nhìn tới phía trước hay ngoảnh mặt quay đi, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi co duỗi tứ chi, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi đắp y và khi khoác y ngoài và mang bình bát, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi ăn, uống, thọ thực và ném vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi đi đại tiểu tiện, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức dậy, nói chuyện và giữ im lặng vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng.

### [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong thân. Quán niệm rằng ‘có thân đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. Cũng vậy, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân là như thế đấy.

### [CÁC BỘ PHẬN CỦA CƠ THỂ]

“ Lại nữa, này các tỳ khưu, vị ấy quan sát chính cái thân này từ gót chân trở lên cho tới tóc ở đỉnh đầu, được da bao bọc, đầy những thứ bất tịnh như vậy: ‘trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, trực tràng, thức ăn chưa tiêu trong bao tử, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mồ hôi dầu (**mỡ nước**), nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở khớp xương và nước tiểu.’

“ Như có một túi mở hai đầu có đủ những loại hạt mễ cốc như gạo ở triền đồi (*sālī*), gạo đỏ, đậu xanh, đậu hòa lan, hạt kê (**mè**), và gạo trắng và một người với đôi mắt tinh anh mở túi ra và quan sát như vậy: ‘đây là gạo ở triền đồi (*sālī*), đây là gạo đỏ, đây là đậu xanh, đây là đậu hòa lan, đây là hạt kê, và đây là gạo trắng’; cũng thế, vị tỳ khuru quan sát chính cái thân này... (tiếp tục như trên).

### [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần thân, vị tỳ khuru sống quán thân bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong thân. Quán niệm rằng ‘có thân đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. Cũng vậy, về phần thân, vị tỳ khuru sống quán thân là như thế đấy.

### [CÁC YẾU TỐ CHÍNH (**tứ đại**), **giới**]

“ Lại nữa, này các tỳ khuru, vị ấy quan sát chính cái thân này, dù được đặt ở vị trí như thế nào, dù được đặt (**sử dụng**) ở tư thế nào, gồm có các yếu tố như vậy: ‘trong thân này có yếu tố đất (**địa đại**), yếu tố nước (**thủy đại**), yếu tố lửa (**hỏa đại**), yếu tố gió (**phong đại**). [MN I 58]

“ Như một người đồ tể thiện xảo hay người học việc đã giết một con bò và đặt những miếng thịt ở ngã tư đường; cũng thế, vị tỳ khuru quan sát chính cái thân này... (tiếp tục như trên).

## [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong thân. Quán niệm rằng ‘có thân đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. Cũng vậy, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân là như thế đấy.

## [TỬ THI TAN RỬA]

“ Lại nữa, này các tỳ khưu, như thấy một xác chết quăng bỏ trong nghĩa địa – chết đã một, hai hay ba ngày, xác phồng lên, xanh đen lại, rữa chảy ra... đang bị những con quạ, điều hâu, kên kên, chó, chó sói (**giả can**), hay những loại dòi bọ khác nhau... một bộ xương còn thịt và máu dính với nhau nhờ gân... một bộ xương không còn thịt và máu dính với nhau nhờ gân... các khúc xương rời nằm rải rác khắp hướng... các khúc xương bạc trắng, màu vỏ sò... các khúc xương chất đồng đã hơn một năm... các khúc xương đã mục và mủn ra thành bụi [**MN I 59**] – vị ấy so sánh chính cái thân này với nó như vậy: ‘thân này cũng có cùng bản chất đó, thân này sẽ như thế, không miễn trừ khỏi số phận đó.’<sup>2</sup>

## [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên

2. Trong bản kinh hiện hành, mỗi giai đoạn cá biệt của tử thi tan rữa được nối tiếp bằng một bài tường thuật đầy đủ của “điệp khúc” được tôi tóm gọn ở đây và ở hình 1.1.

ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong thân. Quán niệm rằng ‘có thân đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. Cũng vậy, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân là như thế đấy.

### [CẢM GIÁC, **thọ**]

“ Và này các tỳ khưu, về phần cảm giác (**thọ**), vị tỳ khưu sống quán cảm giác như thế nào?

“ Ở đây, khi đang cảm giác dễ chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác dễ chịu’; khi đang cảm giác khó chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác khó chịu’; khi đang cảm giác trung tính, vị ấy biết ‘tôi cảm giác trung tính’.

“ Khi đang cảm giác thể tục dễ chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác thể tục dễ chịu’; khi đang cảm giác xuất tục dễ chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác xuất tục dễ chịu’; khi đang cảm giác thể tục khó chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác thể tục khó chịu’; khi đang cảm giác xuất tục khó chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác xuất tục khó chịu’; khi đang cảm giác thể tục trung tính, vị ấy biết ‘tôi cảm giác thể tục trung tính’, khi đang cảm giác xuất tục trung tính, vị ấy biết ‘tôi cảm giác xuất tục trung tính.’

### [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần cảm giác, vị tỳ khưu sống quán cảm giác bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong cảm giác. Quán niệm rằng ‘có cảm giác đây’

được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. “ Về phần cảm giác, vị tỳ khưu sống quán cảm giác là như thế đấy.

### [TÂM]

“ Và này các tỳ khưu, về phần tâm, vị tỳ khưu sống quán tâm như thế nào?

“ Ở đây vị ấy biết tâm ham muốn dục vọng (**tham**) là ‘có ham muốn dục vọng’, và tâm không ham muốn dục vọng là ‘không ham muốn dục vọng; vị ấy biết tâm sân là ‘sân’, và tâm không sân là ‘không sân’; vị ấy biết tâm si là ‘si’, và tâm không si là ‘không si’; vị ấy biết tâm được thấu nhiếp là ‘được thấu nhiếp’; vị ấy biết tâm bị tán loạn là ‘bị tán loạn’; vị ấy biết tâm quảng đại là ‘quảng đại’; vị ấy biết tâm không quảng đại là ‘không quảng đại’; vị ấy biết tâm hữu hạn là ‘hữu hạn’ và vị ấy biết tâm vượt qua được là ‘tâm vượt qua được’; vị ấy biết tâm không vượt qua được là ‘tâm không vượt qua được’; vị ấy biết tâm định là ‘định’ và vị ấy biết tâm không định là ‘không định’; vị ấy biết tâm giải thoát là ‘được giải thoát’ và vị ấy biết tâm không giải thoát là ‘không giải thoát’.

### [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần tâm, vị tỳ khưu sống quán tâm bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi [**MN I 60**]..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong tâm. Quán niệm rằng ‘có tâm đây’ được thiết

lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này.

“ Về phần tâm, vị tỳ khưu sống quán tâm là như thế đấy.

### [CHƯƠNG NGẠI, **triền cái**]

“ Và này các tỳ khưu, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* như thế nào? Ở đây về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo năm khía cạnh chướng ngại. Và về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo năm khía cạnh chướng ngại như thế nào?

“ Nếu có ham muốn tình dục (**ái dục**) trong vị ấy, người tỳ khưu biết ‘có ham muốn tình dục trong tôi’; nếu không có ham muốn tình dục trong vị ấy, người tỳ khưu biết ‘không có ham muốn tình dục trong tôi’; và vị ấy biết ham muốn tình dục chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, ham muốn tình dục đã sanh khởi có thể bị loại bỏ (**đoạn diệt**) như thế nào, và sự sanh khởi trong tương lai của ham muốn tình dục đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

“ Nếu có sân hận trong vị ấy, người tỳ khưu biết ‘có sân hận trong tôi’; nếu không có sân hận trong vị ấy, người tỳ khưu biết ‘không có sân hận trong tôi’; và vị ấy biết sân hận chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, sân hận đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, và sự sanh khởi trong tương lai của sân hận đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

“ Nếu có lười biếng đã dục (**hôn trầm thụ miên**) trong vị ấy, người tỳ khưu biết ‘có lười biếng đã dục



trong tôi'; nếu không có lười biếng đã dục trong vị ấy, người tỳ khưu biết 'không có lười biếng đã dục trong tôi'; và vị ấy biết lười biếng đã dục chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, lười biếng đã dục đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, và sự sanh khởi trong tương lai của lười biếng đã dục đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

“ Nếu có dao động không yên và lo âu (**trạo hối**) trong vị ấy, người tỳ khưu biết 'có dao động không yên và lo âu trong tôi'; nếu không có dao động không yên và lo âu trong vị ấy, người tỳ khưu biết 'không có dao động không yên và lo âu trong tôi'; và vị ấy biết dao động không yên và lo âu chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, dao động không yên và lo âu đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, và sự sanh khởi trong tương lai của dao động không yên và lo âu đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

“ Nếu có nghi hoặc trong vị ấy, người tỳ khưu biết 'có nghi hoặc trong tôi'; nếu không có nghi hoặc trong vị ấy, người tỳ khưu biết 'không có nghi hoặc trong tôi'; và vị ấy biết nghi hoặc chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, nghi hoặc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, và sự sanh khởi trong tương lai của nghi hoặc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

### [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận

trong *dhammas*. Quán niệm rằng ‘có *dhammas* đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. “ Về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo năm khía cạnh chướng ngại là như thế đấy.

### [CÁC TẬP HỢP, **uẩn**]

“ Lại nữa, này các tỳ khưu, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* [MN I 61] theo khía cạnh năm tập hợp gây nên bám níu (**thủ uẩn**). Và về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo khía cạnh năm tập hợp gây nên bám níu như thế nào?

Ở đây vị ấy biết, ‘sắc thể (**sắc**) là thể, sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể; cảm giác (**thọ**) là thể, sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể; nhận biết (**tuởng**) là thể; sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể; tạo lập tâm trạng (**hành**) là thể, sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể; nhận thức (**thức**) là thể, sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể.

### [ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong *dhammas*. Quán niệm rằng ‘có *dhammas* đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống

độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. “ Về phần *dharmas*, vị tỳ khưu sống quán *dharmas* theo năm khía cạnh tập hợp gây nên bám níu là như thế đấy.

### [CÁC GIÁC QUAN VÀ ĐỐI TƯỢNG CỦA CHÚNG, nội ngoại xứ]

“ Lại nữa, này các tỳ khưu, về phần *dharmas*, vị tỳ khưu sống quán *dharmas* theo sáu các giác quan và đối tượng của chúng. Và về phần *dharmas*, vị tỳ khưu sống quán *dharmas* theo sáu các giác quan và đối tượng của chúng như thế nào?

Ở đây vị ấy biết con mắt, vị ấy biết hình ảnh (**sắc thể**), vị ấy biết trói buộc sai sử (**kiết sử**) sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và vị ấy cũng biết trói buộc ấy chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, trói buộc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, sự sanh khởi trong tương lai của trói buộc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

Ở đây vị ấy biết tai, vị ấy biết âm thanh, vị ấy biết trói buộc sai sử sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và vị ấy cũng biết trói buộc ấy chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, trói buộc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, sự sanh khởi trong tương lai của trói buộc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

Ở đây vị ấy biết mũi, vị ấy biết mùi hương, vị ấy biết trói buộc sai sử sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và vị ấy cũng biết trói buộc ấy chưa sanh khởi có thể

sanh khởi như thế nào, trói buộc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, sự sanh khởi trong tương lai của trói buộc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

Ở đây vị ấy biết lười, vị ấy biết vị, vị ấy biết ràng buộc (**kiết sử**) sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và vị ấy cũng biết trói buộc ấy chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, trói buộc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, sự sanh khởi trong tương lai của trói buộc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

Ở đây vị ấy biết thân thể, vị ấy biết xúc chạm, vị ấy biết trói buộc sai sử sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và vị ấy cũng biết trói buộc ấy chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, trói buộc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, sự sanh khởi trong tương lai của trói buộc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

Ở đây vị ấy biết tâm, vị ấy biết đối tượng của tâm, vị ấy biết trói buộc sai sử sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và vị ấy cũng biết trói buộc ấy chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, trói buộc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, sự sanh khởi trong tương lai của trói buộc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.

### [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* bên trong... bên ngoài... cả bên

trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong *dhammas*. Quán niệm ‘có *dhammas* đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này.

“ Về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo sáu các giác quan và đối tượng của chúng là như thế đấy.

[CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH CHỨNG NGỘ, **giác chi**]

“ Lại nữa, này các tỳ khưu, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Và về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo các yếu tố tạo thành chứng ngộ như thế nào?

“ Ở đây, nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm (**niệm giác chi**) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm hiện hữu trong tôi’; [MN I 62] vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.

“ Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu *dhammas* (**trạch pháp giác chi**) hiện hữu trong vị

ấy, vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu *dhammas* hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu *dhammas* không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu *dhammas* hiện hữu trong tôi’; vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu *dhammas* chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu *dhammas* đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.

“ Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực (**ting tấn giác chi**) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực hiện hữu trong tôi’; vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.

“ Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của hỉ (**hĩ giác chi**) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của hỉ hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của hỉ không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của hỉ hiện hữu trong tôi’; vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của hỉ chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của hỉ đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.

“ Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng (**khinh an giác chi**) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng hiện hữu trong tôi’; vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.

“ Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của định (**định giác chi**) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của định hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của định không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của định hiện hữu trong tôi’; vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của định chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của định đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.

“ Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản (**xả giác chi**) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản hiện hữu trong tôi’; vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.

## [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong *dhammas*. Quán niệm ‘có *dhammas* đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này.

“ Về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ là như thế đấy.

[BỐN SỰ THỰC CAO CẢ, **thánh đế**]

“ Lại nữa, này các tỳ khưu, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo bốn sự thực cao cả. Và về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* theo bốn sự thực cao cả như thế nào?

“ Ở đây, vị ấy biết đúng như thật ‘đây là *dukkha*’; vị ấy biết đúng như thật ‘đây là sự sanh khởi của *dukkha*’; vị ấy biết đúng như thật ‘đây là sự diệt *dukkha*’; vị ấy biết đúng như thật ‘đây là con đường dẫn đến diệt *dukkha*.’

## [ĐIỆP KHÚC]

“ Theo cách này, về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán *dhammas* bên trong... bên ngoài... cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong *dhammas*. Quán niệm ‘có *dhammas* đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần



và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này.

“ Về phần *dhammas*, vị tỳ khưu sống quán bốn sự thực cao cả là như thế đấy.

### [TIÊN ĐOÁN]

“ Nay các tỳ khưu, nếu bất cứ ai tu tập bốn *satipaṭṭhānas* theo cách thức như thế trong bảy năm, một trong hai quả sẽ đến với người ấy: hoặc là trí cuối cùng ở ngay đây và bây giờ (**chánh trí**), hay, nếu có một chút vết tích của bám níu nào còn sót lại (**hữu dư y**), quả vị không trở lại (**bất hoàn**). Đừng nói gì đến bảy năm [MN I 63]... sáu năm... năm năm... bốn năm... ba năm... hai năm... một năm... bảy tháng... sáu tháng... năm tháng... bốn tháng... ba tháng... hai tháng... một tháng... nếu bất cứ ai tu tập bốn *satipaṭṭhānas* này theo cách thức như thế trong bảy ngày, một trong hai quả sẽ đến với người ấy: hoặc là trí cuối cùng ở ngay đây và bây giờ, hay, nếu có một chút vết tích của bám níu nào còn sót lại, quả vị không trở lại. Vì liên quan đến vấn đề này nên nói:

### [CON ĐƯỜNG THẰNG (*ekāyano*)]

“ Nay các tỳ khưu, đây là con đường thẳng để thanh lọc chúng sanh, để vượt qua sầu não, để diệt trừ *dukkha* và bất mãn, để đạt chánh đạo (**thành tựu chánh trí**), để chứng ngộ *Nibbāna*, đó là bốn *satipaṭṭhāna*.

Đó là điều Đức Thế Tôn nói. Các tỳ khưu hài lòng và hoan hỉ với lời dạy của Đức Thế Tôn.

# I. KHÍA CẠNH TỔNG QUÁT CỦA CON ĐƯỜNG THẰNG

Để bắt đầu, tôi sẽ khảo sát cơ cấu nền tảng của kinh *Satipaṭṭhāna Sutta* và nghiên cứu các khía cạnh tổng quát của bốn *satipaṭṭhāna*. Rồi tôi sẽ xem xét các câu “con đường thẳng” và “*satipaṭṭhāna*.”

## I.1. NHÌN KHÁI QUÁT VỀ PHẨM SATIPAṬṬHĀNA

*Satipaṭṭhāna* như là “con đường thẳng” đến *Nibbāna* đã có được bàn luận chi tiết trong *Satipaṭṭhāna Sutta* của *Majjhima Nikāya* (Bộ Kinh Trung).<sup>3</sup> Bản kinh giống hệt như vậy lại xuất hiện trong *Dīgha Nikāya* (Trường Bộ Kinh) là *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, chỉ khác một điều duy nhất là bản sau cung cấp thêm lời bàn chi tiết hơn về bốn sự thực cao cả, phần quán tưởng *satipaṭṭhāna* cuối cùng.<sup>4</sup> Hơn thế nữa, chủ đề về *satipaṭṭhāna* đã tạo cảm hứng cho nhiều phẩm kinh

- 
3. M I 55-63, phẩm thứ mười trong *Majjhima Nikāya*. M I 55-63 (KTB 1, tr. 131-150. *Kinh Niệm Xứ*; MLDB, p. 145-155: *The Foundations of Mindfulness*).
  4. D II 305-15. Bản Miến Điện (Saṅgāyana *đọc tụng, kết tập* lần thứ sáu) cũng đã thêm nhiều chi tiết về bốn sự thực cao cả vào *Majjhima*; tuy nhiên bản Sinhalese (Tích Lan) đồng ý với ấn bản PTS chỉ trình bày ngắn gọn về bốn sự thực cao cả này. D II 305-15 (TBK 3, tr. 305-15: *Kinh Đại Niệm Xứ*; LDB, p. 344-350: *On The Foundations of Mindfulness*).

ngắn trong *Samyutta Nikāya* (Tương Ưng Bộ Kinh) và *Āṅguttara Nikāya* (Tăng Chi Bộ Kinh).<sup>5</sup> Ngoài nguồn

5. Đây là *Satipaṭṭhāna Samyutta* ở S V 141-92, và *Satipaṭṭhāna Vagga* ở A IV 457-62. Thêm vào đó, còn có *Sati Vagga* ở A IV 336-47; *Satipaṭṭhāna Vibhaṅga* ở Vibh 193-207; và xuất hiện hai lần ở *Satipaṭṭhāna Kathā* ở Kv 155-9 và ở Paṭis II 232-5. Các phẩm kinh ngắn hơn có cùng đề tựa là ba kinh *Satipaṭṭhāna Suttas* ở S IV 360, S IV 363, và A III 142; ba *Sati Suttas* ở S II 132, S IV 245, và A IV 336; và ba *Sati Suttas* ở S V 142, S V 180, và S V 186.
- S V 141-92 (*BKTU* 5, tr. 219-300: *Tương Ưng Niệm Xứ*; *CDB II*, p. 1627-67: *Connected Discourses on the Establishments of Mindfulness*).
  - A IV 457-62 (*BKTC* 4, tr. 225: *Học Tập*; *NDB*, p. 1326-30: *The Training*).
  - A IV 336-47 (*BKTC* 3, tr. 91-110: *Bố Thí...*; *NDB*, p. 899-910: *Giving*).
  - Vibh 193-207
  - *PT*, tr. 280-306: *Phân Tích Nền Tảng Của Quán Niệm*.
  - *BPT* 1, tr. 306-30; *Niệm Xứ Phân Tích*.
  - *BA*, pp. 251-70: *Analysis of the Foundations of Mindfulness*.
  - Paṭis II 232-5 (*ĐVNG*, tr. 436-38: *Luận XXVIII Về Các Nền Tảng Của Quán Niệm*; *PD*, p. 398-400: *On the Foundations of Mindfulness*).
  - S IV 360 (*BKTU* 4, tr. 561, đ. V: *Niệm Xứ*; *CDB II*, p. 1373: *Establishments of Mindfulness*).
  - S IV 363 (*sđđ*, tr. 568, đ. IX: *Bốn Niệm Xứ*; *CDB II*, p. 1375: *The four establishments of mindfulness*).
  - A III 142 (*BKTC* 2, tr. 540: *Niệm Xứ*; *NDB*, p. 740: *Establishments of Mindfulness*).
  - S II 132 (*BKTU* 2, tr. 234, đ. X: *Chánh Niệm*; *CDB I*, p. 620).
  - S IV 245 ? (*BKTU* 4, tr. 392, đ. 16-24: *Con Rùa*; *CDB II*, p. 1289: *The Five Precepts*).
  - A IV 336 (*BKTC* 3, tr. 91: *Bố Thí*; *NDB*, p. 899: *Giving*).
  - S V 142 (*BKTU* 5, tr. 220: *Tương Ưng Niệm Xứ*; *CDB II*, p. 1628: *Connected Discourses on the Establishments of Mindfulness*).

*Pāli* ra, lời giải thích về *satipaṭṭhāna* còn được bảo tồn bằng tiếng Hán và Sanskrit, thỉnh thoảng có những thay đổi gây tò mò hơi khác với lời giải thích bằng tiếng *Pāli*.<sup>6</sup>

Hầu hết các phẩm kinh trong *Samyutta Nikāya* và *Anguttara Nikāya* chỉ đề cập đại cương căn bản về bốn *satipaṭṭhānas*, chứ không đi vào chi tiết về những ứng dụng có thể thực hành được của bốn *satipaṭṭhānas* này. Sự phân chia bốn *satipaṭṭhānas* theo chức năng này hình như là kết quả trực tiếp của sự chứng ngộ của Đức Phật,<sup>7</sup> một khía cạnh quan trọng của việc

- 
- S V 180 (*sđd*, tr. 282: Niệm; CDB II, p. 1657: Mindful).
  - S V 186 (*sđd*, tr. 290: Niệm; CDB II, p. 1661: Mindful).

6. Theo Schmithausen 1976: p. 244, hiện có năm ấn bản: hai ấn bản in trọn vẹn bằng tiếng Hán (trong *Madhyama Āgama*, *Trung A Hàm*): Taishō 1, số 26, p. 582b; và trong *Ekottara Āgama\** (*Tăng Nhất A Hàm*): Taishō 2, số 125, p. 568a), và ba ấn bản rời rạc bằng tiếng Hán và Sanskrit (là bản *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñā-pāramitā*, bản *Sāriputrābhidharma* (Taishō 28, số 1548, p. 525a), và bản *Srāvakabhūmi*). Bản dịch tóm tắt của một trong hai ấn bản in trọn vẹn bằng tiếng Hán, bản *Nien-ch'u-ching*, là *sūtra* (phẩm) thứ 98 trong *Madhyama Āgama* tiếng Hán, có thể tìm thấy ở Minh Châu 1991: pp. 87-95. Bản dịch trọn vẹn của ấn bản này và cũng là bản tiếng Hán khác là *sūtra* đầu tiên của chương thứ 12 (Yi Ru Dao) trong *Ekottara Āgama* có thể tìm thấy ở Nhat Hanh 1990: pp. 151-77. Bản *Satipaṭṭhāna Samyutta* đối chiếu với ấn bản tiếng Hán tương đương có thể tìm thấy ở Choong 2000: pp. 215-18, và ở Hurvits 1978: pp. 211-29.
7. Ở S V 178, Đức Phật kể luôn bốn *satipaṭṭhānas* trong số các tuệ quán chiếu điếu vào các hiện tượng của Ngài thời ấy chưa được ai biết đến. So thêm với S V 167, phẩm kinh này kể Đức Phật khi vừa mới chứng ngộ đã thận trọng suy nghĩ, cho rằng bốn *satipaṭṭhānas* là con đường dẫn thẳng tới chứng ngộ, ngay lúc đó

tìm thấy lại cách hành trì xưa (con đường thực hành cổ xưa).<sup>8</sup> Nhưng hiển nhiên là chi tiết tìm thấy trong *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* và *Satipaṭṭhāna Sutta* thuộc về thời kỳ sau, khi giáo pháp của Đức Phật đã lan truyền từ thung lũng Ganges đến vùng *Kammāsadhamma* xa xôi trong xứ *Kuru*, nơi cả hai phẩm kinh này đều được thuyết giảng tại đây.<sup>9</sup>

---

*Brahmā Sahampati* xuống mặt đất và tán dương suy nghĩ này (so thêm S V 185). Cả hai phẩm này chỉ nêu đại cương về bốn *sati-paṭṭhānas* và không có thí dụ thực hành chi tiết đã nêu trong *Sati-paṭṭhānas Sutta* và *Mahasatipaṭṭhānas Sutta*.

- S V 178 (*BKTU 5*, tr. 278: *Mānadinna*; *CDB II*, p. 1655: *Mānadinna*).
  - S V 167 (*sđđ*, tr. 262, đ. 3: *Phạm Thiên*; *CDB II*, p. 1647: *Brahmā*).
  - S V 185 (*sđđ*, tr. 288: *Con Đường*; *CDB II*, p. 1661: *The Path*).
8. S II 105 đề cập tới *sammā sati* như là tìm ra con đường xưa, được chư Phật trong quá khứ đặt chân qua. Tương tự như thế, A II 29 nói *sammā sati* là pháp hành cổ. Thực vậy D II 35 tường thuật *bodhisatta Vipassī* đã bắt tay vào việc quán *dhammānupassanā* về năm tập hợp (**uẩn**), điều này xác nhận rằng *sati-paṭṭhānas* là phép thiền cổ xưa, được các vị Phật trước đó hành trì, một phép thiền dù sao đi nữa cũng đã rơi vào quên lãng cho đến khi được Đức Phật tìm thấy lại.
- S II 105 (*BKTU 2*, tr. 189, đ.21: *Thành Áp*; *CDB I*, p. 603: *The City*).
  - A II 29 (*BKTC 1*, tr. 604, đ. 1: *Pháp Cú*; *NDB*, p.416, pa(1): *Dhamma Factors*).
  - D II 35 (*Trường BK 3*, tr. 35, đ.1: *Kinh Đại Bản*; *LDB*, p.213, pa.3.1: *The Great Discourse on the Lineage*).
9. Lily de Silva (n.d.): p.3, chỉ rõ rằng phẩm *Satipaṭṭhānas Sutta* chỉ được thuyết giảng một lần “*Dhamma* (đã) lan truyền từ thủ phủ ban đầu của nó là Magadha đến ngoại ô xứ *Kuru*.” Các phẩm kinh khác thuyết tại *Kammāsadhamma* ở xứ *Kuru* (ví dụ: D II 55; M I 501; M II 261; S II 92; S II 107; và A V 29) xác

nhận địa điểm này liên kết với giai đoạn phát triển tăng đoàn Phật giáo nguyên thủy đã được tương đối tiến hóa (thí dụ: M I 502 nói về nhiều đệ tử của Đức Phật xuất thân từ nhiều tầng lớp khác nhau). Theo Ps I 227, trong số các kinh thuyết tại địa điểm này, một đặc tính chung nhất là bản chất tương đối cấp tiến, nhờ khả năng tiếp nhận giáo pháp sâu sắc của dân chúng vùng này. Địa điểm của xứ Kuru ngày ấy là Delhi bây giờ (theo Law 1979: p. 18; Malalakerera 1995: vol. I, p. 642; và T. W. Rhys Davids 1997: p. 27). Chính phần đất này của Ấn cũng liên quan đến các biến cố trong Bhagavadgītā (Bhg I.1).

- D II 55 (TBK 3, tr. 55: *Kinh Đại Duyệt*; LDB, p. 223: *The Great Discourse on Origination*).
- M I 501 (KTB 2, tr. 353: *Kinh Magandiya*; MLDB, p. 607: *To Māgandiya*).
- M II 261 (KTB 3, tr. 97: *Kinh Bất Động Lợi Ích*; MLDB, p. 869: *The Way to the Imperturbable*).
- S II 92 (BKTU 2, tr. 165: *Nhân*; CDB I, p. 593: *Causation*).
- S II 107 (*sāḍ*, tr. 191: *Xúc Chạm, Biết Rõ*; CDB I, p. 604: *Exploration*).
- A V 29 (BKTC 4, tr. 275: *Thánh Cư (2)*; NDB, p. 1359: *Abodes of the Noble Ones*).
- M I 502 (KTB 2, tr. 354: *Kinh Magandiya*; MLDB, p. 607, pa. 5: *To Māgandiya*).
- Malalakerera 1995: vol. I, p. 642  
 “ Kuru, một trong mười sáu Mahājanapadas\* (xứ lớn: mahā: lớn; janapada: xứ). Vào thời Đức Phật, hình như Kuru ít có ảnh hưởng chính trị lớn lao cho dù trong quá khứ, Pañcāla, Kuru và Kekaka rõ ràng là ba vương quốc có quyền lực mạnh.”

*Lược trích DPPN I, tr. 641.*

- T. W. Rhys Davids 1997: p. 27  
 “ Người Kuru, sống ở miền đất thủ đô là Indraprastha, gần với Delhi bây giờ; phía Đông giáp Pañcāla, phía Nam giáp Matsyas. Truyền thống hồi ấy cho vương quốc một chu vi rộng hai ngàn dặm (Jāt, 5, 57, 484). Các kinh quan trọng được thuyết ở đây như kinh Đại Niệm Xứ, Đại Duyệt. Và Raṭṭhapāla là công tử quý tộc của xứ này (KTB 2, tr. 498: *Kinh Raṭṭhapāla*).

Ở hình 1.1. (dưới đây), tôi đã thử đưa ra cái nhìn chung về cơ cấu nền tảng cho việc giải thích chi tiết *satipaṭṭhānas* kể trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, với mỗi phần của bài kinh được trình bày trong hộp khung và xếp từ dưới lên trên.

Phần khởi đầu và kết luận của phẩm kinh là đoạn nói rằng *satipaṭṭhāna* làm thành con đường thẳng tới *Nibbāna*. Phần kế tiếp của phẩm kinh đưa ra một định nghĩa ngắn về những khía cạnh cốt yếu của con đường thẳng này. “Định nghĩa” này đề cập tới bốn *satipaṭṭhāna* để quán tưởng: thân, cảm giác (**thọ**), tâm và *dhammas*.<sup>10</sup> “Định nghĩa” ấy cũng nêu rõ những phẩm hạnh làm phương tiện cho *satipaṭṭhāna*: người hành thiền nên nhiệt tâm (*ātāpi*), hiểu biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*, **tỉnh giác**), có ý thức nhận biết rõ rệt (*sati*, **niệm**), và không ham hố và ưu bi (*vineyya abhijjhādomanassa*).

Sau “định nghĩa” này, phẩm kinh còn miêu tả chi tiết bốn *satipaṭṭhāna* về thân, cảm giác, tâm và *dhammas*. Phạm vi của *satipaṭṭhāna* đầu tiên, quán thân, bắt đầu từ quán hơi thở, oai nghi, và động tác, bằng cách phân tích thân ra thành các bộ phận của cơ thể và các yếu tố, cho đến việc quan sát tử thi đang tan rữa. Hai *satipaṭṭhāna* kế tiếp có liên quan đến quán cảm giác và tâm. *Satipaṭṭhāna* thứ tư liệt kê năm loại *dhammas* để quán tưởng: các chướng ngại thuộc tâm (**triền cái**), tập hợp (**uẩn**), các giác quan và các

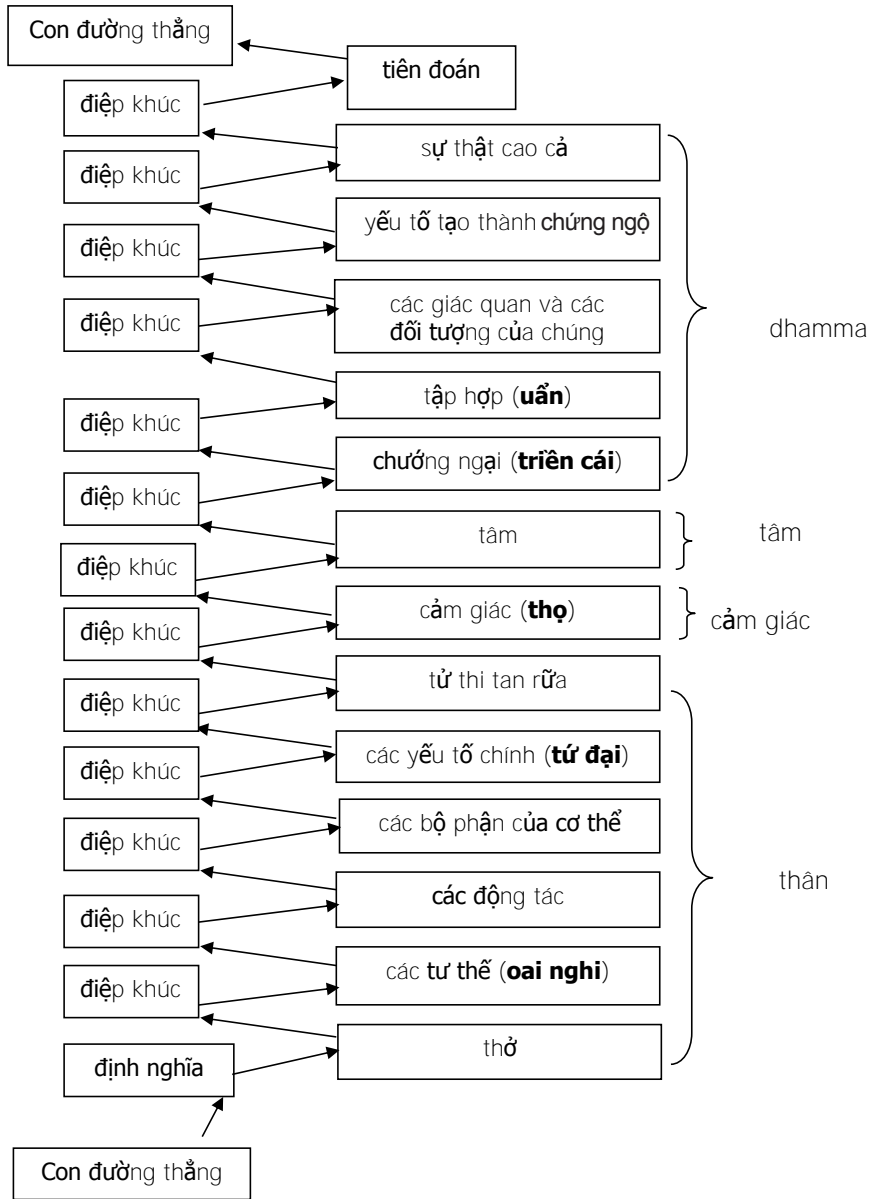
---

*Lược trích BI, p. 27.*

10. Ý nghĩa của chữ *dhamma*, tôi đã đề nguyên không dịch ở đây, sẽ được thảo luận ở tr. 449.

đối tượng của chúng (**nội ngoại xứ**), các yếu tố tạo thành chúng ngộ (**giác chi**), và bốn sự thật cao cả (**Thánh đế**). Sau các phần hành thiền thực sự, bài kinh trở lại lời tuyên bố về con đường thẳng bằng lời tiên đoán về quãng thời gian bao lâu để chúng ngộ có thể xảy ra.





Hình 1.1 Cơ cấu Kinh Satipatthana

Suốt phẩm kinh, sau mỗi phần hành thiền là một thể thức cá biệt. “Điệp khúc” satipatthana này bổ túc từng

phần hướng dẫn bằng cách nhiều lần nhấn mạnh các khía cạnh quan trọng của phần thực hành ấy.<sup>11</sup> Theo “điệp khúc” này, quán tưởng *satipaṭṭhāna* bao gồm các hiện tượng bên trong và bên ngoài, và có liên quan đến sự sanh khởi và diệt tận của các hiện tượng đó. “Điệp khúc” ấy cũng chỉ rõ rằng quán niệm cần được thiết lập chỉ để phát triển trí đơn thuần và để thành tựu được sự liên tục của ý thức nhận biết rõ rệt. Cũng theo “điệp khúc” này, quán tưởng *satipaṭṭhāna* đích thực diễn ra không có bất cứ lệ thuộc hay bám níu nào.

Toàn thể bài kinh được trình bày bằng phần giới thiệu, nói đến phẩm kinh được thuyết giảng vào dịp nào, và phần kết luận tường thuật về sự hoan hỷ của các tỳ khuru sau lời giải thích của Đức Phật.<sup>12</sup>

Bằng cách đặt “định nghĩa” và “điệp khúc” ở giữa hình vẽ trên, tôi có ý nhấn mạnh vai trò quan trọng của chúng trong kinh. Như hình vẽ đã chỉ cho thấy, phẩm kinh này sắp xếp một mô hình lập đi lập lại có xen kẽ lời hướng dẫn thiền tập với “điệp khúc” theo hệ thống. Mỗi lần, nhiệm vụ của “điệp khúc” là hướng dẫn sự

11. Sự kiện mỗi bài thiền tập không thể thiếu “điệp khúc” này được chỉ rõ bằng lời lưu ý kết luận mỗi khi “điệp khúc” diễn ra (đó là M I 56): “về phần thân (cảm giác, tâm, *dharmas*) vị tỳ khuru sống quán thân (cảm giác, tâm, *dharmas*) là như thế đấy.” Lời lưu ý này liên kết với lời giải thích tỉ mỉ về câu hỏi được nêu ra vào lúc khởi đầu mỗi *satipaṭṭhāna*s (đó là M I 56): “Về phần thân (...) vị tỳ khuru sống quán thân (...) như thế nào?”

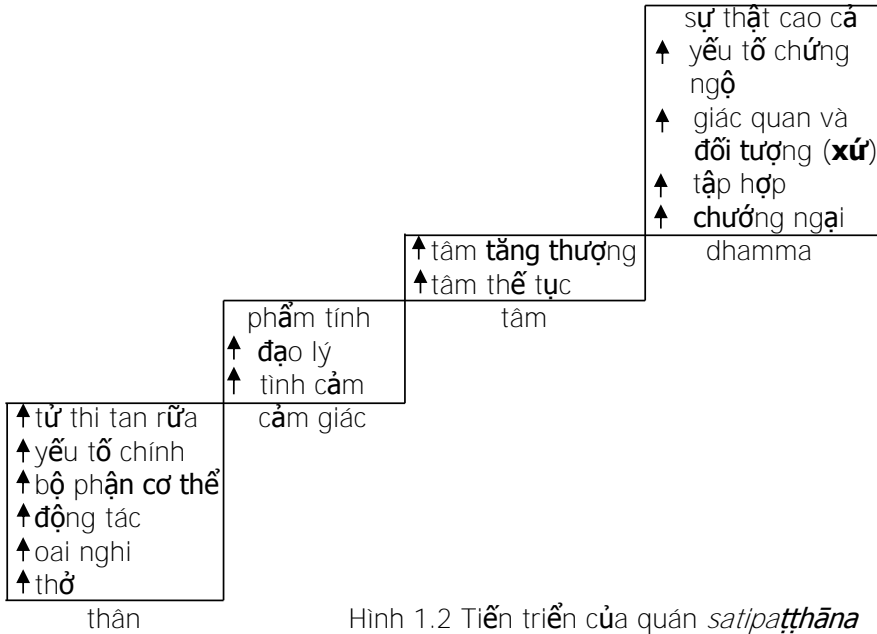
M I 56 (*KTB 1, tr. 132: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 145, pa. 4: The Foundations of Mindfulness*).

12. Đây là những phần giới thiệu và kết luận thông thường qua đó Manne 1990: p. 33 xếp loại thành “bài kinh” điển hình.

chú tâm vào những khía cạnh của *satipaṭṭhāna* thiết yếu cho hành trì đúng đắn. Cũng chính mô hình này áp dụng đến phần mở đầu của phẩm kinh, nơi phần giới thiệu tổng quát về chủ đề *satipaṭṭhāna* bằng câu con đường thẳng được theo sau bằng “định nghĩa” có vai trò chỉ rõ các đặc tính cốt tủy của nó. Bằng cách này, cả hai “định nghĩa” và “điệp khúc” chỉ rõ ra cái gì cốt tủy. Như vậy, để hiểu đúng và để áp dụng *satipaṭṭhāna*, chi tiết trong “định nghĩa” và “điệp khúc” có thuộc tính quan trọng lớn lao.

## 1.2. KHẢO SÁT VỀ SATIPAṬṬHĀNAS

Khi xem xét kỹ hơn, trình tự quán tưởng liệt kê trong *Satipaṭṭhāna Sutta* hé lộ ra một khuôn mẫu tiến triển tuần tự (so với hình 1.2 dưới đây). Quán tưởng về thân tiến từ kinh nghiệm còn phôi thai sơ sài về các oai nghi và các động tác của thân cho đến quán tưởng các bộ phận trong cơ thể. Sự nhạy cảm được gia tăng phát triển theo cách này tạo nên nền tảng để quán cảm giác (**niệm thọ**), một sự chuyển dịch ý thức nhận biết rõ rệt từ kinh nghiệm về cơ thể có thể tiếp nhận được ngay lập tức sang các cảm giác vì các đối tượng của ý thức nhận biết rõ rệt càng trở nên tinh tế và khó phân biệt hơn.

Hình 1.2 Tiến triển của quán *satipaṭṭhāna*

Quán cảm giác không những chỉ chia cảm giác theo phẩm tính cảm tình của chúng thành dễ chịu, khó chịu và trung tính mà còn phân biệt những cảm giác này theo bản chất thể tục và xuất thế. Như vậy, phần bản chất thể tục và xuất thế của quán cảm giác này đưa ra khác biệt nổi bật về đức hạnh của cảm giác được dùng làm bàn đạp hướng ý thức nhận biết rõ rệt sự khác biệt về đức hạnh giữa trạng thái thiện và bất thiện của tâm, như đã được đề cập ngay phần mở đầu của *satipaṭṭhāna* kế tiếp: quán tâm.

Quán tâm bắt đầu từ sự có mặt hay vắng mặt của bốn trạng thái tâm bất thiện (tham, sân, si và tán loạn), đến quán sự có mặt hay vắng mặt của bốn trạng thái tâm tăng thượng. Sự quan tâm đến các trạng thái tâm tăng thượng trong phần sau của quán tâm

phù hợp tự nhiên với sự tìm hiểu chi tiết các yếu tố vốn đặc biệt cản trở mức độ an định sâu hơn. Đây là những chướng ngại, là đối tượng đầu tiên của quán *dhammas* (**niệm pháp**).

Sau khi bàn tới các chướng ngại của hành thiền, quán *dhammas* bước dần tới hai phân tích về kinh nghiệm chủ quan: năm tập hợp (**uẩn**) và sáu giác quan với đối tượng của chúng. Sự phân tích này được theo sau bằng việc quán *dhammas* kế tiếp là các yếu tố tạo thành chứng ngộ (**giác chi**). Tột đỉnh của tu tập *satipaṭṭhāna* được thành tựu bằng việc quán bốn sự thật cao cả (**tứ đế**), sự hiểu biết trọn vẹn (**liễu tri**) bốn sự thật này xảy ra đồng thời với chứng ngộ.

Được xét theo cách này, trình tự của quán *satipaṭṭhāna* tiến dần từ mức độ thô trực đến vi tế hơn.<sup>13</sup> Sự phát triển theo đường thẳng này không thể nào thiếu sự phù hợp thực tiễn, vì quán thân đề cử chúng là phép hành căn bản để xây dựng nền tảng cho *sati\** (**ý thức nhận biết rõ rệt, niệm**), trong khi quán tưởng cuối

13. *Mahāprajñāpāramitāsāstra\** (*Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh*) đưa ra lời giải thích sau đây về khuôn mẫu này: sau khi quán thân, hành giả tìm kiếm nguyên nhân bám níu vào nó, nguyên nhân ấy chính là lạc thọ. Khi tìm hiểu cảm thọ, câu hỏi “ai kinh nghiệm cảm thọ?” khởi lên, dẫn đến việc quán tâm. Việc quán tâm này sau đó tạo thành nền tảng cho việc tìm hiểu nguyên nhân và điều kiện của tâm, trở thành tâm điểm của quán *dhammas* (Lamotte 1970: pp. 1158, 1162, 1167). Về khuôn mẫu tiệm tiến làm nền tảng cho tiến trình quán *satipaṭṭhāna*, so với Ariyadhamma 1994: p.6; Gethin 1992: p.47; Guenther 1991: p.210; Khemacari 1985: p.38; King 1992: p.67; và Meier 1978: p.16.

cùng về bốn sự thực cao cả đề cập tới chứng nghiệm *Nibbāna* (sự thực cao cả thứ ba liên quan đến diệt *dukkha*) và như vậy tương xứng với tột đỉnh của việc thi hành thành công *satipaṭṭhāna*.

Mặt khác, tuy nhiên, khuôn mẫu tuần tự tiến triển này không ấn định cách thực hành *satipaṭṭhāna* duy nhất có thể. Coi sự tiến triển về các bài thiền tập trong *Satipaṭṭhāna Sutta* là dấu hiệu chỉ định trình tự cần thiết sẽ giới hạn nghiêm trọng phạm vi thực hành của thiền sinh, vì chỉ có những thể nghiệm hay hiện tượng đó phù hợp với khuôn mẫu định trước mới là những đối tượng thích hợp của ý thức nhận biết rõ rệt. Nhưng, đặc tính trọng yếu của *satipaṭṭhāna* là biết đúng như thực các hiện tượng, đúng với cái gì đang xảy ra. Cho dù ý thức nhận biết rõ rệt như vậy sẽ tự nhiên tiến hành tuần tự từ thô trước đến vi tế, trong tu tập thực sự, nó sẽ có thể hoàn toàn khác với trình tự đã được miêu tả trong kinh.

Sự tu tập đầy đủ và linh động về *satipaṭṭhāna* cần nhắm vào tất cả các khía cạnh thể nghiệm, theo bất cứ trình tự nào các thể nghiệm này diễn ra. Tất cả các *satipaṭṭhānas* có thể là thuộc tính luôn thích hợp suốt giai đoạn tăng tiến trên chặng đường tu tập của hành giả. Sự tu tập quán thân, chẳng hạn, không phải là cái gì bỏ lại đằng sau và bị vứt đi vào thời điểm hành giả tu tiến cao hơn. Trái lại, tu tập quán thân ấy vẫn còn là sự hành trì thích hợp với cả bậc *Arahant*.<sup>14</sup> Sau

14. So với S V 326 chẳng hạn, kinh này kể lại chính bản thân Đức Phật, sau khi chứng ngộ, vẫn tiếp tục thực hành quán hơi thở. S V 326 (*BKTU* 5, tr. 486tt, *Phẩm Icchānangala*)

khi hiểu theo cách này, các bài tập hành thiền liệt kê trong *Satipaṭṭhāna Sutta* có thể được coi là trợ giúp lẫn nhau. Trình tự các bài thực tập có thể thay đổi để thỏa mãn nhu cầu của mỗi cá nhân hành giả.

Bốn *satipaṭṭhāna* này không những trợ giúp nhau, chúng lại còn được gộp chung chỉ trong một bài tập hành thiền. Điều này được ghi lại trong *Ānāpānasati Sutta*, kinh này mô tả quán niệm về hơi thở có thể được tu tập theo phương cách bao hàm đầy đủ bốn *satipaṭṭhāna* ấy.<sup>15</sup> Lời giải thích này chứng tỏ khả năng tổng hợp đầy đủ tất cả bốn *satipaṭṭhāna* chỉ trong một bài tập hành thiền duy nhất.

### I.3. SỰ THÍCH HỢP CỦA MỖI SATIPAṬṬHĀNA CHO CHỨNG NGỘ

Theo *Ānāpānasati Sutta*, việc tu tập nhiều khía cạnh khác nhau của quán *satipaṭṭhāna* bằng một đối tượng thiền quán duy nhất và đến lúc thích hợp sẽ bao hàm luôn cả bốn *satipaṭṭhāna* là điều có thể được. Điều này phát sinh ra câu hỏi: tới mức độ nào có thể coi một *satipaṭṭhāna* duy nhất, hay ngay cả một bài tập thiền quán duy nhất là cách hành trì trọn vẹn nhờ tự tính của riêng nó.

Nhiều phẩm kinh coi việc hành trì *satipaṭṭhāna* duy nhất này có liên quan trực tiếp đến chứng ngộ.<sup>16</sup> Tương tự,

15. M III 83 (*BK Trung 3, Phẩm 118, tr. 257tt. Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm*).

16. S V 158, S V 181, S V 182 và S IV 363:

• S V 158 (*BKTU 5, tr. 247: Đại Nhân; CDB II, p. 1640: A*

các chú giải ấn định mỗi quán niệm *satipaṭṭhāna* một khả năng duy nhất dẫn đến chứng ngộ trọn vẹn (**liễu ngộ**).<sup>17</sup> Đây có thể là lý do tại sao phần lớn các thiền sư ngày nay nhắm vào việc sử dụng một kỹ thuật hành thiền duy nhất, trên đó sự toàn thiện kỹ lưỡng và nhất tâm của một kỹ thuật hành thiền có thể bao trùm mọi khía cạnh của *satipaṭṭhāna*, và như vậy đủ để chứng ngộ.<sup>18</sup>

Thực vậy, sự tu tập ý thức nhận biết rõ rệt bằng bất cứ kỹ thuật hành thiền nào đó sẽ tự động dẫn đến sự

---

*Great Man*).

- S V 181 (*sāḍḍ*, tr. 282tt: *Chánh Trí; CDB II, p.1658: Final Knowledge*).
- S V 182 (*sāḍḍ*, tr. 284tt: *Liễu Trí; CDB II, p. 1658: Full Understanding*).
- S IV 363 (*BKTU 4, tr. 568: Bốn Niệm Xứ*).

17. Ps I 249 thừa nhận sự chứng ngộ trọn vẹn dựa trên quán hơi thở,  
 Ps I 252 dựa trên bốn oai nghi,  
 Ps I 270 dựa trên nhận biết rõ ràng các động tác của cơ thể,  
 Ps I 274 dựa trên quán tưởng ở nghĩa địa,  
 Ps I 277 dựa trên quán cảm giác,  
 Ps I 280 dựa trên quán tâm.

18. So với, chẳng hạn:

- Dhammadasa 1977 p. 54: đã quy tụ bốn *satipaṭṭhāna* vào trong một bài thực tập duy nhất.
- Goenka 1994b p.2: cũng đề nghị như thế, giải thích vì “thân” nên được kinh nghiệm qua “cảm giác”, các cảm giác này cùng lúc có liên hệ đến “tâm” bằng cách trở thành những “đối tượng của tâm”, bằng cách quán cảm giác của thân, người ta có thể bao gồm cả bốn *satipaṭṭhāna*.
- Sunlun 1993 p. 110: có cùng quan điểm về cảm giác do xúc chạm.
- Taungpulu 1993 p. 189: cũng bao gồm bốn *satipaṭṭhāna* trong quán thân.



gia tăng rõ ràng mức độ ý thức nhận biết chung trong hành giả, bằng cách ấy, gia tăng khả năng ý thức về những tình huống không là một phần của đối tượng quán niệm lúc ban đầu. Theo cách này, ở chừng mực nào đó, ngay đến những khía cạnh của *satipaṭṭhāna* đã cố tình không được chọn làm đối tượng quán tưởng vẫn đón nhận được sự chú ý có chánh niệm như là phó sản của pháp thiền ban đầu. Nhưng giải thích trong *Ānāpānasati Sutta* không nhất thiết ngụ ý là bằng cách có ý thức nhận biết rõ rệt về hơi thở, ta tự động bao gồm luôn tất cả các khía cạnh của *satipaṭṭhāna*. Điều Đức Phật chỉ rõ ở đây là làm sao sự tu tập *sati* kỹ càng có thể, từ hơi thở đến lãnh vực rộng rãi của các đối tượng khác nhau, dẫn đến việc nhắm vào nhiều khía cạnh khác nhau của thực tại chủ quan. Hiển nhiên, lãnh vực rộng rãi của các đối tượng khác nhau như thế là kết quả của việc chủ ý tu tập, nếu không, Đức Phật đã không phải thuyết giảng trọn vẹn bài kinh làm sao để thành tựu điều này.

Thật ra, nhiều học giả và thiền sư nhấn mạnh việc bao gồm luôn bốn *satipaṭṭhāna* trong một pháp thiền.<sup>19</sup> Theo các vị này, cho dù một pháp tu thiền nào đó có thể dùng làm đối tượng chăm chú chính yếu, các khía cạnh khác của *satipaṭṭhāna* cũng nên được quán luôn, dù chỉ là cách thứ yếu. Cách thức này có thể

19. Ví dụ: *Nāṇaponika* 1992: p. 58, đề nghị thực tập thiền với cả bốn *satipaṭṭhānas*. Ngài đề nghị tập trung vào một vài quán tưởng đã được chọn lựa trước, và chú ý đến những quán tưởng khác khi có cơ hội khởi lên đang lúc thực hành. Soma 1981: p. xxii có cùng quan điểm như vậy.

- *Nāṇaponika* 1992: p. 58 *The Heart of Buddhist Meditation*.
- Soma 1981: p. xxii *The Way of Mindfulness*.

được phân kết luận của kinh *Satipaṭṭhāna Sutta* hỗ trợ, đoạn “tiên đoán” về chứng quả. Đoạn này quy định là sự tu tập cả bốn *satipaṭṭhāna* dẫn đến chứng quả vị của hai giai đoạn giác ngộ cao hơn: quả vị không trở lại (**bất hoàn**) và quả vị Arahant.<sup>20</sup> Sự kiện tất cả bốn *satipaṭṭhāna* đều được đề cập tới muốn nói là chính sự thực hành đầy đủ bốn *satipaṭṭhāna* này mới có khả năng đặc biệt dẫn đến trình độ chứng quả cao hơn. Một câu nói giống như thế trong *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* về sự chứng quả Arahant có liên quan tới việc thực hành “trọn vẹn” bốn *satipaṭṭhāna*, trong khi đó, nếu chỉ thực hành một *satipaṭṭhāna* nào đó thôi, sẽ tương xứng với trình độ chứng quả thấp hơn.<sup>21</sup>

Trong một đoạn *Ānāpāna Saṃyutta*, Đức Phật so sánh bốn *satipaṭṭhāna* này với các cỗ xe ngựa đến từ bốn hướng, mỗi cỗ xe lăn qua đồng đất ngay giữa ngã tư và bằng cách ấy làm bụi tung tán khắp nơi.<sup>22</sup>

20. M I 62: “nếu ai tu tập bốn *satipaṭṭhāna* này... một trong hai quả vị có thể xảy đến cho vị ấy: hoặc là trí giải thoát cuối cùng (**chánh trí**) ở ngay đây và ngay bây giờ, hay, nếu còn lại chút bám níu nào, sẽ đạt được quả vị không trở lại.” Pradhan 1986: p. 340, chỉ rõ rằng việc thực hành cả bốn *satipaṭṭhāna* là cần thiết để có thể đạt được thành quả chứng ngộ ở mức độ cao như vậy.

M I 62 (*KTB 1, tr. 149: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 155: The Foundations of Mindfulness*).

21. S V 175 (*BKTU 5, tr. 274: Thế Giới; CDB II, p. 1653: Partly*).

22. S V 325 (*BKTU 5, tr. 481tt: Kimbila; CDB II, p. 1777, pa. iv: Contemplation of phenomena*).

“Theo chú giải BKTU về đoạn kinh này: sáu căn cứ giác quan như các ngã đường giao nhau; nhiễm lậu sanh khởi từ các căn cứ giác quan này như vòng đất ở đáy. Bốn thiết lập quán niệm diễn ra trong tâm tương ứng với đối tượng của nó giống như bốn

Sự so sánh này ngụ ý là mỗi *satipaṭṭhāna* tự nó có thể vượt qua các trạng thái bất thiện, như bất kỳ cỗ xe ngựa nào cũng có thể làm đồng bụi tung lên khắp nơi. Đồng thời, so sánh này cũng chỉ rõ hiệu quả chung của cả bốn *satipaṭṭhāna* này, vì với các cỗ xe đến từ mọi hướng, đồng bụi sẽ bị tung tán còn nhiều hơn nữa.

Như vậy, bất cứ bài tập thiền quán nào từ hệ thống *satipaṭṭhāna* cũng có thể đưa đến tuệ giác sâu sắc, đặc biệt là được tu tập theo sự chỉ dẫn mấu chốt nêu ở phần “định nghĩa” và “điệp khúc” của kinh này. Hơn bao giờ hết, nỗ lực thực hành cả bốn *satipaṭṭhāna* của hành giả còn tỏ lộ trung thực hơn đặc tính khác biệt của nhiều cách thiền khác nhau đã được tả trong *Satipaṭṭhāna Sutta* và bằng cách đó bảo đảm sự tiến triển nhanh chóng và sự tu tập được cân bằng và trọn vẹn.<sup>23</sup>

#### I.4. ĐẶC TÍNH CỦA MỖI SATIPAṬṬHĀNA

Nhu cầu cho việc tu tập đầy đủ như vậy có liên quan đến sự kiện là mỗi *satipaṭṭhāna* có phẩm tính riêng và qua đó có thể dùng vào mục đích hơi khác nhau. Điều này được ghi lại trong *Nettipakaraṇa\** (*Luận về Hướng Dẫn Giải Thích, hay Hướng Dẫn*) và trong

---

*xe ngựa hay cỗ xe. Sự lép vế của các trạng thái bất thiện giống như sự dẹp lép của vòng đất vì xe ngựa hay cỗ xe đã lăn qua.”*

*Trích CDB II, ch. 311, tr. 1953.*

23. Debes 1994: p. 190 tóm tắt thích đáng: “có thể có được thực chứng bằng cách vận dụng một bài tập duy nhất, nhưng vị nào thực hành tất cả bốn phép quán *satipaṭṭhāna* mà vẫn không chứng ngộ thì hình như không thể được.” Bhikkhu *Ānalyo* dịch.

các chú giải, minh họa phẩm tính riêng biệt của mỗi *satipaṭṭhāna* bằng một nhóm các liên hệ tương quan (so với hình vẽ 1.3 dưới đây).

	thân	cảm giác	tâm	dhammas
tập hợp	sắc	thọ	thức	tưởng+hành
tính khí	tham lam, đần độn	tham lam, thông minh	tà kiến, chậm chạp	tà kiến, nhánh nhẹn
tuệ quán	không đẹp	không thỏa mãn	vô thường	vô ngã

Hình 1.3. Liên hệ hỗ tương giữa bốn *satipaṭṭhāna*

Theo các chú giải, mỗi *satipaṭṭhāna* tương ứng với một tập hợp cá biệt: các tập hợp (**uẩn**): tập hợp vật thể (**sắc uẩn**, *rūpa*), cảm nghiệm (*vedanā*, **thọ**), thức (*viññāṇa*) tương ứng với ba *satipaṭṭhāna* đầu, trong khi tập hợp nhận thức (*saññā*: **tưởng uẩn**) và cố ý (*saṅkhārā*, **hành uẩn**) ứng với quán *dhammas* (**pháp**).<sup>24</sup>

Khi quan sát kỹ hơn, hình như mỗi liên hệ tương quan này hơi miễn cưỡng, vì *satipaṭṭhāna* thứ ba, quán tâm, tương ứng với tất cả các tập hợp tâm (**danh uẩn**) chứ không chỉ với thức. Hơn nữa, *satipaṭṭhāna* thứ tư, quán *dhammas*, bao gồm toàn thể năm tập hợp như là một trong những bài hành thiền, và như vậy có một phạm vi lãnh vực rộng lớn hơn là chỉ với hai tập hợp nhận thức (*saññā*: **tưởng uẩn**) và tác ý (*saṅkhārā*, **hành uẩn**) thôi.

Tuy nhiên, điều mà các chú giải có thể muốn nói là tất cả các khía cạnh của kinh nghiệm chủ quan của

24. Ps I 281.

người hành thiền (**hành giả**) nên được tìm hiểu kỹ với sự trợ giúp của bốn *satipaṭṭhāna*. Sau khi hiểu như thế, sự phân chia thành bốn *satipaṭṭhāna* đại diện cho khảo hướng phân tích tương tự như sự phân chia kinh nghiệm chủ quan thành năm tập hợp (**uẩn**). Cả hai khảo hướng này cố gắng phá tan ảo tưởng về thực thể của người quan sát.<sup>25</sup> Bằng cách chuyển hướng ý thức nhận biết đến những khía cạnh khác của kinh nghiệm chủ quan, những khía cạnh này sẽ được kinh nghiệm chỉ đơn giản là những đối tượng, và ý niệm tổng thể, ý niệm về “cái tôi” vững chắc, sẽ bắt đầu tan rã. Theo cách này, kinh nghiệm chủ quan càng được quan sát “khách quan” nhiều chừng nào, thì quan niệm đồng hóa với cái “Tôi” càng suy giảm đi chừng ấy.<sup>26</sup> Điều này tương ứng sâu sắc với lời chỉ

25. Cf. với Frýba 1989: p. 258. Frýba\* (*nhà phân tâm học Tiệp Khắc, hành nghề ở Thụy Sĩ, vốn là tỳ khuru đệ tử của ngài Nyanaponika người Đức*) đề nghị dùng bốn *satipaṭṭhāna* để đặt tên cho sự phá tan kinh nghiệm chủ quan có phân tích như thế bằng cách phân loại những kinh nghiệm:

- âm, chuyển động, run, ngứa, ép, nhẹ... vào loại “thân”;
- hải lòng, hân hoan, chán nản, buồn bã... vào loại cảm nghiệm “thọ”;
- tập trung, phân tán, căng thẳng, đầy áp tham, sân... vào loại “tâm”; và
- kinh nghiệm về suy tưởng, ao ước, phác họa kế hoạch, chủ ý... vào loại “dhammas.”

26. *Nāṇananda* 1993: p. 48, đã diễn đạt thích đáng điều này bằng cách nói về *satipaṭṭhāna* như là “một khảo hướng khách quan để hiểu tính chủ quan trong kinh nghiệm của người hành thiền.” *Nāṇaponika* 1992: p. 75 nhận xét: “toàn bài kinh về các nền tảng của quán niệm có thể được coi là sự chỉ dẫn đầy đủ cho sự thực chứng *anattā\** (vô ngã).

Schönwerth 1968: p. 193 và Story 1975: p. viii có cùng ý kiến

dẫn của Đức Phật là hãy tìm hiểu kỹ lưỡng từng tập hợp cho tới mức không cái “Tôi” nào có thể tìm ra.<sup>27</sup>

Thêm vào sự tương ứng tập hợp, các chú giải đề nghị mỗi *satipaṭṭhāna* một loại đặc tính riêng hay khuynh hướng đặc biệt nào đó. Theo các chú giải này, quán thân và quán cảm nghiệm (**thọ**) nên là lãnh vực thực tập cho những ai có khuynh hướng thiên về tham ái, còn những người hành thiền nào thích suy đoán (**hí luận**) tri thức, nên xem trọng việc quán tâm hay quán *dhammas* hơn.<sup>28</sup> Hiểu như thế, việc thực tập hai *satipaṭṭhāna* đầu tiên thích hợp với những ai thiên về xúc cảm, còn hai *satipaṭṭhāna* cuối cùng được đề nghị dành cho người thiên về nhận thức nhiều hơn. Trong cả hai trường hợp, những ai suy nghĩ nhanh nhẹn và phản ứng tức thời có thể tập trung việc hành trì của họ vào phần quán tưởng tương đối vi tế hơn là quán cảm nghiệm (**thọ**) hay quán *dhamma* để được lợi ích, trong khi những người tâm căn thận trọng và chậm chạp sẽ có kết quả tốt đẹp hơn nếu sự hành trì của họ dựa trên những đối tượng của thân hay tâm thô trực hơn. Cho dù các lời đề nghị này được mô tả theo loại tính khí, chúng có thể được áp dụng vào tính khí ngắn ngủi tạm thời của hành giả: hành giả có thể chọn *satipaṭṭhāna* nào thích hợp nhất với tâm trạng của mình, để khi cảm thấy thí dụ: uể oải, ham muốn, nên việc quán tâm có lẽ thích hợp để thực hành hơn.

---

như thế.

27. S IV 197 (*BKTU' 4, tr. 320, đ.7: Đòn Tỳ Bà; CDB II, p. 1254: The Simile of the Flute*).

28. Ps I 239.

Quyển *Nettipakaraṇa* và *Visuddhimagga* cũng đặt bốn *satipaṭṭhāna* đối diện với bốn điên đảo (*vipallāsa*) “nhận lầm” cái gì không đẹp, không thỏa mãn, không trường tồn và không phải là ngã với cái gì đẹp, thỏa mãn, trường tồn và là ngã.”<sup>29</sup>

29. Nett 83; cũng so với Ps I 239 và Vism 678. Điều đáng chú ý là bốn *vipallāsa* chỉ được liệt kê một lần trong bốn *Nikāyas* \* (*Bộ Kinh*), ở A II 52. Thuật ngữ này cũng xuất hiện ở Vin III 7 với nghĩa “xáo trộn” và ở Sn 299 có nghĩa “thay đổi”; và được đề cập tới là *catubbipallāsā* ở Th 1143. Bốn *vipallāsa* này về sau trở nên quan trọng trong văn chương *Pāli* nói chung và trong *Paṭis* nói riêng. Cũng chính bốn ý niệm nhầm lẫn này là một phần của định nghĩa về vô minh trong *Yoga Sūtra* của *Patañjali* (ở II.5).

• Nett 83

“ *Ai sống quán thân trong thân, người ấy từ bỏ điên đảo cho có cái đẹp trong cái xấu...*

*Ai sống quán thọ trong thọ, người ấy từ bỏ điên đảo cho có sướng trong cái khổ...*

*Ai sống quán tâm trong tâm, người ấy từ bỏ điên đảo cho có trường tồn trong cái vô thường...*

*Ai sống quán ý niệm trong ý niệm, người ấy từ bỏ điên đảo cho có ngã trong cái vô ngã...*

*Trích Gd., p. 117, pa. 484-87: Abandoning.*

• Vism 678 (*CĐTL, ch. XXII, đ. 34: Thanh Lọc Tri Kiến; PP ch. XXII, pa. 34: Purification of Knowledge and Vision*).

• A II 52 (*BKTC I, tr. 650: Tương Điện Đảo: NDB, p. 438: Inversions*).

• Vin III 7:

“*Moggallāna, hãy cẩn thận, xin đừng đảo ngược đất lên, nếu không các sinh vật sẽ gặp xáo trộn (vipallāsa = vi + pari + as, nđ. ném bừa bãi chung quanh).*”

*Trích BD I, p. 14: Defeat.*

• Sn 299 (*KTiB I, KT, tr. 560: Kinh Pháp Bà La Môn; GD, p. 37: Brahmanical Lore*).

• Th 1143 (*TiBK II, TLTK, tr. 264: Tālaputta; EV I, p. 115:*

Theo hai quyền trên, quán thân có tiềm năng đặc biệt tiết lộ sự vắng mặt của cái đẹp thân thể; quán bản chất thực sự của cảm giác có thể đương đầu với cuộc tìm kiếm không ngừng khoái lạc tạm bợ chóng tàn của con người; nhận biết rõ rệt về các trạng thái tâm kế tục nhau không ngừng nghỉ có thể tiết lộ ra thực tánh vô thường của tất cả kinh nghiệm chủ quan; và quán *dhammas* có thể tiết lộ cho thấy ý niệm về một bản ngã trường tồn và có thực thể chẳng qua chỉ là ảo tưởng. Sự trình bày này làm sáng tỏ chủ đề chính làm nền tảng cho mỗi *satipaṭṭhāna* và chỉ cho thấy *satipaṭṭhāna* nào thích hợp cho việc phá tan ảo tưởng về cái đẹp, hạnh phúc, trường tồn hay bản ngã.<sup>30</sup> Cho dù những tuệ giác tương ứng chắc chắn không chỉ giới hạn trong một *satipaṭṭhāna* đơn độc nào, tuy nhiên, liên hệ tương quan cá biệt này chỉ rõ *satipaṭṭhāna* nào đặc biệt thích hợp để sửa lại cho đúng diên đảo (*vipallāsa*) nào đó. Sự tương ứng này cũng có thể áp dụng có kết quả phù hợp với bản tính chung của người hành thiền, nếu không, cũng có thể được dùng để đối phó với biểu hiện tạm bợ của bất cứ diên đảo nào.

Tuy nhiên, cuối cùng, tất cả bốn *satipaṭṭhāna* có chung bản chất. Mỗi mỗi *satipaṭṭhāna* đều đưa đến chứng ngộ, như các công thành khác nhau đều đưa

---

*Tālapuṭa*).

30. Nett 123 cũng liên kết từng *satipaṭṭhāna* với loại thực chứng tương ứng, nói rằng quán thân và cảm giác liên kết giải thoát không ước nguyện, quán tâm với giải thoát trống không, và quán *dhammas* với giải thoát không dấu hiệu. (Tuy nhiên, người ta mong đợi hai điều cuối cùng xảy ra ngược lại là đấng khác).  
 Nett 123 (Gd, tr. 165, pa. 730).



đến cùng một thành phố.<sup>31</sup> Như các chú giải đã chỉ rõ, sự phân chia bốn phần này chỉ là chức năng và có thể được so sánh với người đan tre chẻ ống tre thành bốn phần để đan giỏ.<sup>32</sup>

Nhận định sơ khởi về bốn *satipaṭṭhāna* như vậy đã đủ. Bây giờ, bằng cách cung cấp tin tức cần thiết cho tựa sách tôi đã chọn cho tác phẩm này, tôi sẽ chuyển qua hai tập ngữ diễn đạt mấu chốt “con đường thẳng” và “*satipaṭṭhāna*”.

### I.5. TẬP NGỮ “CON ĐƯỜNG THẰNG”

Phần đầu của *Satipaṭṭhāna Sutta* giới thiệu thật chính xác bốn *satipaṭṭhānas* như là “con đường thẳng” tới chứng ngộ. Đoạn ấy viết như sau:

**Này các tỳ khưu, đây là con đường thẳng để thanh lọc chúng sanh, để vượt qua sầu não, để diệt trừ *dukkha* và bất mãn, để đạt chánh đạo (thành tựu chánh trí), để chứng ngộ *Nibbāna*, đó là bốn *satipaṭṭhāna*.”**<sup>33</sup>

31. Ps I 239 chỉ rõ là tất cả bốn *satipaṭṭhāna* có chung một bản chất, Ps I 240 còn thêm chỉ vì do các đối tượng khác nhau nên chúng được phân biệt khác nhau. Than Daing 1970: p. 59 so sánh sự tương đồng của cả bốn *satipaṭṭhāna* dẫn đến chung một mục đích với bốn cầu thang đưa đến sân chùa.

32. Vibh-a 222. Bhikkhu Bodhi 1993: p. 279 (*CMA*) giải thích: “bốn nền tảng của quán niệm có một bản chất duy nhất, bản chất này được quán niệm các hiện tượng tạo thành. Các nền tảng chỉ khác nhau ở chỗ tới chừng mực nào đó quán niệm này cần được áp dụng vào bốn đối tượng.”

33. M I 55. Về đoạn này, xin so với Janakabhivamsa 1985: pp. 37-44.

Đề là “con đường thẳng”, tính chất của nó xuất hiện hầu như riêng cho kinh này như là một đặc tính của *satipaṭṭhāna*, như vậy nó diễn đạt tầm quan trọng đáng kể.<sup>34</sup> Tầm quan trọng như vậy quả là chính đáng, vì việc thực hành “con đường thẳng” của *satipaṭṭhāna* là một đòi hỏi cần thiết để giải thoát.<sup>35</sup> Như một bài kệ trong *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* chỉ cho thấy, *satipaṭṭhāna* là

---

M I 55: (*KTB 1, tr. 131-2: Kinh Niệm Xứ; MLDB p. 145: The Foundations of Mindfulness*).

34. *Ekāyano* xuất hiện trong tương quan với *satipaṭṭhāna* ở D II 290; M I 55; S V 141; S V 167; và S V 185. Trái với A III 314, ngược lại, đoạn kinh giống như câu “con đường thẳng” không chứa đựng đặc tính của *ekāyano*. Cũng thế, một câu không có *ekāyano* có thể thấy được ở A III 329 liên quan đến việc tưởng niệm Đức Phật. Khantipālo 1981: p. 29; và Ñāṇaponaika 1973: p. 12 nhắc ta hãy lưu tâm tới ngụ ý rõ ràng, dứt khoát của thuật ngữ Ấn Độ thời cổ đại (nhiều ví dụ khác nhau được bàn luận ở Gethin 1992: p. 61).

- D II 290 (*TBK 3, tr. 290: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 335: The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness*).
- M I 55 (*xin đọc chú thích 33 ở trên*).
- S V 141 (*BKTU 5, tr. 219, đ.3: Ambapāli; CDB II, p. 1627: Ambapāli*).
- S V 167 (*sđđ, tr. 261: Phạm Thiên; CDB II, p. 1647: Brahmā*).
- S V 185 (*sđđ, tr. 288: Con Đường; CDB II, p. 1661: The Path*).
- A III 314 (*BKTC 3, tr. 59: Tùy Niệm Xứ; NDB, p. 884: Recollection*).
- A III 329 (*sđđ, tr. 74: Trên Tất Cả; NDB, p. 894: Unsurpassed Things*).

35. Theo A V 195, bất cứ ai đã được giải thoát, đang được giải thoát hay sẽ được giải thoát khỏi thế gian này tất cả đều làm như thế nhờ tu tập nhuần nhuyễn (**khéo an trú trên**) bốn *satipaṭṭhāna*. A V 195 (*BKTC 4, tr. 505-6: Uttiya; NDB p. 1471: Uttiya*).

“con đường thẳng” để vượt qua cơn lữ (**bộc lưu**) thời quá khứ, hiện tại và tương lai.<sup>36</sup>

“Con đường thẳng” là lời dịch tập ngữ *Pāli: ekāyano maggo*, do *eka*, “một”, *ayana* “đi” và *magga* “con đường” tạo thành. Truyền thống chú giải đã bảo tồn năm lời giải thích khác nhau để hiểu tập ngữ này. Theo đó, một con đường được coi là *ekāyano* có thể được hiểu là:

1. “thẳng” theo nghĩa dẫn thẳng tới mục đích;
2. con đường được bước đi “một mình”;
3. con đường được Đấng “duy nhất” (Đức Phật) chỉ dạy;
4. con đường duy nhất “chỉ” được tìm thấy trong Đạo Phật;
5. hay con đường đưa tới “một” mục đích, đó là *Nibbāna*.<sup>37</sup>

Tôi chọn dịch *ekāyano* là “con đường thẳng” theo lời giải thích đầu tiên trong chú giải.<sup>38</sup> Một cách dịch phổ

36. S V 167 và S V 186

- S V 167 (*BKTU* 5, tr. 263: *Phạm Thiên*; *CDB II*, p. 1648: *Brahmā*).
- S V 186 (*sđđ*, tr. 290: *Con Đường*; *CDB II*, p. 1661: *The Path*).

37. Ps I 229: *ekamaggo na dvedhāpathabhūto... ekena ayitabho... ekassa ayano... ekasmim ayano... ekam ayati*. Các định nghĩa khác nhau này đã được Gethin 1992: p. 60-3 bàn tới.

38. “Con đường thẳng” là cách được *Nāṇatiloka* 1910: p 91, n. 7 (“*der direkte Weg*”); và được *Nāṇamoli* 1995: p. 145 chọn dịch. Dịch *ekāyano* là “con đường thẳng” có lợi là tránh được ý nghĩa hơi bị áp đặt do cách dịch “con đường duy nhất, độc nhất” đem lại như Conze 1962: p. 51 n++ chẳng hạn, đã lưu ý như vậy. *Nāṇamoli* 1995: p. 145 (*KTB I*, tr. 131: *Kinh Niệm Xứ*; *MLDB*, p. 145, pa. 2: *The Foundations of Mindfulness*).

biến khác được dùng là “con đường duy nhất” tương ứng với nghĩa thứ tư của năm giải thích theo chú giải.

Để thẩm định ý nghĩa của một thuật ngữ *Pāli*, cần xem xét chữ ấy xuất hiện ở những nơi khác nhau trong kinh. Trong trường hợp này, ngoài việc có mặt ở nhiều phẩm kinh liên quan đến *satipaṭṭhāna*, *ekāyano* còn xuất hiện ở một mạch văn khác. Một thí dụ so sánh ở kinh *Mahāsīhanāda Sutta* tả một người bước dọc theo con đường dẫn đến cái hố, như vậy ta có thể tiên đoán là người ấy sẽ rơi xuống hố đó.<sup>39</sup> Con

39. MI 75 cùng ý tưởng như vậy được lập lại cho con đường dẫn đến một cây, một ngôi biệt thự, và một cái hồ. So thêm với *Nāṇamoli* 1995: p. 1188 n.135.

- MI 75 (KTB 1, tr. 173tt: Đại Kinh Sư Tử Hồng; MLDB, p. 170ff)
- *Nāṇamoli* 1995: p. 1188 n.135.

“*Bản Pāli viết: ekāyano ayam bhikkhave maggo, và hầu hết các dịch giả đều hiểu đây là câu chủ trương satipaṭṭhāna như là con đường đặc biệt. Do vậy, Tôn giả Soma dịch là “Đây là con đường duy nhất”; và Tôn giả Nyanaponika dịch là “Đây các tỳ khưu, đây là con đường độc nhất”. Tuy nhiên, Tôn giả Nāṇamoli chỉ rõ ekāyana magga ở MN 12.37-42 theo mạch văn mang ý nghĩa rõ ràng là “con đường đi chỉ một chiều”. Câu được dùng ở đây “con đường thẳng” là một nỗ lực muốn duy trì ý nghĩa theo cách thời thượng. Chú giải KTB cắt nghĩa ekāyana magga như là con đường đơn độc, không phải là con đường bị phân cách; như là con đường chỉ một người bước thôi, không có đồng hành; và như là con đường đi đến một mục đích, Nibbāna. Cho dù nhận định này không căn cứ vào chú giải hay kinh tạng, chủ trương gọi satipaṭṭhāna là ekāyana magga, con đường thẳng, để phân biệt cách chứng đắc thiền bằng jhānas hay brahmavihāras (vô lượng tâm). Tuy quán bằng brahmavihāras có thể dẫn đến Nibbāna, nhưng không nhất thiết là như thế vì có thể dẫn lạc hướng, còn satipaṭṭhāna luôn luôn dẫn đến Nibbāna.”*

đường này hội đủ tính chất để trở thành một *ekāyano*. Trong mạch văn này, *ekāyano* hình như muốn diễn đạt chiều hướng thẳng tới hơn là độc quyền, dành riêng. Nói con đường này dẫn “thẳng” tới cái hồ thích hợp hơn là nói con đường “độc nhất” dẫn tới cái hồ.

Cùng ý nghĩa có liên quan, kinh *Tevijja Sutta* thuật lại hai đệ tử Bà la môn tranh cãi nhau về việc sư phụ của ai dạy con đường đúng duy nhất hòa nhập với Brahmā\* (*Trời Đé Thích*). Tuy trong mạch văn này, sự diễn tả độc quyền như “con đường độc nhất” có thể xảy ra, tính chất *ekāyano* rõ ràng vắng mặt.<sup>40</sup> Cũng sự vắng mặt này xảy ra ở câu kệ trong *Dhammapada* trình bày tám chánh đạo như là “con đường duy nhất.”<sup>41</sup> Hai thí dụ này đề nghị là các Sutta ấy không lạm dụng tính chất *ekāyano* để chuyển tải tính riêng có, độc quyền. Như vậy, mang ý nghĩa “thẳng” hơn là độc quyền, *ekāyano* chỉ cho ta thấy *satipaṭṭhāna* như là khía cạnh của tám chánh đạo “thẳng thẳng” nhận trách nhiệm vén mở cái nhìn các hiện tượng đúng như thực. Nói chính xác, *satipaṭṭhāna* là con đường thẳng vì nó dẫn “thẳng” tới chứng ngộ *Nibbāna*.<sup>42</sup>

---

*Trích chú thích 135 của Bhikkhu Bodhi, MLDB, p. 1188.*

40. D I 235 (*Trường BK II, tr. 235tt: Kinh Tevijja, Tam Minh; LDB p. 187: The Way to Brahmā*).
41. Dh 274 (*KTiB I 1999: tr. 86, Pháp Cú 274*). *Ñāṇavīra* 1987: p. 371, chỉ cho ta thấy là nói “con đường duy nhất” sẽ chỉ thích hợp với toàn thể tám chánh đạo, chứ không riêng một mình *satipaṭṭhāna* thôi, vì nói cho cùng, *satipaṭṭhāna* chỉ là một trong tám ngành của chánh đạo.
42. Gethin 1992: p. 64, khi bình luận về *ekāyano*, giải thích như sau: “điều chính yếu nhất được nói đến ở đây là bốn *satipaṭṭhāna* đại

Hiểu theo cách này cũng phù hợp với đoạn cuối cùng của *Satipaṭṭhāna Sutta*. Sau khi nói xong việc hành trì *satipaṭṭhāna* có thể dẫn đến chứng ngộ hai giai đoạn cao hơn trong vòng bảy năm, phẩm kinh chấm dứt bằng lời tuyên bố: “vì điều này, nên nói – đây là con đường thẳng”. Đoạn này làm nổi bật lên tính thẳng suốt của *satipaṭṭhāna*, theo nghĩa tiềm năng dẫn đến chứng ngộ hai giai đoạn cao nhất của nó trong một thời gian hạn định.

## I.6. THUẬT NGỮ SATIPAṬṬHĀNA

Thuật ngữ *satipaṭṭhāna* có thể được giải thích như là một chữ kép của *sati* “quán niệm”, hay “ý thức nhận biết rõ rệt” và *upaṭṭhāna* với mẫu tự *u* của chữ sau bị loại bỏ vì luật hợp âm.<sup>43</sup> Nghĩa đen của thuật ngữ

---

diện cho con đường dẫn thẳng một mạch suốt từ lúc khởi đầu về tới đích cuối cùng.”

43. So thêm với Bodhi 2000: p. 1504 và p. 1512, n.122; và *Ñāṇaponika* 1992: p.10.

- Bodhi 2000: p. 1504

“*Cattāro satipaṭṭhāna* thường được dịch là “bốn nền tảng của quán niệm, đây là cách dịch lấy danh từ kép này thay mặt cho *sati* + *paṭṭhāna*, và nhấn mạnh đến căn cứ vào đối tượng để tu tập: thân, cảm giác, tâm và các hiện tượng. Tuy nhiên, hình như chữ *satipaṭṭhāna* lẽ ra nên được phân tích thành *sati* + *upaṭṭhāna* và như vậy được dịch là thiết lập quán niệm...”

- *Kāyānupassanā*, quán thân theo 14 bài tập: quán hơi thở, dáng điệu, chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận trong tất cả các hành vi, xem xét 32 bộ phận của cơ thể, phân tích thành 4 yếu tố chính, 9 quán tưởng ở nghĩa địa.
- *Vedanānupassanā*, quán cảm giác sung sướng, đau khổ, trung tính.
- *Cittānupassanā*, quán tâm qua 16 trạng thái của tâm bị

ảnh hưởng của các trạng thái tâm đi kèm.

- *Dhammānupassanā*, quán *dhammā* là phân tu tập nhiều loại khác nhau nhất. *Dhammā* thường được dịch là đối tượng của tâm hay đối tượng tâm thức, cho dù nó được đại diện cho sáu giác quan bên ngoài, nhưng nghĩa này hình như quá hạn hẹp và cá biệt. Ở đây, *Dhammā* mang ý nghĩa tất cả các hiện tượng: 5 chương ngại, 5 tập hợp, sáu giác quan và đối tượng của chúng, 7 yếu tố tạo thành chứng ngộ và bốn sự thực cao cả.

Trong *Satipaṭṭhānasamyutta*\* (*Tương Ưng Quán Niệm*), sự quan trọng của *satipaṭṭhāna* được nhấn mạnh ngay từ đầu là *ekāyana magga* để vượt qua khổ đau và để thực chứng *Nibbāna*. Dù tiếng Pāli này thường được dịch là “con đường duy nhất”, hay “con đường độc nhất”, lời dịch này không được kinh điển hay chú giải hỗ trợ. Rút ra từ cách sử dụng trong mạch văn không theo học thuyết, ý nghĩa của nó có thể là “con đường một chiều”, được gọi như thế bởi vì nó đi theo một chiều: hướng đến thanh lọc chúng sanh, thoát khỏi khổ đau và thực chứng *Nibbāna*.

Trích CDB II, p. 1504-05: *Satipaṭṭhānasamyutta*.

- Bodhi 2000: p. 1915, n.122 (đại khái như trên về thành phần cấu tạo chữ *Satipaṭṭhāna*).
- Ñāṇaponika 1992: p.10

“*Satipaṭṭhāna* = *Sati* + *paṭṭhāna*:

*Sati* có nghĩa là ‘nhớ’, ‘chú ý’, ‘ý thức nhận biết rõ rệt’ ngay ở giây phút hiện tại; nó thường được hạn chế trong loại chú ý tốt, thiện lành (*kusala*). Chúng ta dành nghĩa “chánh niệm” như là nhánh thứ bảy của Tám Chánh Đạo, dưới cái tên *sammā-sati*, như đã được giải thích rõ trong *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Phần thứ hai của danh từ kép này, *paṭṭhāna*, thay cho *upaṭṭhāna*, nghĩa đen: để gần (tâm), đó là gìn giữ sự có mặt, duy trì nhận biết, thiết lập... Trong kinh, *satim upaṭṭhapetvā*, nghĩa đen “sau khi đã gìn giữ sự có mặt của quán niệm”. Theo giải thích này, nó có thể được dịch là sự “có mặt của chánh niệm”.

Trích HBM, p. 10.

*upaṭṭhāna* là “đặt gần”,<sup>44</sup> và trong mạch văn hiện thời, chữ này đề cập tới cách thức “có mặt” riêng nào đó và “chú ý” đến điều gì đó bằng quán niệm. Trong kinh, động từ tương ứng là *upaṭṭhahati* thường nói đến nhiều nghĩa hơi khác nhau nếu không là “có mặt”<sup>45</sup> thì là “chú ý.”<sup>46</sup> Hiểu theo cách này, “*satipaṭṭhāna*” có

44. Maurice Walshe 1987: p. 589 n.629

... *Rhys Davids dịch xuất sắc chữ sati là “mindfulness”...*

*LDB, p.589 n. 629.*

45. Ví dụ, những lần chữ *upaṭṭhahati* tương ứng với nghĩa “có mặt” là:

- D I 166: có mặt con chó ở đây;
- Dh 235 (*PC, Phẩm Cấu Uế*): thần chết (**Diêm Sú**) luôn có mặt (theo nghĩa sẵn sàng) chờ đón những người già lớn tuổi cuối đời;
- Sn 130 (*Kinh Tập, Phẩm Rán*): giờ ăn “đã đến”;
- Sn 708 (*sđđ, Đại Phẩm*): chỗ ngồi đã có sẵn (theo nghĩa đã được sửa soạn) dưới gốc cây.

So thêm với It 36, phẩm này liên kết *upaṭṭhahati* với các thuộc tính của tâm (**tâm sở**) (sự hiện hữu của xấu hổ (**tàm**) và sợ hãi hậu quả của việc làm sai quấy (**quý**), bằng cách tạo ra một trường hợp tương tự gần với cách dùng của nó trong tinh thần *satipaṭṭhāna*.

It 36 (*Sukkadhammasutta: The Bright States Sutta hay KTIB I Phật Thuyết Như Vậy, tr. 341-2: Pháp Trắng*).

*Đọc thêm AI 51 (BKTC 1; tr. 100 Hai Pháp Trắng); Ps II 313F; As 129f; Dhs đoạn 1303; Vism 464,31-465,4; POP 14.142.*

46. *Upaṭṭhahati* theo nghĩa “chú ý tới” có thể tìm thấy ở, ví dụ (D II 271) nơi chư Thiên phải túc trực sẵn sóc Sakka; hay ở D III 189 theo nghĩa phục vụ đạo sư của mình; hay theo nghĩa sẵn sóc cha mẹ mình ở A I 151 và Sn 262; hay chú ý đến nhu cầu của Tăng Đoàn ở A I 279. Ý nghĩa tương tự cũng là nền tảng cho thuật ngữ lập đi lập lại “sẵn sóc”, *upaṭṭhāka* (ví dụ: ở S III 95).

- D II 271 (*TBK 3, tr. 271, đ.11: Kinh Đế Thích Sở Vấn; LDB, p. 325, pa. 11: Sakkapañha Sutta*)
- D III 189 (*TBK 4, tr. 190: Kinh Giáo Thọ Thi Ca La Việt;*



nghĩa *sati* “sẵn sàng”, theo nghĩa có mặt; *sati* là “sẵn đây khi cần”; theo nghĩa chú ý tới hiện trạng. Như vậy, có thể dịch “*Satipaṭṭhāna*” là “sự có mặt của quán niệm” hay là “chú ý bằng quán niệm.”<sup>47</sup>

Tuy nhiên, các chú giải lấy chữ *satipaṭṭhāna* từ chữ “nền tảng” hay “nguyên nhân” (*paṭṭhāna*).<sup>48</sup> Điều này hình như không thể được, vì trong phẩm kinh thuộc tạng *Pāli* này, động từ tương ứng là *paṭṭhahati* không bao giờ đi cùng với *sati*. Hơn thế nữa, không thấy danh từ *paṭṭhāna* trong kinh điển nguyên thủy, nhưng chỉ được dùng trong *Abhidhamma* và các bản chú giải nói theo thời gian lịch sử về sau.<sup>49</sup> Ngược lại, kinh này

---

*LDB, p. 468, pa. 31: Advice to Lay People).*

- A I 151 (*BKTC 1, tr. 270: Bốn Phận; NDB, p. 245, pa. 45: The Wise*).
- Sn 262 (*KTiB 1, KT, tr. 550: Kinh Xấu Hổ; GD, p. 33: Great Good Fortune*).
- A I 279 (*BKTC 1, tr. 510: Hatthaka; NDB, p. 358: Hatthaka*).
- S III 95 (*BKTU 3, tr. 174: Pārileyya; CDB I, p. 921: Pārileyya*).

47. C. A. F. Rhys Davids 1978: p.256, nói về “bốn sự có mặt của quán niệm”.

48. Ví dụ: Ps I 238 và Vism 678. Tuy nhiên, nếu từ nguồn gốc này, phụ âm *p* sẽ gấp đôi lên là lẽ tất nhiên, kết quả là, chữ này sẽ được viết là *satippaṭṭhāna*, thay vì *satipaṭṭhāna*.

Vism 678 (*CDTL, ch. XXII, pa. 34: Purification of Knowledge & Vision*).

49. C. A. F. Rhys Davids 1979: p.xv. Một mặt, bằng cách phân biệt giữa (1) kinh điển nguyên thủy, nhưng chỉ được dùng trong *Abhidhamma* (2) và (3) các bản chú giải trên phương diện lịch sử sau này, mặt khác tôi làm theo *Ñāṇamoli* 1991: p. xli, người đã phân biệt ba loại này như là ba lớp chính trong truyền thống *Pāli*.

lại thường liên kết *sati* với động từ *upaṭṭhahati*, chỉ rõ “sự hiện hữu” (*upaṭṭhāna*) là sự chuyển hóa đúng theo ngữ nguyên.<sup>50</sup> Thực ra, thuật ngữ Sanskrit tương

---

C. A. F. Rhys Davids 1979: p.xv

“*Sati* là hình thức Prakrit và Pāli lỏng lẻo của chữ Smṛti ‘truyền thống’, nghĩa đen là nhớ. Sakya phải tách ra từ truyền thống này và tạo một Smṛti riêng của giòng họ. Với điều này, *sati* có nghĩa là tự xem xét mình. Động từ cho hành động “tự xem xét mình” luôn luôn là *upaṭṭhāpeti*, làm cho có mặt, khơi dậy lên, và xuất hiện trong Pīṭakas với nghĩa này. *Sati-upaṭṭhāna* như vậy là hành vi xem xét. Tuy nhiên, chú giải tán thành sự bàn luận về chữ này, không bao giờ viết là *satyupaṭṭhāna* như trong kinh văn Phật giáo tiếng Sanskrit, mà luôn luôn là *sati + paṭṭhāna*, một chữ không hiện hữu độc lập, bởi vì ngoại trừ phụ đính về sau này trong bộ Abhidhamma Pīṭaka, quyển thứ bảy, và với bộ này, hay có liên quan đến, hay vì bộ này, đã phải tìm ra một định nghĩa với nhiều nỗ lực khó khăn nhưng không thỏa đáng. Thí dụ, chúng ta thấy định nghĩa của Ledi Sayadaw về *paṭṭhāna* như là nguyên nhân hay nguyên nhân tối hậu (JPTS 1919). Quyển *Paṭisambhidā-magga* viết *upaṭṭhāna* (ii. 232), dù Buddhaghosa (chú giải *Dīgha* và *Majjhima*) có đề cập đến chữ này, nhưng chỉ nhìn nhận *paṭṭhāna*”.

*Trích KS V, Introduction, tr. xv.*

50. Ví dụ ở M III 23, nơi *upaṭṭhita sati* trái ngược với *muṭṭhassati*, mất quán niệm; hay ở M III 85, nơi *upaṭṭhita sati* là kết quả việc hành trì *satipaṭṭhāna*; so với S IV 119: *upaṭṭhitāya satiyā*; hay ở A II 244: *sati sūpaṭṭhitā hoti*; hay ở hình thức truyền khiến *satim upaṭṭhāpessanti*. Thực ra, kinh *Satipaṭṭhāna Sutta* tự nó nói về *satim upaṭṭhāpetvā*, “sau khi thiết lập quán niệm” và *sati paccupaṭṭhitā*, “quán niệm đã được thiết lập” (cả hai ví dụ này đều ở M I 56). Patis I 177 cũng liên kết *sati* với *upaṭṭhāna*.

- M III 23 (*KTB 3, tr. 150: Tiểu Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p. 894: The Shorter Discourse on the Full-moon Night*).
- M III 85 (*sđđ, tr. 259: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB,*

đương là *smṛtyupasthāna* chỉ cho thấy *upasthāna*, hay chữ Pāli tương đương *upaṭṭhāna*, là chọn lựa đúng đắn cho chữ kép này.<sup>51</sup>

Lời giải thích theo chú giải có vấn đề là, thay vì hiểu *satipaṭṭhāna* như là thái độ nhận biết nào đó, *satipaṭṭhāna* lại trở thành “nền tảng” của quán niệm, “nguyên nhân” cho sự thiết lập *sati*. Điều này chuyển sự nhấn mạnh từ hành động sang đối tượng. Nhưng bốn *satipaṭṭhāna* này không chỉ là nguyên nhân hay nền tảng của quán niệm, vì trong *Salāyatanavibhaṅga Sutta*, Đức Phật nói tới ba *satipaṭṭhāna* khác, cả ba *satipaṭṭhāna* này đều không tương ứng với bốn *satipaṭṭhāna* thường được nói tới.<sup>52</sup> Ba *satipaṭṭhāna* này được Đức Phật mô tả Ngài là vị Đạo Sư đã duy trì quán niệm và bình thản trước ba tình huống khác nhau: không có một đệ tử nào chú ý lắng nghe, một số chú ý lắng nghe còn một số khác thì không, tất cả đều chú ý lắng nghe. Tuy nhiên, thực ra hơn bao

---

*p. 946, pa. 30: Mindfulness of Breathing).*

- S IV 119 (*BKTU 4, tr. 204, pa. 10-11: Lohicca; CDB II, p. 1203: Lohicca).*
- A II 244 (*BKTC 2, tr. 281, đ.4: Lợi Ích Học Tập; NDB, p. 611, pa.4: Training).*
- M I 56 (*BK Trung 1, tr. 132 Kinh Niệm Xứ; MLDB p. 145: The Foundations of Mindfulness).*
- Patis I 177 (*ĐVNG, tr. 193, đ. 196: Luận Về Quán Hơi Thở; PD, 178, đ. 196: The Foundation of Mindfulness).*

51. So với Edgerton 1998: p. 614.

52. M III 221 (*Trung BK 3, tr. 507: Kinh Phân Biệt Sáu Xứ; MLDB p. 1071 Sutta 137).*

giờ hết, điều Đức Phật xác định ba tình trạng này đều là các *satipaṭṭhāna* chỉ cho thấy rằng khi nói về “*satipaṭṭhāna*” là nói đến sự “chú ý tới” bất cứ tình huống nào với tâm thái thẳng bằng và với có mặt “quán niệm” hơn là nói tới vấn đề bản chất của đối tượng được chọn.

-0-

## II. PHẦN “ĐỊNH NGHĨA” CỦA KINH SATIPAṬṬHĀNA

Chương này và hai chương kế tiếp được dành ra để xem xét phần “định nghĩa” của kinh *Satipaṭṭhāna*. “Định nghĩa” này, cũng xuất hiện ở những kinh khác như là cách thông thường để xác định về chánh niệm (*sammā sati*), miêu tả những khía cạnh cốt tủy của việc thực hành *satipaṭṭhāna* và vì thế tạo nên phương tiện hiểu các kỹ thuật thiền được liệt kê trong kinh *Satipaṭṭhāna* này nên được thực hiện ra sao. Đoạn kinh nói về điều này viết như sau:

**Này các tỳ khưu, ở đây, về phần thân, một tỳ khưu sống quán thân, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận (tỉnh giác), có chánh niệm, không ham hố và không còn bất mãn thế gian này.**

**Về phần cảm giác (thọ), vị tỳ khưu sống quán cảm giác, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận, có chánh niệm, không ham hố và không còn bất mãn thế gian này.**

**Về phần tâm, vị tỳ khưu sống quán tâm, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận, có chánh niệm, không ham hố và không còn bất mãn thế gian này.**

**Về phần *dhamma*, vị tỳ khưu sống quán *dhamma*, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận, có**

## chánh niệm, không ham hố và không còn bất mãn thế gian này.<sup>53</sup>

Trong chương này, trước hết tôi sẽ xem thuật ngữ “quán” (*anupassī*) và xét tại sao các đối tượng của quán này được đề cập tới hai lần (ví dụ: về phần thân, một tỷ khuu sống quán thân). Rồi tôi sẽ xem xét tỉ mỉ ý nghĩa của hai phẩm tính đầu tiên được đề cập tới trong phần “định nghĩa”: “nhiệt tâm” (*ātāpi*), “biết rõ ràng tường tận” (*sampajāna*). Hai phẩm tính còn lại “có chánh niệm”, “không ham hố và không còn bất mãn” sẽ là chủ đề của chương III và IV.

### II.1. QUÁN

Định nghĩa về “chánh niệm” có liên quan đến “quán”. Động từ Pāli tương ứng là *anupassati* có thể bắt nguồn từ động từ “thấy”, *passati*, và tiếp đầu ngữ nhấn mạnh *anu*, nên chữ *anupassati* có nghĩa là “nhìn đi nhìn lại”, đó là, “quán” hay quan sát kỹ lưỡng.<sup>54</sup> Phẩm kinh

53. MI 56 (*BKT 1, tr. 132 Kinh Niệm Xứ; MLDB p. 145: The Foundations of Mindfulness*).

54. T. W. Rhys Davids 1993: p.38. So với Upali Karunaratne 1989: p.484 đã dịch *anupassati* như là “quán hay nhìn thấy đúng”; Ñāṇarāma 1997: p.11 nói về “cách chú ý đặc biệt... đánh giá trong tư tưởng”; và *Vajirañāṇa* 1946: p.47 dịch là “quán tưởng mang tích phân tích”. Theo Sasaki, 1992: p.16 “*anu*” có chức năng đặc biệt nhấn mạnh trong *Pāli*. Một nghĩa thích hợp của “*anu*” là “cùng với” trong mạch văn hiện tại có thể được dùng để chỉ tiến trình đặc tính của tất cả các kinh nghiệm, được phơi bày trong lúc quán. Theo Vism 642, “*anu*” – *passati* (**tùy quán**) ngụ ý quan sát kỹ đối tượng vào theo nhiều cách khác nhau, nói rõ hơn, theo nhiều góc cạnh khác nhau.

• T. W. Rhys Davids 1993: p.38 (*PED, p. 38: anupassati*).

này thường nói về quán để diễn tả cách thiền riêng biệt, một lối xem xét đối tượng được quan sát từ một quan điểm đặc biệt. Trong trường hợp thân, chẳng hạn, quan sát như vậy có thể liên quan đến việc quán thân là vô thường (*aniccānupassī*, *vayānupassī*), và vì thế, nó là cái gì không đem lại thỏa mãn lâu dài (*dukkhānupassī*); hay bất tịnh (*asubhānupassī*) và không phải là ngã (*anattānupassī*), và vì thế là cái cần buông bỏ (*paṭinissaggānupassī*).<sup>55</sup>

- 
- Sasaki, 1992: p.16

“Tiền trí từ anu có ý nghĩa nhấn mạnh. Chúng ta có rất nhiều thí dụ để chỉ rõ nghĩa nhấn mạnh này. Ví dụ:

- *anamatagga* đúng ra là *anu-a-mata-agga* (không phải *an-a-mata-agga*) và tiền trí từ anu chỉ rõ ý nghĩa nhấn mạnh, nghĩa là “hoàn toàn” hay “tuyệt đối”. Với tiền trí từ anu, chữ *anamatagga* là ‘tuyệt đối không biết được sự khởi đầu’.
- *anupakkhadati*: làm cho hao mòn, phá hủy dần.
- *anupabbajati*: từ bỏ hẳn thế gian này.
- *anupariyāti*: đi loanh quanh.
- *anuparidhāvati*: chạy lên chạy xuống.
- *anusañcarati*: đi quanh quẩn.
- *anusangīto*: cùng thay đổi”.

Trích LABT, tr. 15-16.

- Vism 642 (PP, p. 665, pa. 14, Ch. XXI: Purification by Knowledge & Vision of the Way).

55. So thêm với S IV 211; A III 142 và A V 359.

- S IV 211 (*BKTU* 4, tr. 342 *Tật Bệnh*; *CDB II*, p. 1266 *The Sick Ward*); *KS IV*, p. 142: *Sickness*);
- A III 142 (*BKTC* 2, tr. 539tt: *Phẩm Bệnh*; *NDB*, p. 740f: *SICK*; *GS III*, p. 109f: *The Sick*);
- A V 359 (*BKTC* 4, tr. 709tt: *Người Chăn Bò*; *NDB*, p. 1585: *Contemplation of Impermanence*; *GS V*, p. 228f: *The Cowherd*).

Các hình thức quán tưởng khác biệt nhau này nhấn mạnh đến việc đối tượng cần được hiểu như thế nào. Nghĩa là, như đã được dùng trong phẩm kinh, “quán” ngụ ý là những nét đặc trưng của đối tượng ấy cần được làm cho nổi bật lên, như tính vô thường, hay thực tánh không phải là ngã của nó. Tuy nhiên, trong mạch văn này, khía cạnh cần được quán tới hình như là một với đối tượng quán tưởng. Dịch theo nghĩa đen, người tỳ khuru “quán thân trong thân”, hay “cảm giác trong cảm giác”, vân vân.<sup>56</sup> Sự diễn đạt hơi lạ lùng này đòi hỏi sự xem xét thêm.

Lấy *satipaṭṭhāna* đầu tiên làm ví dụ, lời hướng dẫn là: “về phần thân, sống quán thân”. Ở đây, trường hợp đầu tiên về “thân” có thể được hiểu theo tinh thần “điệp khúc” của *satipaṭṭhāna*. “Điệp khúc” ấy giải thích là quán thân áp dụng vào thân bên trong và thân bên ngoài.<sup>57</sup> Theo chú giải, “bên trong” và “bên ngoài” ở đây đại diện cho thân thể riêng của mình và thân thể của người khác.<sup>58</sup> Hiểu như vậy, trường hợp thứ nhất của chữ “thân” (ở định sở cách: nơi chốn) có thể được dịch là “chỗ thân của mình hay thân của người được quan tâm đến”, hay “về phần thân của mình

56. Hamilton 1996: p. 173, dịch “thân như là thân”; *Nāṇamoli* 1995: p.145: “thân như thân”.

*Nāṇamoli* 1995: p.145: *MLDB: The Foundations of Mindfulness*.

57. M I 56: vị tỳ khuru sống quán dhamma bên trong... bên ngoài, bên trong và bên ngoài.”

M I 56 (*BK Trung 1, tr. 132 Kinh Niệm Xứ; MLDB p. 145, pa. 3: The Foundations of Mindfulness*).

58. Ps I 249. Phần bản luận chi tiết hơn về lời giải thích của chú giải này có thể được tìm thấy ở chương V.1 sách này.



hay thân của người”, phác họa chính xác phạm vi của *satipaṭṭhāna* này.

Về trường hợp thứ hai của chữ “thân”, phẩm *Satipaṭṭhāna Sutta* cung cấp những qui định chi tiết sau: quán “thân” có thể được thực hành bằng cách quán hơi thở, hay các tư thế của thân, hay những động tác của thân, hay những bộ phận của thân thể, hay bốn yếu tố căn bản của thân (**tứ đại**), hay sự rữa nát của thân sau khi chết. Như vậy, từ phạm vi quán tổng quát, sự xuất hiện lần thứ hai của “thân” đại diện cho một khía cạnh cá biệt, một “thân nhỏ riêng” trong thân chung, nói theo cách này tuy không chính xác lắm nhưng đại khái như thế.<sup>59</sup>

59. Đề nghị này có thể được M III 83 tán thành, đoạn kinh Đức Phật nói về tiến trình thở như là “thân trong số các thân”. Một quan điểm tương tự cũng được nhiều thiền sư thời hiện đại chú trọng; so với *Buddhadāsa* 1976: p. 64; *Maha Boowa* 1994: p. 101; và *Nāṇasaṃvara* 1974: p. 41.

- M III 83 (*KTB* 3, 257: *Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm*; *MLDB*, p. 945, pa. 24: *Mindfulness of Breathing*).

- *Buddhadāsa* 1976: p.64

“ Trong giai đoạn ba, mục đích là thể nghiệm tất cả các *kāya* (thân) trong lúc thở vào và thở ra... Ta quán rõ hơn sự kiện là có hai *kāya*. Người học thiền phải nhớ lại sự thực hơi thở là dưỡng chất duy trì thân xác thịt này. Ta sẽ chỉ rõ ra sự khác biệt của chúng, nhưng ta gọi cả hai là *kāya* (thân). Hơi thở là thân vì nó là một nhóm hay tập hợp. Thân xác thịt cũng là nhóm hay tập hợp. Có hai nhóm hay hai thân. Một nhóm là hơi thở qui định điều kiện cho thân. Hãy phân tích kinh nghiệm để thấy bản chất khác biệt là có hai nhóm. Và quán xem chúng qui định lẫn nhau như thế nào. Chú trọng nhiều đến việc quán tưởng này cho tới khi khác biệt trở nên hiển nhiên. ”

*Lược trích ĀMB, tr. 35-6.*

“Diệt khúc” của *satipaṭṭhāna* cũng có các tin tức bổ sung về ý nghĩa của “quán” trong mạch văn này. Cùng thuật ngữ được dùng, với đặc điểm “khởi lên” và “diệt đi” của các hiện tượng là trọng tâm của quán tưởng.<sup>60</sup> Nói chính xác hơn, quán tưởng trong mạch văn này đề cập đến ý thức nhận biết rõ rệt (**quán niệm**) trực tiếp về thân và về khía cạnh đặc biệt của nó, đó là thực tánh vô thường của nó.

Rút từ những đoạn khác trong phẩm *Satipaṭṭhāna Sutta* ra, ta có thể nói rộng câu chỉ dẫn hơi khó hiểu: “trong thân sống quán thân” thành: “về phần thân của riêng mình hay thân của những người khác, hướng ý thức nhận biết rõ rệt đến thực tánh vô thường hiển nhiên của cơ thể của thân mình (hay của người khác) qua những khía cạnh khác nhau của cơ thể, như tiến trình thở, hay các tư thế và động tác của cơ thể, hay những bộ phận của cơ thể, hay những phẩm tính căn bản của thân (**tứ đại**), hay sự tan rã của thân khi chết.”

Theo chú giải, sự lặp lại đối tượng của quán tưởng cũng chỉ ra sự nhấn mạnh, ngụ ý là đối tượng của

60. M I 56: “vị tỳ khuru sống quán bản chất sanh khởi... bản chất diệt tận... bản chất của cả sanh khởi lẫn diệt tận.” Quán tưởng vô thường như thế có thể dẫn đến trí biết về hai đặc tính khác của hiện hữu có điều kiện này: *dukkha* và *anattā*. So với Patis II 232 và Ps I 243. Hơn nữa, Ps I 242 nói đến việc vượt qua ý niệm sai lạc về thực ngã.

M I 56 (*KTB 1*, tr: 133; *Kinh Niệm Xứ*; *MLDB*, p. 146, pa. 5: *The Foundation of Mindfulness*).

Patis II 232 (*ĐVNG*, tr. 436, đ.2: *Luận Về Các Nền Tầng Của Quán Niệm*; *PD*, p. 398, pa. 2-4: *Treatise XXVIII: On The Foundation of Mindfulness*).

quán tưởng nên được xem xét giản dị như là được nhận biết bằng các giác quan, và đặc biệt là không coi đối tượng đó là “Tôi” hay “của Tôi”.<sup>61</sup> Qua cách

61. Ps I 242; cũng thế với Debvedi 1990: p.23; và *Nāṇamoli* 1982b: p.206, n.17. Ở đây, cần phải chỉ rõ rằng cho dù kinh điển không lập đi lập lại để diễn tả sự nhấn mạnh, điều này thường được làm bằng cách lập lại cùng nhóm chữ không cần nhiều thay đổi về cách trong văn phạm. Trái lại, trong thí dụ đang được bàn đến ở đây, sự lập lại xuất hiện trong một trường hợp khác. Ps I 241 cũng đưa ra một giải thích khác, ngụ ý rằng sự lập lại ám chỉ mỗi lãnh vực quán tưởng nên được giữ riêng biệt với những lãnh vực khác (so thêm với *Nāṇaponika* 1992: p. 33; và *Sīlananda* 1990: p.20). Đề nghị này của chú giải có thể được xét lại, vì trong *Ānāpānasati Sutta* (M III 83), Đức Phật chỉ rõ rằng đối tượng của quán thân, hơi thở có thể được dùng để quán cảm giác, tâm, và *dhammas*, hơn là giữ quán hơi thở giới hạn trong quán thân không thôi.

- *Nāṇamoli* 1982b: p.207, n.17 (*ĐVNG*, tr. 193, ct. 64: *Luận Về Quán Hơi Thở*; *PP*, p. 207: *Treatise on Breathing*).

- *Nāṇaponika* 1992: p. 33

“ Sự cần thiết của định nghĩa chính xác và minh định giới hạn của đối tượng được nhấn mạnh ngay trong *Satipatthāna Sutta*, bằng cách đề cập đều đặn hai lần đối tượng quán niệm tương ứng, ví dụ: ‘*Vị ấy sống quán thân trong thân*’ chứ không phải cảm giác của vị ấy hay những ý niệm liên quan đến nó, như Chú giải cắt nghĩa rõ như vậy. Lấy ví dụ một người nhìn vết thương trên cánh tay mình. Trong trường hợp đó, cái gọi là đối tượng nhìn thấy được sẽ chỉ riêng có phần cơ thể tương ứng đó và tình trạng thương tích của nó. Những khía cạnh khác như da thịt, máu, mủ... sẽ là các đối tượng của quán thân; là bài tu tập ‘*Quán Các Phần Của Thân*’ nói riêng. Cái đau cảm nhận được từ vết thương tạo thành đối tượng của ‘*Quán Cảm Giác*’. Ý thức nhận biết nhiều hay ít về Bàn Ngã, về tự ngã bị thương và khổ vì đau, sẽ thuộc về ‘*Quán Trạng Thái Tâm*’ (tâm có sân) hay thuộc về ‘*Quán Các Đặc Tính Của Tâm*’ (Chương Ngại của Sân). ”

*Trích HBM*, p. 33.

này, sự lập lại – thân trong thân – nhấn mạnh đến tầm quan trọng của kinh nghiệm trực tiếp, đối lại với suy tưởng thuần túy tri thức.<sup>62</sup> Ta cứ để cho thân tự nó nói rõ ra, nghĩa là, để tự nó khai mở thực tánh của nó dưới sự xem xét kỹ lưỡng của hành giả.

## II.2. Ý NGHĨA CỦA NHIỆT TÂM (ĀTĀPI)

Theo “định nghĩa”, việc hành thiền *satipatṭhāna* đòi hỏi sự ổn định vững vàng của bốn phẩm tính đặc biệt thuộc tâm (xem Hình 2.1), có thể coi như đại diện cho các khả năng gây ảnh hưởng (*indriya: căn*) của tấn, tuệ, niệm và định.<sup>63</sup>

62. Lily de Silva (n.d.): p. 6.

63. Nett 82 lập quan hệ hỗ tương giữa *ātāpi* với nỗ lực (*virīya*), *sampajāna* với tuệ (*paññā*), và *vineyya loke abhijjhādomanassa* với định (*samādhi*). Patis II 15 còn nói rộng thêm mối quan hệ hỗ tương với cả năm năng lực gây ảnh hưởng.

• Nett 82:

“ Như vậy, ‘nhiệt tâm’ có nghĩa là năng lực gây ảnh hưởng của tinh tấn’, ‘biết rõ ràng tường tận’ là năng lực gây ảnh hưởng của tuệ, ‘có chánh niệm’ là năng lực gây ảnh hưởng của niệm, và ‘không ham hố và không còn bất mãn thế gian này’ là năng lực gây ảnh hưởng của định.”

Trích Gd, pa. 482.

• Patis II 15 (ĐVNG, tr. 238-9, đ. 21: Luận Về Năng Lực Gây Ảnh Hưởng; PP, p. 220, pa. 21: Treatise on Faculties).

nhiệt tâm ( <i>ātāpī</i> )
biết rõ ràng tường tận ( <i>sampajāna</i> )
có quán niệm ( <i>sati</i> )
không ham hố ( <b>tham</b> ) và không còn bắt mãn ( <b>u</b> ) ( <i>vineyya abhijjhādomanassa</i> )

Hình 2.1: Đặc tính chính yếu của *satipaṭṭhāna*.

Đặc tính đầu tiên của bốn đặc tính chính này là phẩm tính nhiệt tâm. Thuật ngữ nhiệt tâm (*ātāpī*) liên quan đến chữ *tapas* bao hàm pháp tự hành xác và khổ hạnh. Việc dùng chữ này gây nhạc nhiên, vì Đức Phật đã không xem việc tự hành xác đưa đến thực chứng *Nibbāna*.<sup>64</sup> Để hiểu rõ hơn lập trường của Đức Phật, mạch văn lịch sử này cần được nghiên cứu.

Một số lượng đáng kể các đạo sĩ du hành ở Ấn thời cổ coi việc tự hành xác là con đường mẫu mực đưa đến sự thanh lọc. Các đạo sĩ Jain và *Ājīvika* coi cái chết do tự tử theo tín ngưỡng truyền thống của họ là cách biểu hiện lý tưởng nhất cho thực chứng thành công.<sup>65</sup> Các cách tu tập phát triển tâm linh được chấp nhận thông dụng là nhịn ăn trong một thời gian dài, phơi

64. So với S I 103 và S V 421.

- S I 103 (*BKTU 1*, tr. 230, đ.4: *Khổ Hạnh và Nghiệp*; *CDB I*, p. 195, đ. 447: *Austere Practice*)
- S V 421 (*BKTU 5*, tr. 611, đ. 3: *Như Lai Thuyết*; *CDB II*, p.1844: *Setting in Motion the Wheel of Dhamma*).

65. Basham 1951: p.88.

thân thể ở nhiệt độ khắc nghiệt, thực hành những tư thế đặc biệt gây đau đớn.<sup>66</sup> Cho dù Đức Phật không bác bỏ thẳng thừng toàn thể các khổ hạnh như vậy,<sup>67</sup> nhưng Ngài công khai bình phẩm niềm tin cho rằng tự hành xác là cần thiết cho chứng ngộ.<sup>68</sup>

Trước khi Đức Phật chứng ngộ, chính Ngài đã chịu ảnh hưởng của niềm tin cho rằng sự thanh lọc tâm linh đòi hỏi tự hành xác.<sup>69</sup> Chính vì niềm tin lầm lạc này, Ngài đã đeo đuổi các pháp khổ hạnh tới mức có thể được coi là cùng cực, không có khả năng chứng ngộ theo cách này.<sup>70</sup> Cuối cùng, Ngài nhận ra là nếu

66. Bronkhorst 1993: pp.31-6, và 51.

67. Ở D I 161 và ở S IV 330, Đức Phật bác bỏ lời đồn là Ngài đã thẳng thừng chống lại tất cả các khổ hạnh. Ở A V 191 Đức Phật giải thích là Ngài không ưa thích hay chống lại tất cả các khổ hạnh, bởi vì việc quan trọng là pháp khổ hạnh nào đó có làm cho tâm thiện hay tâm bất thiện tăng trưởng hay không.

- D I 161 (*Trường BK 2, tr. 161: Kinh Kassapa; LDB p. 151: Mahāsīhanāda Sutta*).

- S IV 330 (*BKTU 4, tr. 517-8: Rāsiya; CDB II, p. 1350: Rāsiya*).

- A V 191 (*BKTC 4, tr. 498: Vajjiyamāhita; NDB, p. 1468: Vajjiyamāhita*).

68. Ở A II 200. So thêm với M I 81, đoạn kinh Đức Phật, sau khi liệt kê danh sách các phép khổ hạnh Ngài đã thực hành trước khi chứng ngộ, đã kết luận rằng các pháp này không đưa Ngài đến chứng ngộ vì sự vắng mặt của tuệ.

- A II 200 (*BKTC 2 tr. 204: Sālha: Đại Phẩm; NDB p. 575: Sālha*).

- M I 81 (*KTB 1 tr. 187-8: Đại Kinh Sư Tử Hống; MLDB p. 176: The Greater Discourse on the Lion's Roar*).

69. M II 93 (*KTB 2, tr. 569: Kinh Bồ Đề Vương Tử; MLDB p. 705: To Prince Bodhi*).

70. Chi tiết các phép khổ hạnh của vị *bodhisatta* (**Bồ Tát**) này được

chỉ phụ thuộc vào khổ hạnh thôi, sẽ không thể chứng ngộ được, mà phải tu tập tâm, đặc biệt là tu tập *sati*.<sup>71</sup>

Vì thế, hình thức “khổ hạnh” Đức Phật dạy sau này thiên về tâm hơn, có đặc điểm cương quyết đối lập với tư tưởng và khuynh hướng bất thiện.<sup>72</sup> Trong một câu hấp dẫn tìm thấy trong kinh, sự trau dồi các yếu tố tạo thành chứng ngộ (**giác chi**) được nói tới như là hình thức cao nhất của tinh tấn.<sup>73</sup> Những loại “khổ

---

nói ở M I 77-81 và M I 242-6. Mil 285 giải thích là chư Phật trước kia không có ai thực hành khổ hạnh cả, chỉ có Ngài Gotama là trường hợp duy nhất vì lúc ấy, trí của Ngài chưa phát triển đầy đủ.

- M I 77-81 (*KTB I tr. 179-88: Đại Kinh Sư Tử Hống; MLDB p. 173-6: The Greater Discourse on the Lion's Roar*) và
- M I 242-6 (*KTB I tr. 530-9: Đại Kinh Saccaka; MLDB p.336-40: The Greater Discourse to Saccaka*).
- Mil 285 (*MTVD, tr. 621: Chư Phật Quá Khứ Có Tu Khổ Hạnh Không?; QKM II, p.135: Dilemma The 72<sup>nd</sup> Penance*).

71. So với S I 103, đoạn kinh nói vị Phật vừa mới chứng ngộ tự chúc mừng mình đã bỏ lại pháp khổ hạnh sau lưng và thay vào đó đã chứng thành chánh quả nhờ quán niệm.

S I 103 (*BKTU I, tr. 230: Khổ Hạnh và Nghiệp; CDB I, p. 196: Austere Practice*).

72. Điều này có thể biết được từ câu trả lời hóm hỉnh khi bị kết án chính ngài là người *tapassī* (tự hành xác) ở Vin I 235; Vin III 3; A IV 175; và A IV 184.

- Vin I 235 (*xin đọc chú thích 1041*).
- Vin III 3 (*xin đọc chú thích 1041*).
- A IV 175 (*Tapassī bhavaṃ Gotama: BKTC 3; tr. 522, đoạn 8: Phẩm Lớn; NDB p. 1126, chú thích 1645*); và
- A IV 184 (*BKTC 3; tr. 536-7: Phẩm Lớn; NDB p. 1133*).

73. D III 106. Sự liên kết các yếu tố tạo thành giác ngộ với “nỗ lực” (*padhāna*) cũng xuất hiện ở D III 226; A II 16 và A II 74.

hạnh” tinh tế hơn như vậy không dễ dàng được các nhà khổ hạnh thời ấy nhận ra, và có nhiều lần Đức Phật và các đệ tử đã bị nhạo báng vì tư thái người ta biết đến là trầm tĩnh không âu lo của các vị ấy.<sup>74</sup>

---

Đoạn kinh S I 54 còn đi xa tới mức liên kết các yếu tố này với khổ hạnh: “*bojjhaṅgatapasā* (**hạnh giác chi**)” (tuy nhiên, thay vào đó, Bhikkhu Bodhi 2000: p. 390 n. 168, đề nghị đọc *bojjhaṅgatapasā* là *bojjhā tapasā*: chứng ngộ và khổ hạnh).

- D III 106 (*Trường BK 4, tr. 106, Kinh Tự Hoan Hy; LDB p. 420.9, Sampasādanīya Sutta số 28*).
- D III 226 (*Trường BK 4, tr. 226, Kinh Phúng Tụng; LDB p. 490.10, Sangīti Sutta số 33*).
- A II 16 (*BKTC 1 tr. 577: Chế Ngự; NDB, p. 402: Restraint*).
- A II 74 (*BKTC 1 tr. 693: Tinh Cần; NDB, p. 457f.: Striving*).
- S I 54 (*BKTU 1, tr. 123-4: Subrahmā Phẩm Cấp Cô Độc; CDB I, p. 149, Subrahmā*).

74. D III 130 kể các tu sĩ ngoại đạo kết tội các đệ tử của Đức Phật sống đời buông theo dục lạc (**đam mê hỷ lạc**). Ở M I 249 Đức Phật bị phê bình là ngủ ngày. Ta cũng gặp chủ đề ấy ở S I 107, đoạn *Māra* chế nhạo Đức Phật vì ngủ lúc trời đã mọc (sau khi Ngài đi kinh hành suốt đêm), so thêm với S I 110. Ở Vin IV 91, một đạo sĩ phái *Ājīvika* nhạo báng gọi Đức Phật là “cư sĩ trọc đầu” vì đoán chừng các tỳ khưu Phật giáo nhận được nhiều vật phẩm cúng dường. So thêm Basham 1951: p. 137; Chakravarti 1996: p. 51.

- D III 130 (*Trường BK 4, tr. 130, Kinh Thanh Tịnh; LDB p. 433.33*).
- M I 249 (*Trung BK 1, tr. 544: Đại Kinh Saccaka; MLDB p. 342: Mahāsaccaka Sutta*).
- S I 107 (*BKTU 1, tr. 238: Thụy Miên; CDB I, p. 200: Sleep, kệ 459*).
- S I 110 (*BKTU 1 tr. 246: Miếng Đá Vỡ; CDB I, p. 203: kệ 471 The Splinter*).
- Vin IV 91 (*BD 2, p. 348: Expiation (Pācittiya) XLI*).



Một điểm nữa đáng được xét tới là ở Ấn Độ thời xưa có nhiều thuyết khác nhau về tiền định và định mệnh.<sup>75</sup> Ngược lại, Đức Phật nhấn mạnh tới sự quyết tâm và tinh tấn như là những đòi hỏi cốt yếu cần có để thành tựu chứng ngộ. Theo Ngài, chỉ nhờ ý chí (*chanda*), nỗ lực và quyết tâm bản thân mới có thể chứng đạt hết ham muốn.<sup>76</sup> Nỗ lực, như là một lối diễn đạt mong

75. So với quan điểm của *Makkhali Gosāla* chẳng hạn (ở D I 53 hay ở S III 210) là không có sức nào hay nỗ lực nào (quyết định hay có ảnh hưởng đến số phận con người bằng bất cứ cách nào), quan điểm này bị Đức Phật phê bình mạnh mẽ (ví dụ: A I 286); hay quan điểm của *Pūraṇa Kassapa* (ở D I 52) cho rằng không có thiện cũng không có ác (Hình như S III 69 lầm lẫn về hai đạo sư này khi lấy quan điểm của *Gosāla* cho là của *Kassapa*).

- D I 53 (*TBK 1 tr. 53 Kinh Sa Môn Quả; LDB p. 94f: The Fruits of the Homeless Life*).
- S III 210 (*BKTU 3, tr. 360: Nhân; CDB I p. 995: Cause*).  
A III 383,18-84,7 (*BKTC 3 tr. 169: Sáu Sanh Loại; NDB p. 939: Six Classess*) cho đây là quan điểm của *Pūraṇa Kassapa* (xin đọc *CDB I p. 1096, chú thích 257*).
- A I 286 (*BKTC 1, tr. 524tt: Mền Bằng Tóc; NDB p. 364: A Hair Blanket*).
- D I 52 (*TBK 1 tr. 52 Kinh Sa Môn Quả; LDB p. 93f: The Fruits of the Homeless Life*).
- S III 69 (*BKTU 3, tr. 129tt: Mahāli; CDB I p. 903: Mahāli*).

76. So với M II 174; Dhp 280; It 27 và Th 1165. So thêm với Pande 1957: p.519; và C.A.F. Rhys Davids 1898: p.50.

- M II 174 (*BKT 2, tr. 732tt: Kinh Canki; MLDB p. 782-3: With Cankī*).
- Dhp 280 (*KTiB 1: Pháp Cú tr. 87: Phẩm Đạo*).
- It 27 (*KTiB 1: PTN, tr. 329: (Duk. I, 7) (It 27). It p. 28 Ātāpīsutta: The Ardent Sutta*).
- Th 1165 (*TiBK II, Trưởng Lão Tăng Kệ, tr. kệ 1165*).
- Pande 1957: p.519:  
“*Những chữ Vāyāma, Viriya, Padhāna, Parakkama, Uṭṭhāna*

ước thiện lành, có mặt trong suốt con đường giải thoát cho đến khi tất cả các dục vọng đều bị từ bỏ với sự chứng ngộ trọn vẹn.<sup>77</sup> Trong mạch văn này, đôi khi

---

*đã đi vào ngữ vựng căn bản của Phật giáo Nguyên thủy thời xa xưa nhất, tất cả đều nhấn mạnh đến tầm quan trọng của ý chí trong việc luyện tập phát triển tâm linh. Sự nhấn mạnh này trở nên có ý nghĩa khi Đức Phật bác bỏ chủ thuyết định mệnh của các đạo sư như Makkhali Gosāla cho rằng có sự can thiệp của một thần tối thượng nào. Sự phát triển tâm linh không phải là “mở ra (nibbēṭhana)” con đường đã an bài, định sẵn từ trước như Ājīvaka chủ trương, cũng chẳng phải là kết quả của một “ân sủng” nào như đã nói trong Kathū Up (Kathōpaniṣad hay Aitareya Upaniṣad). Nó là kết quả của nỗ lực riêng của người đã hành trì theo phương cách chân chánh.”*

*Trích OB, tr.519*

77. Ở S V 272, *Ānanda* đã chống lại đề nghị dùng ham muốn để vượt qua ham muốn là công việc không bao giờ chấm dứt\* bằng lập luận ham muốn chứng ngộ sẽ tự động lắng xuống (**tịnh chỉ**) khi chứng ngộ đã đạt được. Tương tự như thế, theo A II 145, chính là dựa trên nền tảng của “tham ái” (để hủy diệt tất cả các nhiễm lậu (**lậu hoặc**) ham muốn (nói chung) sẽ được chinh phục. Cũng so thêm với Sn 365 ở đây Đức Phật tuyên bố thừa nhận chính thức sự khao khát mãnh liệt chứng đạt *Nibbāna* của hành giả. Tầm quan trọng của “ước muốn” như là một khía cạnh của con đường dẫn đến thực chứng cũng được nêu ra làm thí dụ điển hình trong lối trình bày về con đường dẫn đến thần lực (*iddhipāda*, **bốn như ý túc**) trong kinh tạng, “ước muốn, **dục**” (*chanda*) là một trong các thần lực ấy. So thêm với Burford 1994: p.48; Katz 1979: p.58; và Matthews 1975: p.156. Ở Collins 1998: pp.186-8 có nói về khác biệt giữa các loại ham muốn khác nhau rất hữu ích.

- S V 272 (*BKTU 5 tr 417tt. Bà La Môn; CDB II, p. 1732f: The Brahmin Uṇṇābha*).
- A II 145 (*BKTC 2, tr. 90tt: Tỳ Kheo Ni; NDB p. 523ff: The Bhikkhunī*).
- Sn 365 (*KTiB I: tr. 581 Kinh Tập: Phẩm Nhỏ, kệ 365; GD: p. 45: The Small Chapter*).

Đức Phật giải thích lại những thuật ngữ thường được dùng tới trong nhóm đạo sĩ để bày tỏ lập trường riêng của Ngài.<sup>78</sup> Phẩm tính nhiệt tâm (*ātāpī*) trong mạch văn *satipaṭṭhāna* này hình như là một thí dụ điển hình cho trường hợp bày tỏ lập trường như vậy.

Một thí dụ khác về lời nói khá hùng hồn có thể tìm thấy trong những đoạn Đức Phật nói về sự quyết tâm của mình trước khi chứng ngộ: “thà để cho thịt và máu của Ta khô cạn, Ta sẽ không bỏ cuộc”,<sup>79</sup> hay “Ta sẽ không thay đổi tư thế trừ phi đã đạt được chứng ngộ.”<sup>80</sup> Về việc quyết tâm không thay đổi tư thế, cần ghi nhớ là Đức Phật đã có thể hoàn toàn nhập định (**định an chỉ**), nên Ngài có thể ngồi trong thời gian rất dài trong cùng một tư thế mà không cảm thấy đau.<sup>81</sup> Như vậy,

78. Một thí dụ điển hình về sự giải thích lại như vậy ở Dhp 184: câu kệ này nói kham nhẫn được nhận ra là hình thức khổ hạnh tối thượng. So thêm với Kloppenborg 1990: p.53.

Dhp 184 (*KTiB 1, PC, tr. 68: Phẩm Phật Đà; DBPW, p. 78: The Buddha*).

79. A I 50 (*BKTC 1, tr. 98: Hai Loại Tội; NDB p. 141f.: Known*).

*Xin đọc thêm:*

- AN IV 190 (*BKTC 3, tr 545: Con Ngựa Thuần Thục; NDB p. 1137: Thoroughbed*).

- MI 481 (*BK Trung 2, tr. 306: Kinh Kitagiri, phẩm 70; MLDB p. 583: At Kīṭāgiri*).

- SN II 28 (*BKTU' 2, tr. 57: Mười Lực; CDB I, p. 553: The Ten Powers 2*).

80. MI 219 (*BK Trung 1, tr. 479: Đại Kinh Rừng Sừng Bò; MLDB p. 312: Mahāgosinga Sutta 32*).

81. MI 94. Khả năng Đức Phật có thể ngồi suốt bảy ngày không thay đổi tư thế này được ghi lại ở Vin I 1; Ud1-3; Ud 10 và Ud 32. Thī 44 và Thī 174 mỗi bài kệ đều ghi lại khả năng tương tự

điều mà các câu này nhắm tới không phải là sự chịu đau của tư thể ngồi mà là sự cam kết mạnh mẽ không dòi dôi.<sup>82</sup> Cũng những câu tương tự như thế được nhiều đệ tử của Ngài dùng đến khi sắp chứng ngộ.<sup>83</sup>

---

của tỳ khuru ni chứng quả. Điều này cho biết có sự trái ngược với kinh nghiệm của Đức Phật hay không khi Ngài có thể ngồi suốt bảy ngày không thay đổi tư thế chỉ thể nghiệm hạnh phúc với lời diễn tả ngồi “với sự quyết tâm” khi trong Maha Boowa 1997: p. 256 viết: “ngồi... trong nhiều giờ... những cảm giác đau đớn mau chóng lan truyền nhanh chóng đến tất cả các bộ phận của cơ thể... ngay đến sống bàn tay, bàn chân cũng cảm thấy như thể chúng nằm trên lửa... hình như trong thân như thể... xương... sắp sửa gãy... và tách rời ra khỏi thân thể... như thể đang cháy trên đám lửa bên ngoài... bên trong như bị búa đánh và dao găm nhọn bằng thép đâm... toàn thân chịu đau khổ.”

- M I 94 (*KTB 1, tr. 217: Tiểu Kinh Khổ Uẩn; MLDB p. 189: Cūladukkakkhandha Sutta 14*).
- Vin I 1 (*BD 4, p. 1: The Great Division (Mahāvagga) I*).
- Ud 1-3 (*KTiB 1, Phật Tự Thuyết, tr. 115-7: Phẩm Bồ Đề; Ud p.1-2: Enlightenment 1-3*).
- Ud 10 (*sđd tr. 131: Phẩm Mucalinda; Ud p.19: Mucalinda*).
- Ud 32 (*sđd tr. 173: Phẩm Nanda; Ud p.54: By the World*).
- Thī 44 (*TiBK I, TLNK, p. 196: Uttamā; PEB, p. 36: Uttamā*).
- Thī 174 (*sđd, p. 228: Vijayā; PEB, p. 93: Vijayā*).

82. Thực ra ở M I 481, Đức Phật dùng tập ngữ “thà để cho máu của Ta khô cạn” để khiển trách tỳ khuru\* không muốn bỏ bữa ăn tối. As 146 giải thích câu này bằng “vững chắc và cương quyết”.

- M I 481 (*KTB 2, tr. 306: Kinh Kitagiri, phẩm 70; MLDB p. 583: At Kīṭāgiri*)  
\*Hai tỳ khuru Assaji và Punabbasuka khuyên các tỳ khuru khác cứ ăn bữa tối.
- As 146 (*Ex I,II: p. 194 chương: Risings of Consciousness*).
- Đọc thêm S II 28 (*BKTU 2, tr. 57, đ.6: Mười Lực; CDB I, p. 553: The Ten Powers (2)*).

83. Ví dụ như ở Th 223 (*Trưởng Lão Paccaya*); Th 313 (*Trưởng Lão*

Vì sự thể nhập vào tình trạng thực chứng chỉ có thể xảy ra trong trạng thái tâm cân bằng, nên tốt nhất là đừng hiểu những câu này theo nghĩa đen.

Tương tự như thế, thuật ngữ “nhiệt tâm” (*ātāpī*) có thể đã không mang cùng một ý nghĩa chính xác thích hợp với Đức Phật như nó đã thích hợp với các vị cùng thời với Ngài có khuynh hướng thiên về khổ hạnh hơn. Thực vậy, trong *Kāyagatāsati Sutta*, “nhiệt tâm” (*ātāpī*) xuất hiện có liên quan đến việc thọ hưởng hạnh phúc nhập định cõi thiền (**an chỉ**).<sup>84</sup> Tương tự như thế, một đoạn trong *Indriya Saṃyutta*, phẩm tính của nhiệt tâm được kết hợp với cảm giác khoan khoái của thân và cảm thọ dễ chịu của tâm (lạc thọ).<sup>85</sup> Trong những thí dụ này, “nhiệt tâm” rõ ràng là đã mất đi bất cứ liên hệ nào với tự hành xác và những cái đau đớn thân thể sanh khởi đồng thời của tự hành xác.

Bởi vì thiếu nỗ lực và căng thẳng quá sức cả hai đều có thể ngăn trở sự tiến triển của người tu tập,<sup>86</sup> phẩm

---

*Mudita*); và Th 514 (*Trưởng Lão Mahāpanthaka*).

84. M III 92 (*KTB 3, tr. 272: Kinh Thân Hành Niệm; MLDB p. 953ff.*).

85. S V 213 (?) *đúng hơn là 214-5: (BKTU 5 tr. 335tt: Phẩm Lạc Căn; CDB II, p. 1684ff. The Pleasure Faculty).*

86. So với M III 159 chẳng hạn, nơi cả hai được liệt kê ra là những ngăn trở cho sự phát triển tâm định tĩnh. Nhu cầu cho sự duy trì khéo léo sự thăng bằng trong khi hành thiền được biểu lộ ra ở M II 223, theo đó con đường dẫn đến thoát khổ đôi khi đòi hỏi sự áp dụng nỗ lực, trong khi vào những lúc khác, chỉ cần quan sát với lòng bình thản (**xả**) là được.

• M III 159 (*KTB 3, tr. 391: Kinh Tùy Phiền Nã; MLDB p. 1013: Imperfections*).

tính của “nhiệt tâm” này được hiểu đúng nhất là sự áp dụng tinh tấn được cân bằng nhưng được tồn tại lâu dài.<sup>87</sup> Mặt khác, nỗ lực cân bằng như thế tránh khuất phục mang tính thụ động như chịu khuất phục “định mệnh”, khuất phục ý trời, hay khuất phục những tật khiên của riêng mình, mặt khác, tránh nhân danh mục đích cao cả hơn nào đó để nỗ lực quá sức, nỗ lực tự khẳng định và để tự làm khổ mình.

Có lần Đức Phật so sánh nỗ lực được giữ cân bằng cần thiết sao cho thích hợp để tu tập tiến bộ với việc chỉnh âm cây đàn, các sợi dây đàn không căng quá cũng không chùng quá.<sup>88</sup> Sự so sánh trau dồi tâm với

- 
- M II 223 (*KTB 3, tr. 26tt: Kinh Devadaha; Kinh Tùy Phiền Nã; MLDB p. 833: At Devadaha*).

87. Những lời dịch khác về *ātāpī* phản ánh nhiều chữ tương tự nhau nhưng nghĩa hơi khác nhau chút xíu, nó được dịch là “chăm chỉ”, là “tích cực” hay đưa năng lực vào để làm sống lại tinh thần đã suy sụp” (Hamilton 1996: p. 173; Katz 1989: p. 155; and Pandey 1988: p.37). Ý nghĩa của liên tục có thể tìm thấy ở A III 38 và A IV 266 liên kết *ātāpī* với tình trạng tích cực kéo dài. Một thí dụ cũng thích hợp khác thấy ở M III 187, chữ *ātāpī* xảy ra trong trường hợp gọi là ngồi thiền suốt đêm (dựa vào ngài *Ñāṇapona* 1977: p. 346 dịch chữ *bhaddekaratta*). Tương tự như thế *Dhīravamsa* 1989: p.97, cho *ātāpī* là bền bỉ; và *Ñāṇārāma* 1990: p. 3 như là sự “liên tục không dứt”.

- A III 38 (*BKTC 2 tr. 361: Uggaha, Người Gia Chủ; NDB p. 658: Uggaha*).
- A IV 266 (*BKTC 3 tr. 643; NDB p 1184: Anuruddha*).
- M III 187 (*KTB 3, tr. 442: Kinh Nhứt Dạ Hiền Giả; MLDB p. 1039: A Single Excellent Night*).

88. Vin I 182 và A III 375; (cả Th 638-9 nữa); và ở Ps-pt I 384, phụ chú giải của *satipaṭṭhāna* minh họa nhu cầu giữ thăng bằng cho tinh tấn (**an trú tinh tấn một cách bình đẳng**) trong việc quán

việc chỉnh âm nhạc cụ này tỏ rõ là nỗ lực được điều chỉnh một cách khéo léo và nhạy cảm đòi hỏi cần có cho việc tu tập tâm.<sup>89</sup> Ý niệm về “trung đạo” cân bằng khéo léo, tránh hai cực đoan là nỗ lực thái quá và thiếu nỗ lực, đã là một trong những lời dạy quan trọng kể từ lúc giảng bài pháp đầu tiên.<sup>90</sup> Chính vì khẩu hướng “trung đạo” cân bằng này, tránh hai cực đoan trì trệ và nỗ lực quá sức, đã giúp Ngài chứng ngộ.<sup>91</sup>

---

*satipaṭṭhāna*. Nhu cầu giữ thăng bằng này được nhấn mạnh ở Kor 1985: p.23.

- Vin I 182 (*BD 4. p. 240: The Great Division (Mahāvagga) V.*)
- A III 375 (*BKTC 3 tr. 157-8: Soṇa, Đại Phẩm; NDB p. 933: Soṇa, The Great Chapter.*)
- Th 638-9 (*TiBK II, tr. 195: Soṇa-Kolivisa (Thera 65).*)

89. *Khantipālo* 1986: p. 28; và *Vimalaramsi* 1997: cảnh cáo những nguy cơ của việc quá sức hay miễn cưỡng hành thiền và những xáo trộn tâm lý làm cho tâm cứng đơ có thể xảy ra. Mann 1992: p.120 dựa trên sự so sánh giữa đặc tính chung của Ấn Độ thời cổ với tâm ý điển hình của “phương tây” hiện đại, cảnh tỉnh việc dùng những hướng dẫn chính ra là dành cho loại người “tham ái” đem áp dụng bừa bãi vào người hành thiền thuộc loại “sân hận”. So thêm với W. S. Karunaratne 1988a: p.70.

90. S V 421 (*BKTU 5 tr. 611: Như Lai Thuyết - Phẩm Chuyển Pháp Luân; CDB II p. 1844: Setting in Motion the Wheel of the Dhamma*).

91. Ở S I 1, Đức Phật chỉ rõ là bằng cách tránh đình trệ và nỗ lực quá sức, Ngài đã có thể vượt qua “con lũ” (**bộc lưu**). So thêm với Sn 8-13 cũng đề nghị giống như thế đừng đi quá trốn nhưng cũng đừng chậm trễ lè mề để bị bỏ lại phía sau.

- S I 1 (*BKTU 1 tr. 10: Bộc Lưu; CDB I p. 89: Crossing the Flood*).  
*Theo chú giải của BKTU, con lũ (ogha) được dùng làm ẩn dụ ở đây, mang ý nghĩa chuyên môn để đặt tên cho một bộ bốn dòng nước lũ, khiến ta chìm trong luân hồi, không cho sanh linh vươn tới những trạng thái cao hơn và chứng đạt*

Ý nghĩa thực tiễn của “nhiệt tâm” có thể được minh họa rõ nhất bằng hai câu phương châm trong kinh, cả hai đều dùng chữ nhiệt tâm (*ātāpī*): “ngay bây giờ là lúc nhiệt tâm thực hành”, và “chính bản thân mình phải nhiệt tâm thực hành.”<sup>92</sup> Những ý nghĩa tương tự như thế là nền tảng cho sự hiện hữu của phẩm tính “nhiệt tâm” trong những đoạn trên diễn tả sự cam kết nghiêm chỉnh của tỳ khưu sống độc cư để chuyên chú thực hành sau khi nhận được lời chỉ dẫn ngắn gọn từ Đức Phật.<sup>93</sup>

---

*Nibbāna. Bốn dòng nước lũ này là:*

- *kāmogha*: dòng nước lũ của khoái lạc giác quan.
  - *bhavogha*: dòng nước lũ của ham muốn được sanh vào cõi sắc giới, vô sắc giới và các cõi thiên.
  - *diṭṭhogha*: dòng nước lũ của 62 quan điểm sai lạc (tà kiến) nói ở Trường BK 1, Kinh Phạm Võng; DN I 12-38).
  - *avijjogha*: dòng nước lũ của vô minh là không hiểu Bốn Sự Thực Cao Cả. Đọc CDB I, p. 341 n. 1.
- Sn 8-13 (KTiB 1 tr. 459-61: *Phẩm Rắn, kệ 8-13*; GD, p. 2, v. 8-13: *The Snake*).

92. M III 187 và Dhp 276.

- M III 187 (KTB 3, tr. 442: *Kinh Nhất Dạ Hiền Giả*; MLDB p. 1039: *A Single Excellent Night*).
- Dhp 276 (KTiB 1 p. 86: *Phẩm Đạo, kệ 286*; DBPW, p. 106: *The Path*).

93. Ví dụ ở S II 21; S III 74-9; S IV 37; S IV 64; S IV 76; và A IV 299. T. W. Rhys Davids 1997: p. 242, và Singh 1967: p.127 liên hệ nghĩa thứ hai của *tapas* với việc đi vào đời sống độc cư trong rừng, tương đương với sự sử dụng *ātāpī* với “sống một mình và ăn dật, (**biệt trú**)” như lời mô tả mẫu mực về một tỳ khưu đi vào đời sống ăn dật để chuyên chú hành thiền.

- S II 21 (BKTU 2, tr. 44: *Lỏa Thố*; CDB I p. 547: *The Naked Ascetic Kassapa*).
- S III 74-9 (BKTU 3, tr. 139-150: *Phẩm A La Hán*; CDB I p.



Như vậy, ứng dụng những ý nghĩa này vào *satipaṭṭhāna*, “nhiệt tâm” tương đương với việc duy trì quán tưởng cân bằng nhưng liên tục hết lòng tận tụy của hành giả, quay trở lại đề mục thiền ngay sau khi nó lạc mất.<sup>94</sup>

### II.3. HIỂU RÕ RÀNG TƯỜNG TẬN (*SAMPAJĀNA*: tỉnh giác)

Phẩm tính thứ hai trong bốn phẩm tính đặc biệt thuộc tâm được đề cập trong “định nghĩa” là *sampajāna*, một hiện tại phân tự của động từ *sampajānāti*. *Sampajānāti* có thể được chia thành *pajānāti* (vị tỳ khuru hay tỳ khuru ni biết) và tiếp đầu ngữ *sam* (đồng thời) vốn thường làm chức năng nhấn mạnh trong danh từ kép *Pāli*.<sup>95</sup> Như vậy *sam-pajānāti* đại diện cho loại nhận biết được tăng cường, cho sự “nhận biết rõ ràng tường tận.”<sup>96</sup>

---

906-9: *Arahants*).

- S IV 37 (*BKTU* 4, tr. 69: *Migajāla*; *CDB II p. 1151: Migajāla*).
- S IV 64 (*BKTU* 4, tr. 113: *Ái Nhiễm*; *CDB II p. 1170: Bāhiya*).
- S IV 76 (*BKTU* 4, tr. 135: *Thối Đọa*; *CDB II p. 1177: Māluṅk-yaputta*).
- A IV 299 (*BKTC* 3, tr. 683: *Pháp Lược Thuyết*; *NDB p. 1205: In Brief*).

94. Jotika 1986: p.29 n.15.

95. T. W. Rhys Davids 1993: pp. 655 và 690: PED.

96. Ps-pt I 354, phụ chú giải của *Satipaṭṭhāna* giải thích *sampajāna* là “biết về mọi phương diện và biết chi tiết”. Guenther 1991: p.85, nói là sự hiểu biết trọn vẹn có phân tích hay là tuệ (*paññā*; Sankrit *prajñā*); Ñāṇārāma 1990: p.4 nói là “hiểu biết theo lối tìm hiểu”; và van Zeyst 1967a: p.331, nói về “trí phân biệt, thận trọng”.

Phạm vi ý nghĩa của “nhận biết rõ ràng tường tận” (*sampajāna*) có thể được minh họa dễ dàng bằng cách khảo sát ngắn gọn vài lần thuật ngữ ấy xảy ra. Trong một phẩm kinh của *Dīgha Nikāya* (*Trường Bộ Kinh*), biết rõ ràng tường tận đại diện cho kinh nghiệm có ý thức về quãng đời riêng của mình khi là phôi bào trong dạ con người mẹ, kể cả việc được sinh ra.<sup>97</sup> Trong *Majjhima Nikāya* (*Trung Bộ Kinh*), ta nhận thấy rằng biết rõ ràng tường tận đại diện cho sự có mặt của cố tình, khi người ta “cố tình” nói dối.<sup>98</sup> Trong một đoạn kinh từ *Samyutta Nikāya\** (*Bộ Kinh Tương Ưng*), biết rõ ràng tường tận đề cập tới thực chất vô thường của cảm nghiệm và nhận thức (**tường**).<sup>99</sup> Một phẩm kinh

97. D III 103 và D III 231.

- D III 103 (*Trường BK 4 p. 102: Kinh Tự Hoan Hy; LDB p. 419: Sampasādanīya Sutta*).
- D III 231 (*Trường BK 4 p. 230: Kinh Phúng Tụng; LDB p. 493: Sangīti Sutta*).

98. M I 286 và M I 414. Hơn nữa, A II 158 còn phân biệt ba hành động (**ngiệp**) được thực hiện hoặc là *sampajāna\** (*biết rõ ràng tường tận, tự mình tỉnh giác*) hay là *asampajāna* (*không biết rõ ràng tường tận*), một mạch văn cũng đáng được dịch là “cố tình”.

- M I 286 (*KTB 1, tr. 626: Kinh Saleyyaka; MLDB p. 380: Sāleyyaka Sutta*);
- M I 414 (*KTB 2, tr. 171: Kinh Giáo Giới La-Hầu-La Ở Rừng Am-bà-la; MLDB p. 523: Advice to Rāhula at Ambalaṭṭhikā*);
- A II 158 (*BKTC 2 tr. 116: Với Tư Tâm Sở; NDB p. 536-7: Volitional*).  
 “Hễ ai làm điều gì với sự hiểu biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*), người ấy biết việc đó là thiện, là bất thiện, và biết hậu quả tương xứng với thiện, với bất thiện. Nếu người không rõ điều này, người ấy làm không có sự hiểu biết rõ ràng tường tận.”

*Trích NDB, tr. 1708, chú thích 865.*

99. S V 180 (*BKTU 5 tr. 282: Niệm; CDB II p. 1657: Mindful*).

trong *Anguttara Nikāya*\* (*Bộ Kinh Tăng Chi*) khuyên nên dùng sự hiểu biết rõ ràng tường tận để vượt qua bất thiện và thiết lập thiện lành.<sup>100</sup> Cuối cùng, quyển *Itivuttaka* liên kết sự hiểu biết rõ ràng tường tận với việc nghe theo lời khuyên của một người bạn tốt.<sup>101</sup>

Những thí dụ chọn lọc từ tất cả năm *Nikāyas* này đã đề nghị một mẫu số chung là khả năng hiểu được trọn vẹn hay hiểu rõ việc gì đang xảy ra. Với sự hiểu biết rõ ràng tường tận như vậy rồi sẽ đưa đến phát triển trí tuệ (*paññā*). Theo *Abhidhamma*, thực ra sự hiểu biết rõ ràng tường tận đã đại diện cho sự hiện hữu

---

*Đoạn kinh khuyến bảo các tỳ khuru nên thực hành giáo giới này còn được mô tả ở:*

- MN III 124,10-20 (KTB 3, tr. 327: Kinh Hy Hữu Vị Tăng Hữu Pháp; MLDB p. 983ff: *Wonderful and Marvellous*) như là *phẩm hạnh tuyệt vời (hy hữu vị tăng hữu)* của Đức Phật.
- AN II 45,15-20 (BKTC 1 tr. 634: Định, phẩm Rohitassa; NDB p. 431: Concentration) và DN III 223,9-17 như là sự tu tập định.
- AN IV 32,24 (BKTC 3 tr. 325: Vô Ngại Giải; NDB p. 1023: *Analytical Knowledges 1*).
- AN IV 168,12-15 (BKTC 3 tr. 511tt: Tôn Giả Nanda; NDB p. 1121-2: Nanda) như là nhân tố đưa đến bốn *paṭisambhidās* (vô ngại giải).
- Paṭis I 178-80 (ĐVNG 2015, tr. 193-5: Luận III đoạn 196-202; POD p. 178ff: *The Foundation of Mindfulness*) coi việc thực hành này trong tương quan với quán hơi thở.
- Spk (*Chú giải của BKTU*) giải thích cảm nghiệm, hướng tâm vào đối tượng (*vitakka: tâm*) và nhận thức (*trởng*) là những gì xảy ra có liên quan đến các giác quan và đối tượng được biết tới trong việc tu tập phát triển tuệ quán thực tánh.

*Trích CDB II, tr. 1927: chú thích 176.*

100. AI 13 (BKTC 1 tr. 29: Tinh Cần Tinh Tấn; NDB p. 100: *Arousal of Energy*).

101. It 10 (KTiB 1, PTTT, tr. 305: (It. 9); It. p. 8: *The First Sekha Sutta*).

của tuệ.<sup>102</sup> Xét theo quan điểm nguyên ngữ học, đề nghị này có khả năng thuyết phục, vì *paññā* và (*sam-*) *pajānāti* liên quan mật thiết với nhau. Nhưng nếu xem xét các thí dụ trên kỹ lưỡng cho thấy rằng sự hiểu biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*) không nhất thiết ngụ ý là có sự hiện hữu của tuệ (*paññā*). Khi ai đó thốt lên lời giả dối, ví dụ, người ta có thể biết rõ ràng là câu nói của người ấy là dối trá, nhưng kẻ ấy không nói lời giả dối bằng “trí tuệ.” Tương tự như vậy, tuy biết rõ về sự tăng trưởng của bào thai trong bụng là điều phi thường, nhưng biết như thế không đòi hỏi trí tuệ. Như vậy, cho dù sự hiểu biết rõ ràng tường tận có thể dẫn tới sự phát triển tuệ, sự hiểu biết ấy tự nó chỉ mang ý nghĩa “biết rõ ràng tường tận” điều gì đang xảy ra.

Trong lời hướng dẫn tu tập *satipaṭṭhāna*, sự hiện hữu của hiểu biết rõ ràng tường tận được chữ *pajānāti* (vị tỳ khuru biết) nhắc tới nhiều lần được tìm thấy trong hầu hết những lời hướng dẫn thực tiễn. Giống như biết rõ ràng tường tận, câu nói *pajānāti* (vị tỳ khuru

102. Ví dụ: Dhs 16 và Vibh 250. *Sampajañña* cũng liên quan đến tuệ được các vị sau đây đề cập tới: Ayya Kheminda (n.d.): p.30; *Buddhadāsa* 1989: p.98; Debvedi 1990: p.22; *Dhammasudhi* 1968: p.67; *Ñāṇaponika* 1992: p.46; và Swearer 1967: p.153.

- Dhs 16 (*PTu tr. 35: đoạn (68); BPE p.23: đoạn [53]*).
- *Vibh 250 (PT2 tr. 395: Thiên Phân Tích; BA p. 326f: đoạn 525, chương Analysis of Jhāna)*.

- *Ñāṇaponika (HBM p. 46:*

“Nên hiểu thuật ngữ ‘hiểu biết rõ ràng tường tận’ là muốn nói tới sự trong suốt của nhận biết đơn thuần, cộng thêm với sự hiểu biết trọn vẹn về mục đích và thực tại, bên trong cũng như bên ngoài, hay nói cách khác: Hiểu Biết Rõ Ràng Tường Tận’ (*sampajāna*, **tỉnh giác**) chính là trí (*ñāṇa*), hay tuệ (*paññā*) dựa trên chánh niệm (*sati*)”.

*Trích HBM, p. 46.*

biết) đôi khi đề cập tới loại hiểu biết khá căn bản, trong khi vào những dịp khác, nó còn ngụ ý các loại hiểu biết rành rẽ hơn. Trong mạch văn *satipaṭṭhāna*, phạm vi của cái gì người hành thiền “biết” bao gồm, chẳng hạn, nhận ra hơi thở dài là dài, hay nhận biết tư thế của cơ thể mình.<sup>103</sup> Nhưng dần dà khi quán các *satipaṭṭhāna* sau, công việc biết của người hành thiền từ từ biến đổi cho đến khi nó bao gồm luôn cả sự có mặt của tuệ phân biệt, như khi người hành thiền biết được sự sanh khởi của một trói buộc sai sử phụ thuộc vào của giác quan và đối tượng tương ứng với nó.<sup>104</sup> Sự biến đổi này lên đến cực đỉnh về việc biết “đúng như thực” bốn sự thực cao cả, một loại thấu hiểu của ‘tuệ thể nhập sâu sắc’ lại được dùng để nói tới “vị tỳ khuru biết”.<sup>105</sup> Như vậy, cả hai câu “vị tỳ khuru biết” (*pajānati*) và phẩm tính “biết rõ ràng tường tận” (*sampajāna*) có thể thay đổi từ các loại căn bản về hiểu biết cho đến tuệ phân biệt sâu sắc.

103. M I 56: “thở vào hơi dài, vị tỳ khuru biết ‘tôi thở vào dài’; M I 57: “vị tỳ khuru biết thân của mình được đặt (**sử dụng**) vào tư thế nào vị ấy biết đúng như thế ấy.”

M I 56 (*KTB 1, tr. 132; Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 145, pa. 4: The Foundation of Mindfulness*).

M I 57 (*sđđ, tr: 134; Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146, đ. 6: The Foundation of Mindfulness*).

104. Ví dụ ở M I 61: “vị tỳ khuru biết rõ mắt, vị tỳ khuru biết rõ sắc thể, và vị tỳ khuru biết rõ trói buộc đã khởi lên vì hai yếu tố này.”

M I 61 (*KTB 1, tr. 146: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 153, pa. 40: The Foundation of Mindfulness*).

105. M I 62: “vị tỳ khuru biết đúng như thực: ‘đây là *dukkha*’... ‘đây là sự sanh khởi của *dukkha*’... ‘đây là sự diệt tận của *dukkha*’... ‘đây là con đường dẫn đến sự diệt tận của *dukkha*’.”

M I 62 (*KTB 1, tr. 148: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 154, pa. 44: The Foundation of Mindfulness*).

## II.4. QUÁN NIỆM VÀ TRÍ HIỂU BIẾT RÕ RÀNG TƯỜNG TẬN

Ngoài việc được ghi trong phần “định nghĩa” của *Satipaṭṭhāna Sutta*, “biết rõ ràng tường tận” còn được đề cập đến một lần nữa dưới *satipaṭṭhāna* thứ nhất về nhóm động tác thuộc về cơ thể.<sup>106</sup> Những lời giải thích về con đường tu tập tiệm tiến thường thường đề cập tới biết rõ ràng tường tận như vậy đối với các động tác thuộc thân bằng danh từ kép *satisampajañña*, “quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận (**chánh niệm tự giác**)”.<sup>107</sup> Đọc kỹ phẩm kinh hơn, ta thấy là tổng hợp quán niệm với hiểu biết rõ ràng tường tận này được sử dụng rộng rãi trong nhiều mạch văn khác nhau, tương tự như cách dùng uyển chuyển chữ hiểu biết rõ ràng tường tận khi đứng một mình đã ghi lại ở phần trên.

Ví dụ, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài, đi ngủ, chịu đựng bệnh hoạn, từ bỏ mạng sống của mình, và chuẩn bị cho cái chết – mỗi lúc như thế đều được trang bị bằng quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận.<sup>108</sup> Ngay trong kiếp trước của Ngài, Ngài đã có

106. M I 57: “khi bước tới bước lui, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi nhìn tới phía trước hay ngoảnh mặt quay đi, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng...” tôi sẽ xem xét tỉ mỉ bài tập này ở trang 354 *phần VI.5 tư thế và các động tác*.

(KTB 1, tr. 134: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 147, pa. 8: The Foundation of Mindfulness).

107. Đó là ở D I 70 (*TBK 1 tr. 70 Kinh Sa Môn Quả; LDB p. 100: The Fruits of the Homeless Life*).

108. Ngài vẫn giữ bình thân với các đệ tử chú tâm lắng nghe để học hỏi giáo pháp và đệ tử không chú tâm như đã nói ở M III 221; nằm xuống ngủ ở M I 249; chịu đựng cơn bệnh và chịu đau ở D II 99; D II 128; S I 27; S I 110; và Ud 82; từ bỏ thọ mạng D II 106: S V

được quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận khi sanh vào cõi chư thiên, lưu lại (**an trú**) nơi đó, mệnh chung từ cõi đó, và nhập thai vào dạ con của người mẹ (**nhập mẫu thai**).<sup>109</sup>

Quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận cũng góp phần vào việc cải thiện giới hạnh và vượt qua ham muốn tình dục của hành giả.<sup>110</sup> Trong tinh thần thiền

---

262: A IV 311; và Ud 64; nằm xuống để nhập diệt ở D II 137. Sự hiện diện của cả hai (*quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận*) vào lúc lâm chung được nói ra cho các tỳ khưu ở S IV 211.

- M III 221 (*KTB 3 tr. 508: Kinh Phân Biệt Sáu Xứ; MLDB p. 1071: The Exposition of the Sixfold Base*).
- M I 249 (*KTB 1 tr. 544 Đại Kinh Saccaka; MLDB p. 342: Mahāsaccaka Sutta*).
- D II 99 (*TBK 3, tr. 99: Đại Bát Niết Bàn; LDB p. 244*).
- D II 128 (*sđđ, tr. 128: Đại Bát Niết Bàn; LDB p. 257*).
- S I 27 (*BKTU 1 tr. 65: Miếng Đá Vụn; CDB I p. 116: The Stone Splinter*).
- S I 110 (*sđđ, tr. 245: Phiến Đá; CDB I p. 203: The Splinter*).
- Ud 82 (*KTiB 1 tr. 270: Phàm Pāṭaligāmiya; Ud p. 169: Pāṭali Villagers Chapter*).
- D II 106 (*TBK 3 tr. 106 Đại Bát Niết Bàn; LDB p. 247*).
- SV 262 (*BKTU 5 tr. 404: Đèn Thờ; CDB II p. 1724: The Shrine*).
- A IV 311 (*BKTC tr. 703 Động Đất; NDB p. 1215: Earthquakes*).
- Ud 64 (*KTiB 1 tr. 234: Phàm Sanh Ra Đã Mù; Ud p. 124: Blind from Birth Chapter*).
- D II 137 (*TBK 3 tr. 137 Đại Bát Niết Bàn; LDB p. 262*).
- S IV 211 (*BKTU 4 tr. 342: Tật Bệnh; CDB II p. 1266: The Sick Ward*).

109. M III 119 (được đề cập một phần ở D II 108).

- M III 119 (*KTB 3, tr. 317: Kinh Hy Hữu Vị Tăng Hữu Pháp; MLDB p. 979: Wonderful and Marvellous*).
- D II 108 (*TBK 3, tr. 108 Đại Bát Niết Bàn; LDB p. 248*).

110. A II 195 và S I 31.

quán, quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận có thể ngụ ý đến cảm nghiệm (**thọ**) và nhận thức (**tuởng**); có thể đánh dấu mức độ bình thản (**xả**) ở trình độ cao trong tinh thần huấn luyện nhận biết đối tượng bằng giác quan; hay có thể góp phần vào việc vượt qua lười biếng dãn dượi (**hôn trầm thụy miên**).<sup>111</sup> Quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận trở nên nổi bật đặc biệt ở cõi thiền thứ ba (*jhāna*), nơi đòi hỏi sự có mặt của cả hai để không rơi vào sự hoan hỷ rất mạnh (*pīti*) thể nghiệm được trong cõi thiền thứ hai.<sup>112</sup>

- 
- A II 195 (*BKTC 2, tr. 194tt: Các Vị Sāpūgiyā; NDB p. 571: Sāpūga*).
  - S I 31 (*BKTU 1, tr. 70: Con Gái của Pajjunna; CDB I p. 119: Pajjunna's Daughter*).
111. Quán cảm nghiệm và nhận thức ở A IV 168; (so với A II 45); D III 250 và D III 113; vượt qua hôn trầm thụy miên như ở D I 71.
- A IV 168 (*BKTC 3, tr. 511tt: Tôn Giả Nanda; NDB p. 1122: Nanda*).
  - A II 45 (*BKTC 1, tr. 634: Định; NDB p. 431: Concentration*).
  - D III 250 (*TBK 4, tr. 250B: Phúng tụng; LDB p. 501: The Chanting Together* đoạn 20).
  - D III 113 (*sđd, tr. 113A: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB p. 424: Serene Faith*).
  - D I 71 (*TBK 1, tr. 71: Kinh Sa Môn Quả; LDB p. 100: The Fruits of Homeless Life*).
112. Ví dụ ở D II 313; so thêm với bình luận ở Vism 163; Guenther 1991: p.124; và Gunaratana 1996: p.92.
- D II 313 (*TBK 3, tr. 314: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB p.349: Mahāsatiṭṭhāna Sutta 22*).
  - Vism 163 (*POP p. 159: chương Kasina Đất, đoạn 177*): vị tỳ khuru không bị cuốn hút vào hạnh phúc không gì bằng (*sukha*) vì thích nó và vị ấy có chánh niệm với quán niệm được thiết lập để ngăn không cho hạnh phúc sanh khởi, và vị ấy cảm nghiệm bằng thân tâm thức hạnh phúc không bị ô nhiễm được các bậc thánh yêu quý và trau dồi.



Sự khác biệt hiển nhiên về nhiều trường hợp xảy ra này chứng tỏ rằng sự tổng hợp quán niệm với hiểu biết rõ ràng tường tận thường được dùng theo cách chung để chỉ cho ý thức nhận biết rõ ràng và trí (*ñāṇa*), không bị giới hạn trong cách sử dụng cá biệt nào như hiểu biết rõ ràng tường tận các động tác của thân trong hệ thống tu học tiệm tiến hay trong mạch văn *satipaṭṭhāna* về quán thân.

Theo “định nghĩa”, sự phối hợp giữa quán niệm với hiểu biết rõ ràng tường tận là đòi hỏi cần thiết cho tất cả các quán *satipaṭṭhāna*, chỉ rõ nhu cầu tổng hợp quan sát các hiện tượng có chánh niệm bằng cách duyệt xét các dữ kiện được quan sát. Như vậy động từ “biết rõ ràng tường tận” có thể được coi là đại diện cho khía cạnh làm “sáng tỏ” và “chứng ngộ” của quán. Hiểu theo cách này, trí hiểu biết rõ ràng tường tận có nhiệm vụ xem xét các dữ kiện thu thập bằng quan sát có quán niệm, và do đó đưa tới sự sanh khởi của tuệ.<sup>113</sup>

- 
- Guenther 1991 p.124 (PPA): *Chức năng khác nữa của ‘chánh niệm’ và ‘hiểu biết rõ ràng tường tận’ là ngăn không để cho người hành thiền đã lên đến giai đoạn này trở lại xúc cảm ngây ngất (pīti, **hỉ**; Sanskrit: *prīti*) và không chống đỡ nổi trạng thái hạnh phúc không gì bằng (sukha, **lạc**), nếu lấy đó làm cứu cánh, sẽ không những đình chỉ sự tiến xa hơn nữa mà còn làm sai lạc mục đích hành thiền, đó là, để chứng ngộ.*

113. Sự tác dụng lẫn nhau giữa *sati* và tuệ được mô tả ở Ps I 243, theo đó, tuệ quán chiếu những gì trở thành đối tượng của nhận biết. So thêm với Vibh-a 311, phân biệt *sati* với tuệ và không tuệ, đã chỉ cho thấy rằng tuệ không phải là kết quả tự động nhờ có mặt *sati*, nhưng cần được chú ý tra dồi. Về sự quan trọng của tổng hợp *sati* với *sampajañña* so với Chah 1996: p.6 và Mahasi 1981: p.94.

Như vậy, những phẩm tính của trí biết rõ ràng tường tận và quán niệm này nhắc nhở hành giả tu tập “biết” và “thấy” thực tại đúng như thật (*yathābhūtañāṇa-dassana*). Theo Đức Phật, cả “biết” và “thấy” đều là những điều kiện cần thiết để thực chứng *Nibbāna*.<sup>114</sup> Có thể không có gì là quá cường điệu khi liên kết sự phát triển của trí (*ñāṇa*) với phẩm tính của hiểu biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*), và khía cạnh của “thấy” (*dassana*) với hoạt động quan sát được quán niệm (*sati*) đại diện đi kèm.

Còn nhiều điều cần để nói về phẩm tính của trí biết rõ ràng tường tận.<sup>115</sup> Tuy nhiên, để làm được thế, một vài vấn đề bổ sung phải được đề cập tới, chẳng hạn như xem xét chi tiết ý nghĩa của *sati* tôi sẽ bàn trong chương III.

-0-

114. S III 152 và S V 434.

- S III 152 (*BKTU* 3, tr. 272: *Cán Búa hay Chiếc Thuyền*; *CDB I*, p. 959f.: *The Adze Handle (or The Ship)*.  
*Đọc thêm AN IV 125-27. (BKTC 3, tr. 454: Sự Tu Tập; NDB p. 1088-9: Development).*
- S V 434 (*BKTU* 5, tr. 631: *Đoạn Tận Các Lậu Hoặc*; *CDB II* p. 1855: *The Destruction of the Taints*).  
*So với BKTU 2 tr. 58-62: Duyên; CDB II 29,24-25 p. 553-6: The Proximate Cause).*

115. Tôi sẽ xét đến *sampajañña* một lần nữa khi bàn về niệm thâm trong tâm tr. 286 và khi tìm hiểu thêm về hiểu biết rõ ràng tường tận các động tác của thân như là một trong các quán tưởng về thân tr. 355.

### III. SATI

Trong chương này, tôi tiếp tục tìm hiểu phần “định nghĩa” của *Satipaṭṭhāna Sutta*. Phẩm tính thứ ba được đề cập trong phần “định nghĩa” như là phương cách cung cấp các tin tức cần thiết về *sati*, tôi sẽ xét qua khảo hướng chung về trí trong Đạo Phật thuở ban sơ. Để thăm định *sati* như là một phẩm tính thuộc tâm, công việc chính của chương này, tôi tiếp tục thăm dò các đặc tính điển hình từ nhiều khía cạnh khác nhau và so sánh sự tương phản của nó với định (*samadhi*).

#### III.1. KHẢO HƯỚNG PHẬT GIÁO THUỞ BAN SƠ VỀ TRÍ

Bối cảnh triết học của Ấn Độ cổ chịu ảnh hưởng của ba phương cách chính để tiếp nhận được trí.<sup>116</sup> Người

---

116. Dựa theo Jayatilleke 1980: p.63

“ Vào thời hậu Upanisad, có ba phái chính trong truyền thống Vệ đà: (1) Có những Bà la môn chính thống tin vào mặc khải siêu nhiên của Vệ đà và chủ trương Vệ đà là nguồn tối thượng của tất cả các trí. (2) Có những nhà siêu hình học thời Upanisad ban sơ chủ trương trí cao nhất sẵn có cho những ai muốn đạt được bằng cách tranh luận và suy đoán vu vơ (đoán mò, **hí luận**) dựa trên niềm tin hay chấp thuận tiền đề mà họ tin tưởng, vì theo truyền thống chúng được chấp thuận mà không thắc mắc hay có những nền tảng lý luận hay thực nghiệm để tin các tiền đề này. (3) Có những người trầm tư mặc tưởng tin rằng trí tuệ cao

Bà la môn (Brahmins) phần lớn dựa vào lời dạy từ xưa, truyền bằng miệng là những nguồn có thẩm quyền của trí; trong khi ở *Upaniṣads* người ta thấy lý luận triết học được dùng làm phương tiện quan trọng để tu tập trí. Thêm vào hai cách này, một số lượng đáng kể các đạo sĩ lang thang và những người tu thiền vào thời đó cho rằng khả năng ngoại cảm và hiểu biết do trực giác đạt được nhờ kinh nghiệm thiền quán là phương tiện quan trọng để tiếp nhận trí. Ba phương cách này có thể được tóm tắt như sau: truyền khẩu, luận lý, và trí chứng biết trực tiếp (*abhiññā, thắng trí*).

Khi được hỏi về lập trường nhận thức luận của mình, Đức Phật tự đặt mình vào loại thứ ba, đó là trong số những người nhấn mạnh đến sự tu tập phát triển trí có được nhờ thể nghiệm cá nhân (**hiện tại thông trí**)

---

*nhất thuộc về cá nhân, thuộc về trực giác và có thể có được bằng ngoại cảm, đạt được một phần do thực hành một phương pháp, dù nói cho cùng phụ thuộc vào ý của ātman\* (linh hồn, tiểu ngã) hay Ísvara (đại ngã, thượng đế). Mỗi loại trí này được tin là đưa đến cứu rỗi... cứu rỗi được coi là có thể được bằng niềm tin siêu hình, dựa vào kinh điển và trí trực giác. Ở Sn 839, Đức Phật nói là không có cứu rỗi nhờ niềm tin siêu hình, mặc khái hay trực giác (na ditṭhiyā, na sutiyā, na ñāṇena... visuddhim āha). Vì thế, khi nói câu này, có lẽ Đức Phật muốn đề cập đến học thuyết của ba nhóm trên. So với Sn 1078, Đức Phật nói rằng ““Người trí vẹn toàn (đại giác)” không nói mình là bậc trí trong cõi đời này nhờ niềm tin vào siêu hình, nhờ học hỏi kinh điển và nhờ trí trực giác. Ta gọi bậc trí là người du hành không trú xứ, không dính mắc, không khổ đau, không ham muốn (na ditṭhiyā, na sutiyā, na ñāṇena, muni... kusilā vadanti)’.*

*Trích EBTK, tr. 63.*

*Sn 839, Sn 1078: KTiB 1, KT, tr. 718, 795.*

và nhờ chứng biết trực tiếp (**cứu cánh bị ngạn nhờ thông trí**).<sup>117</sup> Tuy Ngài không hoàn toàn bác bỏ khẩu truyền hay luận lý là cách thức để tiếp nhận trí, Ngài đã biết sâu sắc nhược điểm của những khảo hướng này. Nhược điểm của khẩu truyền là điều gì dựa vào trí nhớ có thể bị nhớ sai. Hơn nữa, ngay cái điều được nhớ kỹ có thể sai và dẫn đến ngộ nhận. Tương tự như thế, luận lý nghe rất lời cuốn thuyết phục có thể sai lạc và dẫn đến ngộ nhận nếu dựa trên giả thuyết sai. Mặt khác, điều gì không được nhớ kỹ hay cái gì trông có vẻ không được lý luận hoàn toàn chặt chẽ có thể hoá ra lại đúng.<sup>118</sup>

Các dè dặt tương tự về chứng biết trực tiếp đạt được do tu thiền vẫn đúng. Thực ra, theo phân tích sâu sắc của Đức Phật trong *Brahmajāla Sutta* (Kinh Phạm Võng), chỉ dựa vào trí ngoại cảm trực tiếp không thôi đã tạo ra một số lượng đáng kể các quan điểm sai lầm trong các hành giả đương thời.<sup>119</sup> Đức Phật đã có lần

117. M II 211 (KTB 2, tr. 820: Kinh Sangāra; MLDB, p. 820: Sangāra Sutta).

118. M I 520 và M II 171.

- M I 520 (KTB 2 tr. 390: Kinh Sandaka; MLDB p. 624: Sandaka Sutta);
- M II 171 (KTB 2 tr. 727: Kinh Cankī; MLDB p. 780: Cankī Sutta).

119. Kết quả khảo sát về 62 nền tảng tạo ra quan điểm trình bày trong kinh *Brahmajāla* (D I 12-39) cho thấy rằng kinh nghiệm thiền quán “trực tiếp” là nguyên nhân được dùng nhiều nhất để tạo quan điểm, trong khi đó, đoán mò (**hí luận**) chỉ giữ vai trò thứ yếu: 49 quan điểm dường như hoàn toàn hay ít nhất một phần nào đó dựa trên kinh nghiệm thiền quán [quan điểm số 1-3, 5-6,

dùng tỉ dụ để tỏ rõ tai hại của việc hoàn toàn dựa trên kinh nghiệm trực tiếp của riêng mình. Trong tỉ dụ này, một ông vua cho nhiều người mù sờ voi ở nhiều chỗ khác nhau.<sup>120</sup> Khi được hỏi về bản chất của con voi này, mỗi người mù đưa ra giải thích hoàn toàn khác nhau như là lời miêu tả đúng và chính xác duy nhất về con voi. Cho dù điều các người mù kinh nghiệm được

---

9-11, 17, 19-22, 23-5, 27, 29-41, 43-9, 51-7, 59-62]; so với 13 quan điểm dựa trên thuần lý luận [quan điểm số 4, 8, 12-16, 18, 26, 28, 42, 50, 58] (mối liên hệ hỗ tương này được tạo nên nhờ chú giải hỗ trợ). So thêm với Bodhi, AENV p. 6.

- D I 12-39 (*TBK 1, tr. 12-40: Kinh Phạm Võng; LDB, p. 73-87: Brahmajāla Sutta, What The Teaching Is Not*).

- Bodhi, AENV p. 6:

“ Câu hỏi có thể đặt ra là tại sao Đức Phật quan tâm đến việc chấm dứt khuynh hướng đoán mò? Câu trả lời tìm thấy trong nhiều kinh cho thấy Đức Phật nói chi tiết những bất hạnh do buông mình vào quan điểm dựa trên suy đoán vu vơ đưa tới. Các quan điểm phát xuất từ vô minh và mù quáng hơn là từ trí, liên quan đến việc giải thích sai kinh nghiệm bất nguồn từ ngộ nhận chủ quan về dữ kiện kinh nghiệm được. Họ tuyên bố một phần của sự thực là chân lý trọn vẹn, như người mù sờ voi... Quan điểm dẫn đến kiêu mạn, đến tự tán dương mình và hạ thấp ai có quan điểm khác. Chúng khiến cho ôm chặt giáo điều, coi quan điểm của mình là đúng, của kẻ khác thì sai. Khác biệt về quan điểm là căn nguyên cho cãi cọ và tranh biện, không chỉ giữa những nhà tư tưởng mà còn giữa các quốc gia. Cuối cùng, bám chặt lấy quan điểm khiến cho chu trình luân hồi tiếp tục lăn tới trước bằng cách cản trở không chấp nhận chánh kiến dẫn đến chấm dứt luân hồi, bằng cách quy định điều kiện thuận tiện tích lũy nghiệp để tiếp tục hiện hữu. Đây là nguy hiểm được đề cập cuối cùng, được đặc biệt nhấn mạnh trong *Brahmajāla Sutta*. ”

*Lược trích AENV, tr. 6.*

120. Ud 68 (KTiB 1, PTT, tr. 241: (Ud 66); Ud, p. 131: Outlooks (1)).

đúng theo thực nghiệm, nhưng kinh nghiệm riêng của họ chỉ hé mở được một phần nào hiểu biết trọn vẹn về hiện tượng. Lỗi của mỗi người mù là kết luận rằng trí hiểu biết trực tiếp của riêng mình có được nhờ kinh nghiệm cá nhân là chân lý duy nhất, nên bất cứ ai không đồng ý, người ấy phải sai thôi.<sup>121</sup>

Tỉ dụ này cho thấy rằng, ngay đến kinh nghiệm trực tiếp cá nhân vén mở chỉ một phần nào hiểu biết trọn vẹn về hiện tượng thôi và vì thế không nên bị nắm chặt một cách giáo điều như là nền tảng tuyệt đối của trí. Nói rõ hơn, giá trị của kinh nghiệm trực tiếp không đòi hỏi phải bác bỏ trọn vẹn khẩu truyền và luận lý là những nguồn tri thức phụ thuộc. Tuy nhiên, kinh nghiệm trực tiếp đã tạo thành dụng cụ cho nhận thức luận trong Đạo Phật thuở ban sơ. Theo một đoạn trong *Salāyatana Saṃyutta*, đặc biệt là sự tu tập *satipaṭṭhāna* có thể đưa đến kinh nghiệm trực tiếp về các hiện tượng không bị bóp méo, đúng như thực, không lệ thuộc đến khẩu truyền và luận lý.<sup>122</sup> Như vậy,

121. Ud 67; so thêm với D II 282. Một minh họa khác về kết luận sai được tìm thấy ở M III 210, đưa đến một số giả định sai lạc về sự vận hành của nghiệp (Pāli: kamma; Sanskrit: karma).

- Ud 67 (*KTiB 1, PTT, tr.239: (Ud 66); Ud, p. 128: Outlooks (1)*).
- D II 282 (*TBK 3: tr. 282 Kinh Đế Thích Sở Vấn; LDB p. 330: Sakkapañha Sutta*).
- M III 210 (*KTB 3, tr. 488-9: Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt; MLDB p.1060f.: The Greater Exposition of Action*).

122. Ở S IV 139, Đức Phật đề nghị quán tâm liên quan với kinh nghiệm giác quan là phương pháp đạt được trí cuối cùng (**thắng trí**) không lệ thuộc vào tín, sở thích cá nhân, khẩu truyền, lý luận và chấp nhận một quan điểm nào.

S IV 139 (*BKTƯ 4, tr. 231, đ.7: Có Pháp Môn Nào?; CDB II, p.*

hiển nhiên *satipaṭṭhāna* là dụng cụ thực nghiệm quan trọng nhất của học thuyết về trí có kết quả thực tiễn trong Đạo Phật thuở ban sơ.

Áp dụng lập trường nhận thức luận của Đạo Phật thuở ban sơ vào việc thực hành thật sự, khẩu truyền và luận lý, ở chừng mực nào đó, theo nghĩa trí và quán tưởng về *Dhamma* (*Giáo Pháp*), tạo nên những điều kiện hỗ trợ cho kinh nghiệm trực tiếp về thực tại do tu tập *satipaṭṭhāna*.<sup>123</sup>

### III.2. SATI

Danh từ *sati* có liên quan đến động từ *sarati*, nhớ.<sup>124</sup>

---

*1215: Is There a Method?*).

123. Điều này gợi nhớ lại sự khác biệt giữa ba tuệ dựa trên quán tưởng, dựa trên học hỏi và dựa trên tu tập tâm thức (chỉ có kinh D III 219 trình bày ba phần này).

D III 219 (*TBK 4, tr. 220, đ. XLIII: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 486, pa. 43: The Chanting Together*).

124. So với Bhikkhu Bodhi 1993: p.86; Gethin 1992: p.36; Guenther 1991: p.67; và Ñāṇamoli 1995: p.1188 n.136. Danh từ Sanskrit tương đương với *sati* là *smṛti*, cũng hàm ý ký ức và ghi nhớ trong lòng, so với Monier-Williams 1995: p.1271; và C.A.F. Rhys Davids 1978: p.80.

- Bhikkhu Bodhi 1993: p.86

“*Chữ sati rút ra từ chữ gốc có nghĩa là ‘nhớ’, nhưng khi là một yếu tố của tâm (tâm sở), sati có nghĩa là sự có mặt của tâm, chú ý đến giây phút hiện tại hơn là khả năng nhớ về quá khứ. Nó có đặc tính không lắc lư, đó là không trôi đi\* khỏi đối tượng. Chức năng của nó là không mơ hồ hay không quên. Nó được biểu hiện là bảo vệ, hay là trạng thái giáp mặt với lãnh vực đối tượng. Nguyên nhân gần là nhận thức mạnh mẽ (thīrasaññā) hay bốn nền tảng của quán niệm.*”



\* “Apilāpana (không nổi lên), còn được dịch là không lắc lư, không chao động. Các luận sư giải thích là sati giữ cho tâm vững vàng như tảng đá, thay vì để nó lênh bênh như trái bí đao trôi nổi trên dòng nước.” (Độc CMA, ct. 18, tr. 371).

*Trích CMA, tr. 86. Đọc thêm ct 209 sách này.*

- Guenther 1991: p.67

“Sati có hai ý. Một là hồi tưởng, chỉ về quá khứ; hai là xem xét kỹ (**thăm tra**). Dĩ nhiên, xem xét kỹ tự nó không phải là trí nhớ, nó chỉ miêu tả đặc tính hiển bày của đối tượng. Đặc tính xem xét kỹ này được nói đến trong tất cả các kinh. Vì sati không phải là đuối bắt vô hiệu ký ức chớp nhoáng thoáng qua và do đó bỏ qua giây phút hiện tại, nhưng với chức năng này, ta cố gắng duy trì tình trạng nhận thức càng ổn định càng tốt để hiểu rõ thêm về đối tượng. Nhờ sati, ta ghi nhớ đối tượng hay chỉ là hồi tưởng về đối tượng – đây là quán niệm. Bằng cách vượt qua ký ức lẫn lộn, sati là khả năng gây ảnh hưởng theo nghĩa ưu thắng. Nó thi hành chức năng của nó bằng đặc tính ‘có mặt’, như vậy, sati là khả năng gây ảnh hưởng theo nghĩa kiểm soát, do đó, nó là khả năng gây ảnh hưởng của quán niệm. Đặc tính của nó là không để trôi đi và tiếp nhận. Không để trôi đi các trạng thái thiện như: bốn thiết lập quán niệm, bốn nỗ lực, bốn năng lực thần thông, năm khả năng gây ảnh hưởng, năm lực, bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ, tám Thánh đạo, định và tuệ, trí trực chứng, giải thoát, những trạng thái siêu thế. Tiếp nhận trạng thái thiện, loại trừ trạng thái bất thiện...”

*Tổng hợp Ex I, II tr. 159-60 và PPA, tr. 67.*

- Ñāṇamoli 1995: p.1188 n.136.

“Chữ satipaṭṭhāna là một danh từ kép. Phần đầu, sati, nguyên nghĩa là ‘trí nhớ’, nhưng theo đạo Phật, cách dùng chữ Pāli này thường xuyên mang ý nghĩa chú ý đến giây phút hiện tại nhiều lắm – do vậy, tạm thời dịch là ý thức rõ rệt giây phút hiện tại (**quán niệm**). Phần sau được giải thích theo hai cách: hoặc là hình thức rút gọn của upaṭṭhāna, nghĩa là ‘thành lập’, ‘thiết lập’ – hay là paṭṭhāna, ở đây nói về quán niệm, nghĩa là ‘lãnh vực’ hay ‘nền tảng’. Như vậy bốn satipaṭṭhānas có thể được hiểu là bốn cách thiết

*Sati* theo nghĩa “nhớ” ta gặp nhiều lần trong kinh,<sup>125</sup> và cũng trong những định nghĩa tiêu chuẩn về *sati* được nêu trong *Abhidhamma* và trong chú giải.<sup>126</sup>

---

*lập quán niệm, hay bốn lãnh vực đối tượng của quán niệm. Nghĩa đầu có lẽ đúng theo nguyên ngữ (được xác nhận bằng tiếng Sanskrit tương đương smṛtyupasthāna, tuy các luận sư chấp nhận cả hai lối giải thích này, nhưng có vẻ chuộng lối giải thích thứ hai hơn.”*

*Trích MLDB, ct. 136, tr. 1188.*

125. Đó là *sati pamuṭṭhā* ở M I 329 có nghĩa là “không nhớ được, quên lãng”, hay ở D I 180 là “nhớ”; so với A IV 192 dùng thuật ngữ *asati* để tả một vị tỳ khuru khi bị khiển trách vì phạm lỗi tự miễn thứ cho mình, giả bộ quên.

- M I 329 (*BKT I, tr. 719: Kinh Phạm Thiên Cầu Thịnh; MLDB p. 427: The Invitation of a Brahmā*).
- D I 180 (*TBK I, tr. 180: Kinh Poṭṭhapāda; LDB p. 160: States of Consciousness*).
- A IV 192 (*BKTC 3 tr. 549: Ngựa Chừa Điều Phục; NDB p. 1138: Wild Colts*).

126. So với Dhs 11; Vibh 250; Pp 25; As 121; Mil 77 và Vism 162.

- Dhs 11 (*PTu, tr. 27: Pháp Thiện mục (29); BPE, p. 14, mục 14: Good States of Consciousness*);
- Vibh 250 (*PT, tr. 374: Phân Tích Jhāna, đ. 524; BA, p. 326, đ. 524: Analysis of Jhāna*)

• Pp 25

“*Quán niệm là nhớ lại, hồi tưởng, giữ lại, không quên, ký ức không lộn xộn, quán niệm, khả năng gây ảnh hưởng được gọi là quán niệm, lực được gọi là quán niệm, và quán niệm hoàn toàn – đây được nói là quán niệm. Người có được quán niệm như vậy được gọi là người tỉnh thức.”*

*Trích HT, tr. 36, đ. 18. So với CN & NCD, tr. 41, đ. (75).*

- As 121 “*Sati – nhờ nó họ nhớ đến đối tượng, hay ta nhớ đến đối tượng, hay chỉ nhớ đến đối tượng – đó là chánh niệm”.* (*Ex I,II, p. 159: Of Moral Consciousness Experience in the Worlds of Sense*).

Khía cạnh hồi tưởng được đề tử danh tiếng nhất về *sati* của Đức Phật là *Ānanda* hóa thân. *Ānanda* được tin tưởng là có kỳ công gần như tuyệt vời nhớ lại tất cả các bài kinh đã được Đức Phật thuyết.<sup>127</sup>

- Mil 77 (MTVD, tr. 214: Trí Nhớ; QKM I, p. 120ff: Memory).
- Vism 162 (PP, p. 158: The Earth Kasina, đ. 172).

127. Vin II 287 tường thuật là *Ānanda* nhớ lại và đọc tụng kinh điển được Đức Phật nói trong kỳ kết tập lần thứ nhất. Cho dù trường hợp kết tập lần thứ nhất này có ăn khớp với sự thực lịch sử hay không, sự kiện Vinaya cho việc tụng lại kinh điển là của *Ānanda* phải phản ánh sức nhớ phi thường của *Ānanda* (chính bản thân Ngài đề cập tới khả năng của mình này ở Th 1024). Sự nổi danh của *Ānanda* về *sati* trở thành mục tiêu để Đức Phật ca ngợi ở A I 24. Tuy nhiên, theo Vin I 298, Ngài *Ānanda* cũng sai sót nhỏ về *sati*, có lần Ngài bắt đầu đi khát thực, sơ ý không đắp đủ ba y.

- Vin II 287 Ví dụ: Ngài Kassapa hỏi Ngài *Ānanda*:
  - Thưa tôn giả *Ānanda*, kinh *Brahmajāla* được thuyết ở đâu?
  - Thưa Ngài, trong nhà nghỉ hoàng gia ở *Ambalaṭṭhikā*, giữa *Rājagaha* và *Nālandā*.”
  - Ngài thuyết cho ai?
  - Cho du sĩ *Suppiya* và thanh niên Bà la môn *Brahmadatta*.”
  - Tôn giả *Ānanda*, kinh *Sāmaññaphala* được thuyết ở đâu?
  - Thưa Ngài, ở *Rājagaha*, trong vườn xoài của *Jīvaka*.
  - Ngài thuyết cho ai?
  - Cho *Ajātasattu*, con của mệnh phụ *Videha*.

*Trích BD 5, tr. 398.*

- Th 1024 (*TiBK II, TLTK, tr. 244, kệ 1025: Ānanda; EV I, p. 103, kệ 1024*).
- A I 24 (*BKTC I, tr. 52, đ.2: Các Vị Tỷ Kheo; NDB, p. 110 (220): Foremost*).
- Vin I 298 Các tỳ khuru hỏi Ngài *Ānanda* như sau:
 

“Không phải Đức Thế Tôn đã ra điều luật tỳ khuru không được vào làng với thượng và nội y thôi sao? Tôn giả *Ānanda*, tại sao tôn giả vào làng chỉ mặc y trên và y trong thôi (không khoác y ngoài)?”

Nghĩa của *sati* là trí nhớ trở nên đặc biệt nổi bật với tưởng niệm (*anussati*, **tùy niệm**). Kinh thường liệt kê một bộ sáu tưởng niệm: tưởng niệm về Đức Phật, về *Dhamma* (Giáo Pháp), về *Saṅgha* (Thánh Tăng), về giới, về bố thí rộng rãi (*cāga*), về chư Thiên (*devas*).<sup>128</sup> Một loại tưởng niệm khác thường gặp trong mạch văn nói về các “trí siêu việt hơn” đạt được nhờ an trú trong định, là loại tưởng nhớ lại kiếp quá khứ (*pubbenivāsānussati*). Nói về các điều này, chính nhờ *sati* thi hành chức năng tưởng niệm.<sup>129</sup>

---

*Đúng vậy, Đức Thế Tôn đã ra điều luật tỳ khuru không được vào làng với y trên và y trong, nhưng tôi đã vào làng sơ ý, thiếu quán niệm.*

*Đức Thế Tôn sau đó nêu ra 5 lý do không khoác y ngoài: bệnh, an cư kiết hạ, băng qua sông, chỗ ở có then cài, hay y kathina đã được làm ra.*

*Trích BD 4, tr. 426.*

128. Ví dụ ở A III 284. Về sáu tưởng niệm so với Vism 197-228; và Devendra 1985: pp.25-45.

- A III 284 (*BKTC 3, tr. 15: Tùy Niệm Xứ; NDB p. 862: Subjects of Recollections*).
- Vism 197-228 (*CĐTL, POP, Ch. VII, tr. 191-224: Six Recollections*).

129. A II 183 chỉ cho thấy rằng tưởng nhớ về kiếp quá khứ được thực hiện nhờ *sati*. Tương tự như thế A V 336 nói về việc hướng *sati* đến Đức Phật để tưởng niệm đến các ân đức của Ngài. Nid II 262 cho biết tất cả các tưởng niệm đều là những hoạt động của *sati*. Vism 197 kết luận: “chính nhờ *sati* nên người ta mới nhớ được”.

- A II 183 (*BKTC 2, tr. 167-8: Chứng Ngộ; NDB, p. 559: Realization*).
- A V 336 (*BKTC 4, tr. 674: Nandiya; NDB p. 1569: Nandiya*).
- Vism 197 (*Con Đường Thanh Lọc, POP tr. 191: chương VII: Six Recollections, đoạn 1*).

Chức năng tưởng niệm này của *sati* còn có thể đưa đến giác ngộ, *Therigāthā* có ghi lại trường hợp một tỳ khuru chứng ngộ dựa trên sự tưởng niệm phẩm hạnh của Đức Phật.<sup>130</sup>

Nghĩa của *sati* là trí nhớ cũng xuất hiện trong định nghĩa chính thức của các kinh, nghĩa này liên kết *sati* với khả năng gọi nhớ lại điều đã làm hay đã nói trước đó đã lâu.<sup>131</sup> Tuy nhiên, xem xét kỹ lưỡng hơn định nghĩa này cho thấy rằng *sati* không được thực sự định nghĩa là trí nhớ, nhưng như là cái gì làm thuận tiện và giúp phương tiện để dễ nhớ. Điều mà định nghĩa này về *sati* chỉ thẳng tới là nếu *sati* có mặt, trí nhớ sẽ có thể vận hành tốt đẹp.<sup>132</sup>

130. Th 217-8 (*TiBK II, tr. 113: Sandhita*). Th-a II 82 giải thích là dựa vào việc tưởng niệm Đức Phật, vị tỳ khuru này phát triển an định thâm sâu đã cho phép tỳ khuru ấy nhớ lại chư Phật quá khứ, kết quả là vị này cũng nhận ra rằng ngay đến chư Phật cũng vô thường. Điều này khiến cho vị tỳ khuru được chứng ngộ.

131. Ví dụ: M I 356 (*KTB 2, tr. 44: Kinh Hữu Học; MLDB, p. 462-3: The Disciple of Higher Training*).

132. Như vậy, đoạn kinh ở M I 356 có thể được dịch là: “vị tỳ khuru có quán niệm, được trang bị bằng quán niệm phân biệt cao nhất (đề) những điều đã nói hay làm trước đó từ lâu được gọi lên và nhớ lại.” *Nāṇamoli* 1995: p.1252 n.560, giải thích: “sự chú ý sâu xa đến hiện tại tạo thành nền tảng cho trí nhớ chính xác về quá khứ.” *Nāṇananda* 1984: p.28 chỉ rõ: “quán niệm và trí nhớ... sự sâu sắc của cái này dẫn đến sự rõ ràng sáng tỏ của cái kia.”

- M I 356 (*BKT 2, tr. 44: Kinh Hữu Học; MLDB, p. 463, pa. 16: The Disciple in Higher Training*).

- *Nāṇananda* 1984: p.28:

“ Có thể hiểu được sự nhận biết rõ rệt về mối liên hệ tuyệt đối cần thiết giữa quán niệm và trí nhớ này, vì sự sâu sắc

Hiểu *sati* theo cách này sẽ dễ liên tưởng nó với mạch văn trong *satipaṭṭhāna*, mạch văn ấy không quan tâm tới việc nhớ lại các biến cố trong quá khứ nhưng có nhiệm vụ biết rõ giây phút hiện tại.<sup>133</sup> Trong mạch văn

*của cái này dẫn đến sự rõ ràng sáng tỏ của cái kia... Các vị đệ tử thánh thiện có thể phát huy khả năng nhớ của mình tới mức các Ngài có thể nhớ đại cương và nhớ chi tiết, nhớ lại các kinh nghiệm trong các kiếp quá khứ (sākāraṃ sauddesaṃ pubbenivāsaṃ anussarati)\*. Bằng cách nhiệt tâm tu tập quán niệm, điều vị tỳ khuru nhắm đến chính là làm chủ tiến trình của dòng tư tưởng: Đây các tỳ khuru, vị tỳ khuru này được gọi là vasī vitakkapariyāyapathesu (người làm chủ tiến trình tư tưởng, **an trú trong đạo tâm pháp môn**), và bất cứ ý tưởng nào muốn nghĩ tới, vị ấy nghĩ về nó; bất cứ ý tưởng nào không muốn nghĩ tới, vị ấy không nghĩ về nó. Vị ấy đã cắt đứt khao khát (acchechi taṇhaṃ, **đạoan trừ khát ái**), đã cởi bỏ trói buộc (vivattayi saṃyojanaṃ, **giải thoát kiết sử**) và nhờ hiểu trọn vẹn ngã mạn (sammā mānābhisamayā, **khéo chinh phục kiêu mạn**), vị ấy đã chấm dứt khổ đau”.<sup>2\*</sup>*

\* D I 81: (TBK 1, tr. 80, đ.93: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 106, pa. 93: The Fruits of Homeless Life).

<sup>2\*</sup> M I 122: (KTB 1, tr. 275: Kinh An Trú Tâm; MLDB, p. 213-14: The Removal of Distracting Thoughts).”

Trích IS, p. 28.

133. *Nāṇaponika* 1992: p.9; *Nāṇavīra* 1987: p. 382; và T.W. Rhys Davids 1966: vol. II, p.322. Griffith 1992: p.111 giải thích: “nghĩa căn bản của *smṛti* (tiếng Sanskrit; *Pāḷi* tương đương là *sati*) và những chữ rút từ chữ này trong kinh điển Phật giáo có liên quan đến quan sát và chú ý, chứ không phải với quán niệm nhận biết về những đối tượng quá khứ.”

• *Nāṇaponika* 1992: p.9

“ Trong danh từ kép *satī-paṭṭhāna*, phần thứ nhất *sati* có nghĩa là nhớ. Theo cách dùng của đạo Phật, đặc biệt là kinh điển *Pāḷi*, đôi khi *sati* được giữ lại ý nghĩa nhớ lại sự kiện quá khứ. Trong hầu hết các trường hợp, *sati* đề cập đến giây phút hiện tại, và là thuật ngữ chung để chỉ cho sự ‘chú ý,

(tác ý) hay ý thức rõ rệt (niệm)’. Nhưng theo học thuyết nhà Phật, sati thường giới hạn trong sự chú ý đến cái gì thiện, khéo léo hay chân chánh (kusala). Ta nên chú ý rằng, chúng tôi đã giữ lại lời dịch ‘quán niệm’ để dùng sau này. Theo nghĩa này, Sati là nhánh thứ bảy của Tám Thánh Đạo, dưới cái tên Sammā-sati (Chánh Niệm) được giải thích là bốn Nền Tảng của Quán Niệm. Phần thứ hai của danh từ kép này, paṭṭhāna, thay mặt cho upaṭṭhāna, nghĩa đen ‘đặt gần (tâm của mình)’, đó là duy trì sự hiện diện, tiếp tục ý thức rõ rệt, thiết lập. Trong nhiều cơ cấu văn phạm khác nhau, câu này được dùng đến có liên quan đến sati, satim upaṭṭhapetvā, trong kinh này, nghĩa đen là ‘sau khi đã duy trì sự hiện diện quán niệm của mình’. Thêm vào đó, bản Sanskrit cổ viết là Smṛt-upasthāna-sūtra. Theo giải thích đó, bài kinh này có thể dịch là ‘Sự Hiện Hữu của Quán Niệm’.

Trong số các cách giải thích khác nhau này, Chú giải đề cập bốn đối tượng của quán niệm là bốn nơi chính (padhānam tḥānam) hay bốn khu vực thích hợp (gocāra) cho Quán Niệm; điều này ngụ ý ta có thể dịch ‘Bốn Khu Vực Của Quán Niệm’ hay ‘Bốn Nền Tảng Của Quán Niệm.’ ”

Trích HBM, tr. 9.

- Nāṇavīra 1987: p. 382

“ Theo nghĩa lỏng lẻo, chắc chắn sati có thể được dịch là ‘trí nhớ’; nhưng trí nhớ thường là nhớ về quá khứ, còn trong tám chánh đạo, sati lại liên quan đến hiện tại nhiều hơn. Ở chừng mực nào đó, ta có thể nói nhớ về hiện tại, dịch như vậy là đủ, nhưng nhớ về hiện tại – đó là khiến cho ta nghĩ đến hiện tại – dịch như vậy sẽ ít gây bối rối bằng ‘quán niệm’. Ở S V 225 (BKTU 5, tr. 351, đ. 4: Tín, Hay Ngồi Chờ), sati là nhớ về quá khứ; ở S IV 211 (BKTU 4, tr. 341, đ. 3tt: Tật Bệnh), sati là ý thức rõ rệt về giây phút hiện tại.”

Trích CP, tr. 382.

- T.W. Rhys Davids 1966: vol. II, p.322

“ Trong Đạo Phật nguyên thủy, kinh Mahā Satipaṭṭhāna có lẽ là kinh quan trọng nhất sau kinh nói về Đạo Lộ Bậc Thánh (Tám Thánh Đạo). Hai kinh này liên quan chặt chẽ với nhau. Giải thích về sati ở đây bao gồm luôn cả Tám Thánh Đạo,

*satipaṭṭhāna*, chính vì sự có mặt của *sati* nên hành giả có thể nhớ điều nếu không sẽ rất dễ quên: giây phút hiện tại.

---

và không có giải thích nào về Thánh Đạo được đầy đủ nếu không nói tới chánh niệm. Bất cứ ai sao lãng (thối thác) tu tập chánh niệm người ấy bỏ Thánh Đạo, bất cứ ai thực hành chánh niệm người ấy tìm thấy Đạo Lộ Bạc Thánh ấy.\* Kế đó, trong một đoạn kinh, sự tu tập này được gọi là Đạo Lộ dẫn đến Trạng Thái Không Chịu Điều Kiện [*asaṅkhata*, (vô vi)]; đó là Quả Vị Arahant, Nirvana (Pāli: *Nibbāna*) và là mục đích của Đạo Lộ Bạc Thánh.<sup>2\*</sup> Theo nguyên ngữ, *sati* là trí nhớ. Nhưng khi Đạo Phật xuất hiện, một nghĩa mới đã được gán cho chữ này, nếu dịch là ‘trí nhớ’ cho kinh *Mahā Satipaṭṭhāna* này là lối dịch không phù hợp và gây hiểu lầm nhiều nhất. *Sati* được chấp nhận là trí nhớ, hồi tưởng, khơi lại trong tâm, biết rõ về những sự kiện đã xảy ra nào đó. Trong những nghĩa này, nghĩa quan trọng nhất là vô thường (sự có mặt là kết quả của nguyên nhân và lại diệt đi) của tất cả hiện tượng thân tâm. Từ quan điểm đạo hạnh, kinh này bao gồm sự áp dụng ý thức rõ rệt được lập đi lập lại này vào mọi kinh nghiệm trong đời sống. ‘Vị tỳ khruu trau dồi những phẩm hạnh phải được tu tập, chứ không trau dồi những phẩm hạnh cần phải bỏ đi. Sự lập lại và duy trì (*apilāpana* và *upagaṇhana*, nhắc nhở và cầm nắm) này là dấu hiệu đặc biệt của Quán Niệm’ ”<sup>3\*</sup>.

Trích DB II, tr. 322.

\* S V 179, 180, 294: (BKTU 5, tr. 280, 282, 441: *Thối Thác, Tu Tập, Độc Cư*; CDB II, p. 1656-57; 1750: *Neglected, Development, Alone (I)* ).

<sup>2\*</sup> S IV 363 (BKTU 4, tr. 568, đ. IX: *Bốn Niệm Xứ*; CDB II, p. 1375: *The four establishment of mindfulness*).

<sup>3\*</sup> QKM I, p. 59 (MTVĐ, tr. 118: *Hành Tướng Của Niệm*; MQ I, p. 50, pa. (xii) ). Ở đây, Horner dùng chữ trôi nổi như trong chú giải (xin đọc lại chú thích 124 của sách này).



*Sati* là ý thức nhận biết rõ rệt khoảnh khắc hiện tại được phản ảnh tương tự như những lời trình bày trong *Paṭisambhidamagga* (Đạo Vô Ngại Giải) và *Visuddhimagga* (Con Đường Thanh Lọc), theo đó phẩm tính đặc biệt của *sati* là “có mặt” (*upaṭṭhāna*), cho dù đó là một năng lực gây ảnh hưởng (*indriya*: **căn**), hay là một yếu tố để trở thành chứng ngộ (*bojjhaṅga*: **giác chi**), hay là một yếu tố của tám chánh đạo, hay đó là khoảnh khắc chứng ngộ.<sup>134</sup>

Như vậy, quán niệm hiện đang có mặt (*upaṭṭhitasati*) có thể được hiểu là gợi ý mạnh mẽ đến sự có mặt của tâm, tới mức nó trực tiếp đối nghịch với đăng trí (*muṭṭhassati*); có *sati*, sự có mặt của tâm theo nghĩa người ta hoàn toàn tỉnh táo về giây phút hiện tại.<sup>135</sup> Vì sự có mặt của tâm như vậy, bất cứ điều gì người ta làm hay nói đều được tâm hiểu biết rõ ràng tường tận, và như thế về sau có thể dễ nhớ lại.<sup>136</sup>

134. Paṭis I 16; Paṭis I 116; và Vism 510.

- Paṭis I 16 (ĐVNG, tr. 22: Luận I đoạn 26; POD p. 18: para. 26)
- Paṭis I 116 (sđd, tr. 130: Luận I đoạn 568: Trí Về Sự Thực; POD p. 121: para. 568: Knowledge of the Actualities).
- Vism 510 (POP p. 518: Chapter XVI para. 83).

135. So với S I 44, ở đoạn kinh này *sati* có liên hệ đến thức tỉnh. Ý nghĩa có liên quan ta gặp ở Vism 464, bàn về tương quan của *sati* với nhận biết mạnh mẽ (*thirasaññā*: *thira mạnh, saññā tương*).

- S I 44 (BKTU 1, tr. 102: Chóp; CDB I p. 137: Source of Light).
- Vism 464 (POP p. 467: The Aggregates Ch. XIV para. 141).

136. Trường hợp ngược lại được ghi lại ở Vin II 261, đoạn này ghi lại trường hợp một tỳ khuru ni không thuộc được giới luật vì không có hay thiếu *sati*.

Vin II 261 (BD 5, p. 362: Cullavagga X). Vị tỳ khuru ni này là đệ tử của ni sư Uppalavaṇṇā.

*Sati* không chỉ đòi hỏi sự lưu ý trọn vẹn khoảnh khắc cần được ghi nhớ mà còn gọi lại được khoảnh khắc này trong tâm về sau. Như vậy, “hồi tưởng lại” trở thành một thí dụ đặc biệt về trạng thái của tâm là đặc tính của “tập trung” và sự vắng mặt của xao lãng.<sup>137</sup> Sau sự chỉ dẫn của Đức Phật, hai đặc tính này của *sati* có thể tìm thấy được trong *Sutta Nipāta* qua các câu kệ hướng dẫn người nghe bắt đầu bằng *sati*.<sup>138</sup> Trong những thí dụ này, hình như *sati* phối hợp cả sự nhận biết khoảnh khắc hiện tại với việc nhớ lời Đức Phật đã dạy.

Loại trạng thái tâm thức để trí nhớ hoạt động tốt đẹp trong đó có thể có đặc điểm là có mức độ rộng rãi nhất định nào đó, trái với tập trung hạn hẹp. Chính mức độ rộng rãi này làm cho tâm tạo những liên kết cần thiết giữa cái gì xảy ra nhận được ở khoảnh khắc hiện tại và cái gì xảy ra cần được ghi nhớ trong quá khứ. Phẩm tính này trở nên rõ ràng khi ta cố nhớ lại một trường hợp hay sự kiện có thực đặc biệt nào đó, nhưng càng hướng tâm vào, càng khó nhớ. Nhưng nếu gác vấn đề qua một bên một thời gian và tâm thức ở trong trạng thái tiếp nhận thoải mái, điều mình cố nhớ lại thành linh xuất hiện trong tâm.

137. Ñāṇananda 1993, p. 47: *Towards Calm and Insight: Some Practical Hints*.

138. Sn 1053; Sn 1066; và Sn 1085.

- Sn 1053 (*KTiB 1, tr. 785: Câu Hỏi Của Thanh Niên Mettagu; GD p. 134*).
- Sn 1066 (*sđđ, tr. 790: Câu Hỏi Của Thanh Niên Dhotaka; GD p.135*).
- Sn 1085 (*sđđ, tr. 799: Câu Hỏi Của Thanh Niên Hemaka; GD p.138*).

Đề nghị cho rằng trạng thái tâm trong đó *sati* được thiết lập vững vàng (**an trú**) có đặc điểm là có sự tập trung “chiều rộng” thay vì hạn hẹp được nhiều kinh tán trợ, các kinh này liên kết sự vắng mặt của *sati* với trạng thái tâm hạn hẹp (*parittacetasa*), trong khi sự có mặt của *sati* dẫn đến tình trạng rộng rãi và thậm chí đến cả trạng thái tâm “vô lượng” (*appamāṇacetasa*).<sup>139</sup> Dựa trên sắc thái về nghĩa của “tâm vô lượng”, *sati* có thể được hiểu là đại diện cho khả năng duy trì cùng một lúc các yếu tố khác nhau trong tâm với các khía cạnh của tình trạng đặc biệt nào đấy.<sup>140</sup> Điều này có thể áp dụng cho cả khả năng ghi nhớ và cho ý thức nhận biết rõ rệt về khoảnh khắc hiện tại.

139. S IV 119. Các kinh M I 266; S IV 186; S IV 189; và S IV 199 cũng nói như vậy trong tương quan với *kāyasati*. Tương tự, Sn 150-1 đề cập đến việc rải *mettā* đến khắp các hướng như là một loại *sati*, nên ở đây *sati* cũng đại diện cho trạng thái tâm “vô lượng”.

- S IV 119 (*BKTU* 4, tr. 204: *Lohicca*; *CDB II* p. 1201: *Lohicca*).
- M I 266 (*KTB* 1, tr. 582: *Đại Kinh Đoạn Tận Ái*; *MLDB* p. 358f: *The Round of Existence: Conception to Maturity*).
- S IV 186 (*BKTU* 4, tr. 304: *Dục Lậu*; *CDB II*, p. 1246f.: *Exposition on the Corrupted*).
- S IV 189 (*sđđ*, tr. 309: *Khổ Pháp*; *CDB II*, p. 1248f.: *States That Entail Suffering*).
- S IV 199 (*sđđ*, tr. 324: *Sáu Sanh Vật*; *CDB II*, p. 1256: *The Similies of the Six Animals*).
- Sn 150-1 (*KTiB* 1, tr. 509: *Kinh Từ Bi*; *GD* p. 19: *Loving Kindness*).

140. Piatigorski 1984: p.150. So với Newman 1996: p.28, Newman phân biệt hai loại chú tâm suy xét, chính và phụ: “Tôi có thể đang nghĩ đến ngày mai và vẫn biết rằng mình hiện đang nghĩ đến ngày mai... tầng lớp nhận biết thứ nhất là về ngày mai nhưng tầng lớp nhận biết thứ hai là về điều hiện đang xảy ra (đó là hiện giờ tôi đang nghĩ đến ngày mai).”

### III.3. VAI TRÒ VÀ VỊ TRÍ CỦA SATI

Có thể có được hiểu biết về *sati* nhiều hơn nữa bằng cách quan sát vai trò và vị trí của *sati* trong các nhóm quan trọng nhất của Đạo Phật thời ban sơ (so với Hình 3.1. dưới đây). *Sati* không những tạo nên một phần của tám chánh đạo – là chánh niệm (*sammā sati*) – mà còn giữ một vai trò quan trọng trong các khả năng gây ảnh hưởng (*indriya*, **căn**) và lực (*bala*), và là thành viên đầu tiên của các yếu tố tạo thành chứng ngộ (*bojjhaṅga*, **giác chi**). Trong những mạch văn này, chức năng của *sati* bao gồm cả ý thức nhận biết rõ rệt ở khoảnh khắc hiện tại và ghi nhớ.<sup>141</sup>

141. Các định nghĩa *sati* như là một khả năng gây ảnh hưởng đều đề cập đến việc thực hành *satipaṭṭhāna* (S V 196 và S V 200) và trí nhớ (S V 198)\*, trí nhớ cũng là định nghĩa về *sati* như là một lực (A III 11: *sức nhớ lại*). Hơn nữa, là một yếu tố tạo thành chứng ngộ, *sati* bao gồm cả hai khía cạnh, vì ở M III 85 sự hiện hữu của quán niệm không bị phân tán (**niệm không hôn mê**) là kết quả của việc thực hành *satipaṭṭhāna* làm cho *sati* trở thành một yếu tố tạo thành chứng ngộ (cùng định nghĩa như vậy xuất hiện nhiều lần ở S V 331-9); trong khi ở S V 67, yếu tố tạo thành chứng ngộ của *sati* vận hành như là trí nhớ, vì ở đây yếu tố này nói về sự hồi tưởng lại (**tùy niệm**) và suy xét giáo pháp.

- S V 196 (BKTƯ 5, tr. 308: Phân Biệt; CDB II, p. 1670: To Be Seen).

- S V 200 (sđd, tr. 311: Chứng Được; CDB II, p. 1673: Obtainment).

- S V 198 (sđd, tr. 309: Phân Tích; CDB II, p.1672: Analysis).

\* “ Ở đây, *satindriya* được giải thích bằng *sati* có nghĩa là trí nhớ hơn là ý thức nhận biết rõ rệt có quán niệm. Khi nói về yếu tố tạo thành chứng ngộ của *sati* khởi lên do nhớ lại Giáo Pháp được các tỳ khuru đã thành tựu quả giải thoát, kinh văn soạn ra sự liên kết theo ngữ nguyên học giữa *sati* (hành vi nhớ lại) và động từ *anussarati* (hồi tưởng, nhớ lại). Dù có bị nghĩa thiên về chuyên môn hơn của *sati* là ‘ ý thức nhận biết

khả năng gây ảnh hưởng + các lực	đạo tám ngành	yếu tố tạo thành chứng ngộ
tín	chánh kiến	<b>niệm</b>
tấn	chánh tư duy	tìm hiểu kỹ
<b>niệm</b>	chánh ngữ	tấn
định	chánh nghiệp	hỉ
tuệ	chánh mạng	<b>tĩnh lặng</b>
	chánh tinh tấn	định
	<b>chánh niệm</b>	bình thản ( <b>xả</b> )
	chánh định	

Hình 3.1 Vị trí của *sati* trong các phạm trù quan trọng

Trong số các khả năng gây ảnh hưởng (*indriya*, **căn**) và lực (*bala*), *sati* đứng ở giữa. Ở đây *sati* có chức năng giữ cân bằng và giám sát các khả năng gây ảnh hưởng và các lực khác, bằng cách trở nên có ý thức nhận biết sự thái quá và sự khiếm khuyết. Tương tự như vị trí của nó trong các khả năng gây ảnh hưởng và các lực, chức năng giám sát có thể tìm thấy trong

*rõ rệt về hiện tại* che khuất, nghĩa ‘nhớ lại’ của chữ này vẫn được lưu tồn trong Pāli trong định nghĩa về *satindriya* ở *S V 197 (BKTU 5, tr. 308, đ.5: Phân Biệt).*”

*Trích CDB II, ct. 63 và 193 tr. 1901 và tr. 1930.*

- *A III 11 (BKTC 2, tr. 320: Các Sức Mạnh Rộng Thuyết; NDB p. 637: In Detail).*
- *M III 85 (KTB 3, tr. 259: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB p. 946: Mindfulness of Breathing).*
- *S V 331-9 (BKTU 5, tr. 493-7: Ānanda đoạn 21; CDB II, p.1782-6: Fulfilling the Seven Factors of Enlightenment).*
- *S V 67 (sđd, tr. 107: Giới; CDB II, p.1571: Virtue).*

đạo tám ngành, ở đây *sati* giữ vị trí trung tâm của ba ngành cuối cùng trực tiếp nói đến việc luyện tâm. Tuy vậy, phẩm chất giám sát của *sati* không chỉ giới hạn trong chánh tinh tấn và chánh định, vì theo *Mahā-cattārīsaka Sutta*, sự hiện hữu của chánh niệm cũng là đòi hỏi cần thiết cho bảy ngành kia.<sup>142</sup>

Về hai ngành kề cạnh của chánh niệm trong đạo tám ngành, *sati* thi hành các chức năng bổ sung. Để hỗ trợ cho chánh tinh tấn, *sati* thi hành vai trò bảo vệ bằng cách ngăn ngừa sự sanh khởi của các trạng thái tâm bất thiện theo nghĩa phòng hộ giác quan, điều này thực ra, là một khía cạnh của chánh tinh tấn. Về liên hệ với chánh định, khi đã được củng cố vững vàng (**an trú**), *sati* hành động như là một nền tảng quan trọng cho sự phát triển của sự an tĩnh tâm thức ở các mức độ sâu hơn, là chủ đề tôi sẽ bàn đến sau.

Vị trí của *sati* giữa hai phẩm tính tinh tấn (hay nỗ lực) và định cũng xảy ra các khả năng gây ảnh hưởng và các lực. Phần “định nghĩa” của *Satipaṭṭhāna Sutta* cũng kết hợp *sati* với hai phẩm tính này, ở đây được nhiệt tâm (*ātāpī*) và sự vắng mặt của ham hố và ưu bi (*abhijjhā-domanassa*, **tham ưu**) đại diện. Việc sắp đặt *sati* giữa tinh tấn và định trong tất cả các bối cảnh này phản

142. M III 73 định nghĩa chánh niệm là sự hiện hữu của ý thức nhận biết rõ rệt khi vượt qua được suy nghĩ không chân chánh (**tà tư duy**), lời nói không chân chánh (**tà ngữ**), hành động không chân chánh (**tà nghiệp**), kiếm sống không chân chánh (**tà mạng**) và khi thiết lập được các yếu tố chân chánh đối nghịch với chúng (*là chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng*).

*M III 73 (KTB 3, tr. 240-1: Đại Kinh Bốn Mươi; MLDB p. 935-6: The Great Forty).*

chiếu sự phát triển tự nhiên trong tu tập *sati*, vì trong những giai đoạn đầu hành trì, đòi hỏi phải có một mức độ nỗ lực đáng kể nào đó để chống lại sao lãng, trong khi đó, sau khi *sati* đã được thiết lập vững vàng rồi, tuần tự dẫn đến trạng thái định và vắng lặng gia tăng.

Trái với vị trí đứng giữa các khả năng gây ảnh hưởng và các lực và trong phần cuối cùng của đạo tám ngành, trong danh sách của các yếu tố chứng ngộ, *sati* đảm nhận vị trí đứng đầu. Ở đây *sati* là nền tảng cho các yếu tố dẫn đến chứng ngộ.

Vì sự liên hệ với các khả năng gây ảnh hưởng, các lực và đạo tám ngành, *sati* có dấu vết đặc biệt so với các yếu tố liên kết khác như tấn, tuệ và định *sati* phải là cái gì khác biệt hẳn với các yếu tố này để xứng đáng có một danh sách riêng.<sup>143</sup> Tương tự, vì *sati* được phân biệt với yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu sự thực, nên công việc tìm hiểu sự thực về *dhammas* (**trạch pháp**) không thể giống hệt như các hoạt động ý thức nhận biết rõ rệt, nếu không, đâu cần giới thiệu nó như là một thuật ngữ riêng. Tuy nhiên, trong trường hợp này, hoạt động của *sati* có liên hệ mật thiết với “tìm hiểu sự thực về *dhammas*”, vì theo *Ānāpānasati Sutta*, các yếu tố tạo thành chứng ngộ

143. Điều này được chọn ra và nhấn mạnh trong *Paṭisambhidāmagga* (Đạo Vô Ngại Giải), theo quyền này hiểu rõ ràng trọn vẹn sự khác biệt tạo nên *dhammapaṭisambhidañña*, trí biết khác biệt về dhamma. So với Paṭis 88 và Paṭis 90.

- *Paṭis 88* (ĐVNG, tr.95: *Bốn Vô Ngại Giải*; PD, p. 86: *The Four Discriminations*).
- *Paṭis 90* (sđd, tr.97: *Bốn Vô Ngại Giải*; PD, p. 88: *The Four Discriminations*).

sanh khởi tuần tự, yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu sự thực khởi lên nhờ sự hiện hữu của *sati*.<sup>144</sup>

Trở lại chánh niệm là một yếu tố của tám chánh đạo, điều đáng chú ý là thuật ngữ *sati* được lập lại trong định nghĩa về chánh niệm (*sammā sati*).<sup>145</sup> Sự lập lại này không phải chỉ là sự tình cờ, nhưng nói đúng hơn là chỉ ra sự khác biệt về phẩm tính giữa “chánh” niệm (*sammā sati*) như là yếu tố của tám chánh đạo với niệm như là một yếu tố thuộc về tâm thức nói chung. Thực ra, nhiều kinh đề cập đến “tà” niệm (*micchā sati*), đề nghị là nhiều loại *sati* nào đó có thể hoàn toàn khác với chánh niệm.<sup>146</sup> Theo định nghĩa này,

144. M III 85; so thêm với S V 68.

- M III 85 (KTB 3, tr. 260: *Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB p. 946-7: Mindfulness of Breathing*),
- S V 68 (BKTU 5, tr. 107: *Giới; CDB II, p. 1571: Virtue*).

145. D II 313: “vị tỳ khuru sống quán thân... cảm nghiệm... tâm... *dhammas*, nhiệt tâm, biết rõ ràng tường tận và có chánh niệm, không còn ham hố và bất mãn cõi đời này – đó được gọi là chánh niệm.” Một định nghĩa khác về chánh niệm còn được tìm thấy ở *Atthasālinī* \* (*Chú giải về Bộ Pháp Tu*), giản dị nói về việc nhớ lại một cách thích đáng (As 124). Định nghĩa khác về chánh niệm trong các bộ *Āgamas* (*A hàm*) tiếng Hán cũng không đề cập tới bốn *satipaṭṭhānas* này: “vị tỳ kheo có chánh niệm, chánh niệm vô lượng, nhớ trong tâm, không quên, đây được gọi là chánh niệm,” (do HT Minh Châu dịch 1991: p.97; so với Choong 2000: p.210).

- D II 313 (*TBK 3 tr. 314: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB p. 348-9: On The Foundations of Mindfulness*)
- As 124: *The Expositor I, II (Chú giải về Pháp Tu)*, p. 163-4: *nhớ đúng, nhớ đúng về đối tượng, đó là chánh niệm.*

146. “*Micchā sati*” ở D II 353; D III 254; D III 287; D III 290; D III 291; M I 42; M I 118; M III 77; M III 140; S II 168; S III 109;



S V 1; S V 12; S V 13; S V 16; S V 18-20; S V 23; S V 383; A II 220-9; A III 141; A IV 237; và A V 212-48 (A III 328 cũng nói đến một hình thức sai lạc của *anussati*). Số lượng tham chiếu đáng kể này về những loại *sati* “sai lạc” (tà niệm) ở mức độ nào đó không phù hợp với trình bày về *sati* của chú giải như là một yếu tố tâm thiện đặc biệt (ví dụ As 250). Thực ra, sự trình bày này của chú giải gây khó khăn cho việc thực hành: làm sao hóa giải *sati* là yếu tố thiện (**tâm sở thiện**) với *satipaṭṭhāna* trong quan hệ với các chương ngại, nếu phẩm tính thiện và bất thiện không thể cùng hiện hữu trong cùng một trạng thái của tâm? Các chú giải cố gắng giải quyết mâu thuẫn này bằng cách trình bày *satipaṭṭhāna* là một trạng thái tâm bị nhiễm lậu như là một sự thay đổi nhanh chóng giữa các khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi (**sát na**) liên kết với *sati* và những khoảnh khắc chịu ảnh hưởng của nhiễm lậu (ví dụ ở Ps-pt I 373). Tuy nhiên, lời giải thích này không thuyết phục lắm vì hoặc là *sati* hay nhiễm lậu vắng mặt, việc quán *satipaṭṭhāna* về sự hiện hữu của nhiễm lậu trở nên không thể thực hiện được (so với ví dụ về những lời hướng dẫn cách quán các chương ngại rõ ràng đề cập tới một chương ngại gì đó hiện hữu vào lúc tu tập *satipaṭṭhāna*, M I 60: “vị tỷ khuru biết “có... trong tôi”). So với Gethin 1992: p.40-3; và *Nāṇaponika* 1985: pp.68-72. Theo phái *Sarvāstivāda* (*Nhất Thiết Hữu Bộ*), *sati* là yếu tố thuộc tâm (**tâm sở**) bất định tính, so với Stcherbatsky 1994: p 101.

- D II 353 (TBK 3, tr. 353: *Kinh Tệ Túc*; LDB p. 366: *Debate With A Sceptic*).
- D III 254 (TBK 4, tr. 254: *Kinh Phúng Tụng*; LDB p. 502-3: *The Chanting Together*).
- D III 287, 290-1 (TBK 4, tr. 287; 290-1: *Kinh Thập Thượng*; LDB p. 518, 520-1: *Expanding Decades*).
- M I 42 (KTB 1, tr. 102; MLDB, p. 126: *Sallekha Sutta*).
- M I 118 (*sđđ*, tr. 102: *Kinh Song Tâm*; MLDB, p. 210: *Two Kinds of Thoughts*).
- M III 77 (KTB 3, tr. 246: *Đại Kinh Bốn Mươi*; MLDB, p.939: *The Great Forty*).
- M III 140 (*sđđ*, tr.356: *Kinh Phù Di*; MLDB, p.998: *Bhūmija*).
- S II 168 (BKTU 2, tr. 293: *Tám Chi*; CDB I, p. 644: *Ten*

*sati* đòi hỏi sự giúp đỡ của nhiệt tâm (*ātāpī*) và biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*). Chính sự tổng hợp các phẩm tính của tâm này, được một trạng thái của tâm không còn ham hố và bất mãn hỗ trợ, được hướng đến thân, cảm nghiệm, tâm và *dhammas*, trở thành yếu tố chánh niệm của con đường giải thoát.

---

*Courses of Kamma*).

- *S III 109 (BKTU 3, tr. 198: Tissa; CDB I, p. 930: Tissa).*
- *S V 1 (BKTU 5, tr. 10: Vô Minh; CDB II, p. 1523: Ignorance).*
- *S V 12-3 (sđd, tr. 25-8: Trú; CDB II, p. 1531-2: Dwelling).*
- *S V 16 (sđd, tr. 33: Vườn Gà; CDB II p. 1533-5: The Cock's Park).*
- *S V 18-20 (sđd, tr. 35-9: Đạo Lộ (Phẩm Tà Tánh); CDB II, p. 1535-7: Wrongness).*
- *S V 23 (sđd, tr. 42-3: Phẩm Về Hạnh; CDB II, p. 1538-9: Practice).*
- *S V 383 (sđd, tr. 559: Ác Giới hay Anāthapiṇḍika; CDB II, p. 1817-8: Anāthapiṇḍika (1)).*
- *A II 220-9 (BKTC 2, tr. 243-9; Phẩm Bậc Chân Nhân; NDB, p. 593-9: Phẩm The Good Person).*
- *A III 141 (sđd, tr. 538: Lời Nói; NDB, p. 739-40: Speech).*
- *A IV 237 (BKTC 3, tr. 609: Thửa Ruộng; NDB p. 1167: The Field).*
- *A V 212-48 (BKTC 4, tr. 528-73: Các Phẩm XI-XV Sa Môn Tương... Thánh Đạo; CDB, p. 1484-1506: The Third Fifty).*
- *A III 328 (BKTC 3, tr. 74: Trên Tất Cả; NDB p. 894: Unsurpassed Things):*

“ Có những người hồi tưởng đến đạo sĩ hay bà la môn có tà kiến, có tà hạnh. Có loại hồi tưởng này, ta không phủ nhận. Nhưng loại hồi tưởng này thấp hèn, tầm thường, thế tục không cao quý và không ích lợi, nó không đưa đến hết mê đắm (**yếm ly**), hết ham muốn, đoạn diệt, an tịnh, trí trực chứng, giác ngộ và nibbāna.”

Trích NDB, tr. 894

- *As 250 (The Expositor I, II p. 333).*

Trong *Mañibhadda Sutta*, Đức Phật chỉ cho thấy rằng *sati* tự nó, ngoài lợi ích nhiều mặt ra, có thể chưa đủ để tận diệt thù hận.<sup>147</sup> Đoạn này ngụ ý rằng, các yếu tố bổ sung là cần thiết trong việc phối hợp với *sati*, như nhiệt tâm và biết rõ ràng tường tận chẳng hạn khi tu tập *satipaṭṭhāna*.

Như vậy, để thiết lập “chánh niệm,” *sati* phải hợp tác với nhiều phẩm tính khác nhau của tâm. Tuy nhiên, với mục đích xác định rõ ràng về *sati*, là nhiệm vụ hiện thời của tôi, tôi sẽ xem xét *sati* độc lập với các phẩm tính khác của tâm để phân biệt rõ những nét quan trọng nhất của *sati*.

### III.4. HÌNH TƯỢNG SATI

Ý nghĩa và các sắc thái tế nhị khác nhau của thuật ngữ *sati* được số lượng đáng kể các hình ảnh và các

147. Ở S I 208, *Mañibhadda* đề nghị: “người có chánh niệm luôn luôn may mắn; người có chánh niệm sống hạnh phúc; người có chánh niệm sống tốt hơn mỗi ngày; người không có thù hận.” Rồi Đức Phật lập lại ba câu đầu, nhưng sửa lại câu thứ tư: “nhưng người ấy chưa thoát khỏi thù hận.” Như vậy, trong câu trả lời của Đức Phật điều quan trọng là chỉ nhấn mạnh đến *sati* không thôi có thể không đủ để tận diệt thù hận. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là *sati* không đủ khả năng ngăn chặn sự sanh khởi của thù hận bởi vì sự hiện hữu của nó ảnh hưởng lớn đến việc giúp người ấy giữ bình thản khi đối mặt với cơn thịnh nộ của người khác, như đã được ghi lại ở S I 162; S I 221; S I 222 và S I 223.

- S I 208 (*BKTU* 1, tr. 458: *Mañibhadda*; CDB I, p. 308: *Mañibhadda*).
- S I 162 (*sđđ*, tr. 354: *Phi Báng*; CDB I, p. 256: *Dhanañjani*).
- S I 221-2-3 (*sđđ*, tr. 487-96: *Kham Nhân... Thắng Lợi Nhờ Thiện Ngữ*; CDB I, p. 321-3: *Vepacitti (or Patience... Victory by Well-Spoken Council)*).

ví dụ so sánh minh họa. Nếu được xem xét và rút ra được ẩn ý của các hình ảnh và lối so sánh này, ta sẽ biết sâu thêm về Đức Phật và các vị đạo sư cùng thời với Ngài hiểu như thế nào về thuật ngữ *sati* này.

Một tỷ dụ trong *Dvedhāvitakka Sutta* tả một người mục đồng chăn kỹ đàn bò tránh không cho chúng đi vào những ruộng lúa chín, nhưng ngay khi lúa đã gặt xong, người mục đồng này có thể thành thoi, ngồi dưới gốc cây, và trông đàn bò từ xa. Để diễn đạt cách quan sát thư thả từ xa, chữ *sati* được dùng đến.<sup>148</sup> Thí dụ này ngụ ý bản chất tự nhiên của *sati* là loại quan sát trầm tĩnh và độc lập.

Một ví dụ so sánh khác hỗ trợ phẩm tính quan sát độc lập có trong câu kệ ở *Theragāthā* so sánh việc thực hành *satipaṭṭhāna* với việc leo lên bụi hay tháp cao.<sup>149</sup> Hàm ý lánh xa và cách biệt không liên quan đến (**yếm ly**) được mạch văn này xác nhận, đoạn này trái với hình ảnh sơ ý (**thất niệm**) đang bị dòng nước đục vọng cuốn trôi đi. Sự cách biệt này lại xuất hiện trong

148. MI. 117 nói, trong bối cảnh thực hành quán niệm (*sati karaṇīyam*) này, mặc dù trước đó mục đồng đã tích cực bảo vệ mùa màng bằng cách chăn kỹ lưỡng đàn bò (*rakkheyya*). Tuy nhiên, điều này không ngụ ý là *sati* cũng không thể góp phần vào việc kềm giữ con bò đi lang thang sấp dẫm vào lúa chín, chuyện này xảy ra ở Th 446, nhưng chỉ muốn nói rằng sự quan sát thành thoi hơn như đã nói trên làm nổi bật khía cạnh đặc biệt của *sati* là chỉ tiếp nhận thôi và dễ tiếp nhận.

- MI. 117 (*KTB I tr. 265: Kinh Song Tâm; MLDB p. 209: Two Kinds of Thoughts*).
- Th 446 (*TiBK II, tr. 161: Brahmadaṭṭa, Thera 46*).

149. Th 765 (*sđđ, tr. 210: Kelakāni, Thera 298*).

*Dantabhūmi Sutta*, kinh này so sánh *satipaṭṭhāna* với điều phục voi rừng. Giống như một con voi vừa mới bắt được phải từ từ dứt bỏ những thói quen cũ trong rừng, *satipaṭṭhāna* cũng có thể làm cho từ từ dứt bỏ những ký ức và ý nghĩ liên quan đến đời sống cư sĩ.<sup>150</sup>

Một tỷ dụ khác nữa so sánh *sati* với dụng cụ dò tìm của bác sĩ giải phẫu.<sup>151</sup> Giống như dụng cụ dò tìm của bác sĩ giải phẫu, nhiệm vụ của ông ta là cung cấp đủ tin tức cần thiết về vết thương để chuẩn bị chữa trị về sau, cũng thế, “dụng cụ dò tìm” *sati* có thể được dùng để cẩn thận thu thập dữ liệu, bằng cách ấy chuẩn bị lý do cho việc làm sau đó. Phẩm tính chuẩn bị lý do được một tỷ dụ khác mang lại, liên kết *sati* với lưỡi cày và cái roi của người nông phu.<sup>152</sup> Giống như người nông

150. M III 136 (*KTB III, tr. 350: Kinh Điều Ngự Địa; MLDB p. 995: The Grade of the Tamed*).

151. M II 260 (*sđđ, tr. 93: Kinh Thiện Tinh; MLDB p. 867: To Sunakkhatta*).

152. S I 172 và Sn 77. Thí dụ này tự nó đã gợi ý là nhờ sự hỗ trợ của cây roi, người nông phu chắc chắn cày liên tục, giữ cho con bò “đi đúng hướng”, trong khi lưỡi cày đâm sâu vào đất, sỏi lật đất lên và bằng cách ấy, chuẩn bị cho hạt giống được gieo trồng và tăng trưởng. Tương tự như thế, sự liên tục của *sati* giữ cho tâm “đúng hướng” về đối tượng thiền quán, để *sati* có thể thâm nhập vào bề mặt bên ngoài của các hiện tượng, lật tung những khía cạnh bị che giấu (ba đặc tính *vô thường, khổ và không phải là ngã*), và có thể làm cho hạt giống trí tuệ tăng trưởng. Hơn bao giờ hết, điều mà lưỡi cày và cái roi đều được đề cập đến trong thí dụ nêu trên, chỉ cho thấy nhu cầu phối hợp phương hướng rõ ràng và nỗ lực cân bằng trong việc tu tập *sati*, vì người nông phu phải làm hai việc cùng một lúc: cái roi trong tay người ấy để

phụ trước hết phải cày ruộng để có thể gieo giống, cũng thế, *sati* phải hoàn thành vai trò chuẩn bị quan trọng cho sự sanh khởi của tuệ.<sup>153</sup>

Vai trò của *sati* trong việc hỗ trợ cho sự sanh khởi của tuệ này một lần nữa xuất hiện trong một thí dụ khác, liên kết các bộ phận của con voi với các phẩm tính và yếu tố của tâm. Ở đây, *sati* được so với cổ con voi là phần nương dựa tự nhiên cho đầu nó, đại diện cho tuệ trong thí dụ này.<sup>154</sup> Việc chọn cổ voi mang ý nghĩa bổ sung, vì đặc tính của cả hai, voi và chư Phật đều nhìn quanh bằng cách quay nguyên cả thân mình thay vì chỉ quay đầu.<sup>155</sup> Như vậy, cổ voi đại diện cho

---

chắc chắn luống cày được xới thẳng bằng cách giữ cho con bò đi thẳng, trong khi tay kia đè sức vừa phải trên lưỡi cày, để lưỡi cày không bị khựng lại vì ấn xuống quá sâu vào lòng đất cũng không cào hời hợt trên mặt đất vì thiếu sức ép xuống.

- S I 172 (*BKTU 1*, tr. 379: *Cày Ruộng*; *CDB I p. 267: Kasi Bhāradvāja*).
- Sn 77 (*KTiB 1*, tr. 486: *Kinh Bhāradvāja, Người Cày Ruộng*; *GD*, p. 10: *Kasibhāradvāja*).

153. Spk I 253 và Pj II 147 giải thích ý nghĩa của thí dụ này là tuệ này hiểu rõ được các hiện tượng chỉ khi chúng được biết đến nhờ *sati*.

154. A III 346. Cũng hình tượng này lại xuất hiện ở Th 695; và thậm chí ở Th 1090 nó được chuyển từ con voi đến chính bản thân Đức Phật.

- A III 346 (*BKTC 3*, tr. 109: *Con Voi*; *NDB p. 909: The Nāga*).
- Th 695 (*TiBK II*, tr. 203: *Udāyin, Thera 69*).
- Th 1090 (*sđđ*, tr. 255: *MahaKassapa, Thera 94*).

155. M II 137 miêu tả Đức Phật quay cả thân mình bất cứ khi nào Ngài nhìn lại phía sau. “Cái nhìn kiêu con voi” này được ghi lại một lần nữa ở D II 122; trong khi ở M I 337 cũng ghi lại như thế về Đức Phật Kakusandha.

phẩm tính chú tâm trọn vẹn đến vấn đề sắp sửa xảy ra như là một đặc tính của *sati*.

Cho dù “cái nhìn kiểu con voi” là đặc tính riêng của Đức Phật, việc chú ý liên tục và trọn vẹn đến vấn đề sắp sửa xảy ra là đặc tính chung của tất cả các vị *arahants*.<sup>156</sup> Điều này đã được minh họa ở một thí dụ khác so sánh *sati* với cãm cỗ xe.<sup>157</sup> Trong thí dụ này, cỗ xe đang lăn bánh đại diện cho những hành động của vị *arahant*, tất cả đều được cây cãm *sati* độc nhất hỗ trợ.

Vai trò hỗ trợ của *sati* trong việc tu tập tuệ xuất hiện một lần nữa ở trong câu kệ của *Sutta Nipāta*, nơi *sati*

- 
- M II 137 (*KTB 2, tr. 649: Kinh Brahmāyū; MLDB p. 746: Brahmāyū Sutta*).
  - D II 122 (*TBK II, tr. 122: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB p. 254: The Buddha's Last Days*). Xin đọc thêm *NNCCĐP, tr. 239*.
  - M I 337 (*KTB 1, tr. 736: Kinh Hàng Ma; MLDB p. 435: Māratajjanīya Sutta*).

156. Theo Mil 266, các vị *arahants* không bao giờ đánh mất *sati* của mình.

*Mil 266 (MTVĐ, tr. 580: Bạc A La Hán Còn Phạm Giới?; QKM II, p. 98: The Faults of the Arahāt)*.

157. S IV 292. Toàn thể thí dụ lần đầu tiên xuất hiện ở Ud 76, phẩm này được quyền chú giải duy nhất là (Ud-a 370) liên kết nó với *sati*. Cho dù hình ảnh của một cây cãm xe duy nhất (**aro**: một bánh xe?) trông có vẻ kỳ lạ, một khi cây cãm này đủ cứng mạnh (nghĩa là sự có mặt chánh niệm của *arahant*), nó có thể cung cấp sự liên kết cần thiết giữa đùm và niềng để tạo thành bánh xe.

- S IV 292 (*BKTU 4, tr. 457: Kāmabhū; CDB II, p. 1321: Kāmabhū (1)*). **MC tr. 457: một bánh xe (?)**
- Ud 76 (*KTiB 1, tr. 258: Ud 76; Ud, p. 156: The Dwarf*).
- Ud-a 370 (*UC ii, p. 960: The Dwarf: Bánh xe một cãm (ekāro) bởi vì nó chỉ có một cãm được coi là chánh niệm*).

ngăn chặn các dòng nước trên thế gian này, để khả năng gây ảnh hưởng của tuệ có thể cắt đứt chúng.<sup>158</sup> Câu kệ này chỉ cho thấy vai trò của *sati* có liên hệ đặc biệt tới việc chế ngự các cửa giác quan (*indriya saṃvara*) như là nền tảng cho phát triển tuệ.

Các thí dụ về “dụng cụ dò tìm của bác sĩ giải phẫu”, “lưỡi cày”, “ngăn chặn các dòng nước” có điểm chung nhất là tất cả đều minh họa vai trò chuẩn bị của *sati* cho tuệ quán. Theo những thí dụ này, *sati* là phẩm tính của tâm (**tâm sở**) đủ sức để tuệ sanh khởi.<sup>159</sup>

Một thí dụ khác, tìm thấy trong *Samyutta Nikāya\** (*Bộ Kinh Tương Ưng*), so sánh *sati* với một người thợ đánh xe cẩn thận.<sup>160</sup> Điều này mang đến cho tâm

158. Sn 1035; đọc thêm *Nāṇananda* 1984: p.29 về câu kệ này.

*Sn 1035 (KTiB 1, tr.777: Câu Hỏi Của Thanh Niên A-ji-ta); GS p. 131: Ajita's Questions.*

159. Sự liên hệ của *sati* với tuệ cũng được ám chỉ ở *Vism* 464, theo đoạn này, nhiệm vụ đặc trưng của *sati* là sự vắng mặt của nhầm lẫn (*asammoharasa*).

*Vism* 464 (*PP, p. 467: Chương XIV: The Aggregates*).

160. S V 6. Một sự thay đổi hơi khác cũng về hình tượng này xảy ra ở S I 33, ở đây chính Dhamma trở thành người đánh xe, kết quả là *sati* bị giáng xuống trở thành cái nệm của bác tài. Hình ảnh *sati* là miếng nệm minh họa là khi *sati* đã được thiết lập vững chắc (an trú) qua đó người thực hành quán niệm dùng các “tấm đệm” chống lại những dằn xóc của các “ổ gà” trong cuộc đời như thế nào, vì sự có mặt của chánh niệm đối chọi lại khuynh hướng của các phản ứng tâm lý và đoán mò (**hí luận**) thường khởi lên trong tương quan với những thăng trầm của cuộc đời.

• *SV 6 (BKTU 5, tr. 15: Bà la môn; CDB II p. 1526: The Brahmin).*

• *SI 33 (BKTU 1, tr. 75: Thiên Nữ; CDB I, p. 122: Nymphs).*



phẩm tính quan sát và lèo lái của *sati* trong liên hệ với các yếu tố của tâm như các khả năng gây ảnh hưởng (**căn**) và các lực. Những phẩm tính này được thí dụ này nhắc lại là quan sát cẩn thận và thăng bằng. Sắc thái tương tự như thế có thể tìm thấy ở thí dụ khác, thí dụ này so sánh quán niệm về thân với việc đội cái tô đầy dầu ăn trên đầu, rõ ràng là minh họa phẩm tính thăng bằng của *sati*.<sup>161</sup>

Phẩm tính quan sát cẩn thận lại xảy ra ở một so sánh khác nữa trong đó *sati* được nhân cách hóa thành người giữ cổng thành phố.<sup>162</sup> So sánh này mô tả các sứ giả đến cổng thành với sứ điệp khẩn cấp cần được thông báo đến nhà vua. Nhiệm vụ của người giữ cổng là cho các sứ giả này hay con đường ngắn nhất đến nhà vua. Hình ảnh người giữ cổng lại xuất hiện một lần nữa ở nơi khác có liên quan tới sự phòng thủ thành phố. Thành phố này có tinh tấn (*virīya*) là binh lính và tuệ (*paññā*) là thành lũy, trong khi nhiệm vụ của người giữ thành *sati* là nhận ra người nào thực sự là dân của thành phố này và cho phép họ vào cổng.<sup>163</sup> Cả hai thí dụ liên kết *sati* với cái nhìn giám định tổng quát rõ ràng về tình hình.<sup>164</sup>

161. S V 170. Tôi sẽ xem xét chi tiết thí dụ này ở trang 307.

*S V 170 (BKTU 5, tr. 266: Quốc Độ; CDB II, p. 1649: The Most Beautiful Girl of the Land).*

162. S IV 194 (*BKTU 4, tr. 315-6: Phải Gọi Là Gì (?)*; CDB II, p. 1252: *The Kimsuka Tree*).

163. A IV 110 (*BKTC 3, tr. 428: Thành Trì; NDB, p. 1078: Simile of the Fortress*).

164. So thêm với Chah 1997: p.10: cái đưa ra “nhận xét lượng giá”

Hơn nữa, so sánh thứ hai làm nổi lên nhiệm vụ của *sati* đơn thuần, một nhiệm vụ đặc biệt thích hợp trong tương quan với sự chế ngự ở các cửa giác quan (*indriya samvara*). Việc này gợi nhớ lại đoạn văn *sati* ngăn chặn các dòng nước trên thế gian này. Giống như sự có mặt của *sati* ngăn chặn những ai không được phép vào thành phố, cũng thế sự có mặt của *sati* khi được củng cố vững vàng (**an trú**) ngăn chặn sự sanh khởi của những gì liên kết với bất thiện và những phản ứng tại các cửa giác quan. Cũng vai trò bảo vệ của *sati* đó làm nền tảng cho những đoạn kinh khác giới thiệu *sati* là yếu tố bảo vệ tâm,<sup>165</sup> hay là một phẩm tính của tâm có thể thi hành ảnh hưởng kiểm soát suy nghĩ và tác ý (**lấy niệm làm tăng thượng**).<sup>166</sup>

---

các yếu tố khác nhau khởi lên trong lúc hành thiền là ‘*sati*’.”

165. D III 269 và A V 30.

- D III 269 (*TBK 4, tr. 268: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 509: The Chanting Together*).
- A V 30 (*BKTC 4, tr.277: Thánh Cư (2); NDB, p. 1360: Abodes of the Noble Ones (2)*).

166. A IV 385. So thêm với công thức tương tự ở A IV 339 và A V 107. Th 359 và 446 cũng đề cập đến ảnh hưởng kiểm soát đến tâm.

- A IV 385 (*BKTC 4, tr. 114: Tôn Giả Samiddhi; NDB p. 1269: Samiddhi*).
- *Suy nghĩ và tác ý (tu duy tâm): suy nghĩ và tác ý là những suy nghĩ vốn là tác ý (saṅkappavitakkā ti saṅkappabhūtā vitakkā). Nói như thế vì hai chữ saṅkappa (cố ý) và vitakkā (suy tưởng) dùng thay thế lẫn nhau. Đọc Bhikkhu Bodhi, NDB p. 1822, chú thích 1865.*
- A IV 339 (*BKTC 4, tr. 48: Cội Rễ Của Sự Vật; NDB p. 1232: Rooted*).
- A V 107 (*BKTC 4, tr. 382: Lấy Căn Bản Nơi Thế Tôn; NDB p. 1410: Roots*).
- Th 359 (*TiBK II, tr. 145: Vīgitasena Thera 39; EVI, p. 43: Vīgitasena*).
- Th 446 (*TiBK II, tr. 161: Brahmadata Thera 46; EVI, p. 52:*

Một phẩm kinh trong *Āṅguttara Nikāya\** (*Bộ Kinh Tăng Chi*) so sánh việc thực hành *satipaṭṭhāna* với kỹ năng của người chăn bò biết đồng cỏ nào thích hợp cho đàn bò của mình.<sup>167</sup> Hình ảnh đồng cỏ thích hợp lại xuất hiện ở *Mahāgopālaka Sutta*, làm nổi bật lên sự quan trọng của quán *satipaṭṭhāna* cho sự tăng tiến trên con đường giải thoát.<sup>168</sup> Một kinh khác sử dụng hình ảnh này để miêu tả tình trạng con khỉ tránh đi lạc vào vùng có người đi săn lai vãng.<sup>169</sup> Giống như con khỉ, muốn được an toàn, phải giữ mình trong khu vực thích hợp, người hành giả tu tập trên con đường đạo cũng phải giữ mình trong khu vực thích hợp, đó là *satipaṭṭhāna*. Vì một trong những đoạn trên giải thích rằng khoái lạc giác quan là “khu vực” không thích hợp, nhóm hình ảnh này miêu tả *satipaṭṭhāna* là khu vực thích hợp của hành giả chỉ cho thấy vai trò kèm chế của sự nhận biết suông về các dữ kiện giác quan thu lượm được.<sup>170</sup>

---

*Brahmadatta).*

167. A V 352 (*BKTC 4, tr. 695: Người Chăn Bò; NDB p. 1582: The Cowherd*).

168. M I 221 (*KTB I, tr. 485: Đại Kinh Người Chăn Bò; MLDB, p. 314: Mahāgopālaka Sutta*).

169. S V 148, phẩm kinh Đức Phật kể chuyện ngụ ngôn con khỉ bị kẻ đi săn bắt được vì đã bỏ cánh rừng (đồng cỏ) của mình và đi vào vùng có người qua lại. Nhu cầu sống trong giới hạn đồng cỏ (**hành xứ**) của mình một lần nữa xuất hiện ở S V 146 trong một tỉ dụ tương tự phác họa con chim cú nhờ sống trong khu vực của mình nên tránh không để cho chim ưng chụp được.

- S V 148 (*BKTU 5, tr. 230: Con Vượn; CDB II, p. 1633: The Monkey*).
- S V 146 (*sđ, tr. 227: Con Chim Ưng; CDB II, p. 1632: The Hawk*).

170. S V 149. Tuy nhiên, chú giải đoạn kinh ở M I 221 và A V 352 (Ps II 262 và Mp V 95) giải thích là thiếu khôn khéo tinh xảo

Nói về xao lãng ở sáu cửa giác quan, nhiệm vụ củng cố quán niệm đã được thiết lập vững vàng này được minh họa bằng thí dụ một cột trụ vững, có sáu thú dữ bị buộc vào cột đó.<sup>171</sup> Dù cho mỗi con thú dữ này vùng vẫy mạnh bất kể bao nhiêu, cái “cột trụ vững” *sati* vẫn vững vàng không lay động. Nhiệm vụ ổn định của *sati* như vậy đặc biệt thích hợp trong giai đoạn bắt đầu tu tập *satipaṭṭhāna*, nếu ý thức nhận biết thăng bằng không có nền tảng vững chắc, người ta chỉ ngã quỵ quá dễ dàng trước xao lãng vì dục lạc giác quan. Nguy hiểm này được minh họa ở *Cātumā Sutta*, tả chuyện một tỳ khưu đi khát thực không thiết lập chánh niệm vững vàng, do đó không phòng hộ các cửa giác quan. Bất ngờ gặp phải người đàn bà ăn mặc hở hang trên đường, rất cuộc, tỳ khưu này quyết định bỏ tu hành và hoàn tục.<sup>172</sup>

---

trong “khu vực” ám chỉ việc thiếu hiểu biết về sự khác biệt giữa *satipaṭṭhāna* thế tục và *satipaṭṭhāna* siêu thế.

- S V 149 (*BKTU* 5, tr. 232: *Con Vượn*; *CDB II*, p. 1634: *The Monkey*).
- M I 221 (*KTB* 1, tr. 485: *Đại Kinh Người Chăn Bò*; *MLDB*, p. 314: *Mahāgopālaka Sutta*).
- A V 352 (*BKTC* 4, tr. 695: *Người Chăn Bò*; *NDB* p. 1582: *The Cowherd*).

171. S IV 198. Vì thí dụ này liên quan đến quán thân nói riêng, tôi sẽ nói chi tiết ở trang 308.

S IV 198 (*BKTU* 4, tr. 321tt: *Sáu Sanh Vật*; *CDB II*, p.1255: *The Simile of the Six Animals*).

172. M I 462. Thực vậy, ở D II 141, Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến nhu cầu duy trì *sati* không rời cho tỳ khưu nào tiếp xúc với phụ nữ.

- M I 462 (*KTB* 2, tr. 264-5: *Kinh Catuma*; *MLDB*, p. 565: *At Cātumā*).
- D II 141 (*TBK* 3, tr. 141: *Kinh Đại Bát Niết Bàn*; *LDB*, p.

### III.5. ĐẶC TÍNH VÀ NHIỆM VỤ CỦA SATI

Sự xem xét kỹ lưỡng những lời chỉ dẫn trong *Satipaṭṭhāna Sutta* chỉ cho thấy rằng người hành thiền không bao giờ được dạy là tích cực can thiệp vào cái gì hiện đang xảy ra trong tâm trí. Nếu một chướng ngại (**triền cái**) tâm thức khởi lên, công việc của quán *satipaṭṭhāna* là biết chướng ngại ấy đang có mặt, biết cái gì dẫn đến sự sanh khởi của nó, và biết cái gì sẽ khiến cho nó biến mất. Sự can thiệp có hiệu quả nhiều hơn không còn ở lãnh vực của *satipaṭṭhāna* nữa, nhưng nói chính xác, nằm trong địa hạt của chánh tinh tấn (*sammā vāyāma*).

Theo Đức Phật, nhu cầu phân biệt rõ ràng giai đoạn đầu quan sát với giai đoạn hai ứng phó là nét cốt yếu trong cách giảng dạy của Ngài.<sup>173</sup> Lý do giản dị cho phương pháp này là chỉ có bước đầu bình tĩnh nhận định tình hình không phản ứng ngay lập tức có thể khiến ta làm điều thích hợp.

Như vậy, dù *sati* có cung cấp tin tức cần thiết cho việc phối trí sáng suốt chánh tinh tấn, và sẽ giám sát các đối sách bằng cách chú ý nếu chúng thừa hay thiếu, hơn bao giờ hết *sati* vẫn mãi là phẩm tính xa

---

264: *Mahāparinibbāna Sutta*). Xin đọc thêm NNCCCĐP, tr. 307-310: *Chú Giải về Các Câu Hỏi Của Ānanda*.

173. Ở It 33, Đức Phật phân biệt hai khía cạnh giảng giáo pháp tuần tự nhau, khía cạnh thứ nhất là thừa nhận điều ác là điều ác, còn khía cạnh thứ hai là thoát ra khỏi điều ác đó. It 33:

- *KTiB 1, PTNV, tr. 338: Phẩm Hai, Hai Pháp.*
- *It, p. 32: The Teaching Sutta, phẩm 39.*
- *MAPC, As It Was Said, p.139: Chapter II, The Two, II. .*

cách của quan sát không liên quan, tách biệt. *Sati* có thể tác dụng hỗ tương đến các phẩm tính khác, đến các yếu tố tích cực hơn hẳn của tâm, nhưng tự nó không can thiệp.<sup>174</sup>

Tính tiếp nhận không liên can, tách biệt là một trong những đặc tính cốt yếu của *sati* tạo nên một khía cạnh quan trọng trong việc giảng dạy của nhiều học giả và đạo sư dạy thiền.<sup>175</sup> Các vị này nhấn mạnh mục đích của *sati* chỉ là làm sáng tỏ hiện tượng, chứ không hủy diệt chúng. *Sati* thâm lặng quan sát, như khán giả xem kịch, không can thiệp vào bằng bất cứ cách nào. Nhiều người đề cập đến khía cạnh không phản ứng của *sati* như là ý thức nhận biết rõ rệt “không chọn lựa”.<sup>176</sup> “Không chọn lựa” theo nghĩa với ý thức nhận biết rõ rệt như vậy, người ta duy trì nhận biết không thiên vị, không phản ứng thích hay không thích. Sự quan sát yên lặng và không phản ứng đôi khi có thể đủ để chế ngự bất thiện, để ứng dụng của *sati* có thể

174. Một thí dụ cho sự hiện hữu của *sati* đồng thời với nỗ lực mãnh liệt được các pháp khổ hạnh của Bodhisatta trang bị (ở M I 242), nơi cho dù trong lúc tận lực cố gắng vẫn duy trì chánh niệm của mình.

M I 242 (*KTB 1, tr. 532: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 336: Mahāsaccaka Sutta*).

175. Lily de Silva (n.d.): p. 5; Fraile 1993: p.99; Naeb 1993: p.158; Swearer 1971: p.107; và van Zeyst 1989: pp.9 và 12. Phẩm tính tiếp nhận và không can thiệp này của *sati* cũng được nêu lên ở Nid II 262 vốn liên kết *sati* với an lạc.

176. Tập ngữ “nhận biết không chọn lựa” được Brown 1986b: p.167; Engler 1983: p.32; Epstein 1984: p.196; Goldstein 1985: p.19; Kornfield 1977: p.12; Levine 1989: p.28 và Sujīva 2000: p.102 sử dụng.

có những kết quả hoàn toàn tích cực. Nhưng hoạt động của *sati* giới hạn trong quan sát khách quan. Nói chính xác, *sati* không làm thay đổi kinh nghiệm, mà làm cho nó sâu đậm thêm.

Phẩm tính không can thiệp của *sati* là đòi hỏi cần thiết để ta có thể quan sát các phản ứng và những động cơ ngủ ngầm đang được tích lũy chất chồng. Ngay khi ta bắt đầu liên quan tới phản ứng lại bằng bất cứ cách nào, vị trí thuận lợi để quan sát từ xa bị mất ngay lập tức. Tính tiếp nhận từ xa của *sati* cho phép từ tình trạng gần gũi ta có thể bước lui lại và nhờ thế trở thành quan sát viên không thiên vị về sự can dự chủ quan của mình và về toàn thể tình trạng.<sup>177</sup> Khoảng cách này cung ứng một bối cảnh khách quan hơn, một đặc tính được minh họa trong ví dụ so sánh với việc trèo lên cái tháp đã được đề cập ở trên.

Tư thế tiếp nhận nhưng cách biệt của *satipaṭṭhāna* này tạo nên “trung đạo”, vì nó tránh hai cực đoan đè nén và phản ứng.<sup>178</sup> Với sự vắng mặt của cả hai đè nén và phản ứng này, tính tiếp nhận ấy của *sati* cho phép những yếu điểm và những phản ứng vô căn cứ hiển lộ ra trước tư thế xem xét kỹ lưỡng của người hành thiền, không bị đầu tư tình cảm sẵn có từ hình ảnh tự ngã của

177. Dhīramvaṃsa 1998: p.31.

178. Trong một chừng mực nào đó, trường hợp này tương tự với A I 295, đoạn kinh này trình bày *satipaṭṭhāna* như là trung đạo, xa lánh cả hai: chìm đắm trong thỏa mãn dục lạc (**thâm cố đạo lộ**) và quá khắc khổ để đầy đọa cơ thể (**kịch khổ đạo lộ**).  
A I 295 (*BKTC 1, tr. 542: Đạo Lộ; NDB, p. 372: Establishments of Mindfulness*).

riêng mình đè nén. Duy trì sự hiện hữu của *sati* theo cách này có liên hệ mật thiết đến khả năng kham nhẫn “bất hòa hợp trong nhận thức” ở mức độ cao, vì chứng kiến những yếu điểm của riêng mình thường dẫn đến những nỗ lực trong vô thức nhằm làm suy giảm cảm giác gây khó chịu bằng cách tránh đi, thậm chí sửa đổi luôn dữ kiện đã nhận biết được.<sup>179</sup>

Sự chuyển dịch sang bối cảnh khách quan hơn và không liên quan này tạo thành một yếu tố quan trọng của điềm đạm vào việc tự quan sát mình. Yếu tố “điềm đạm” này sẵn có từ sự hiện hữu của *sati* khởi lên trong lời mô tả trong kinh tạng đáng suy nghĩ về cảnh giới chư thiên, các vị ở đây “say mê” chìm đắm trong thỏa mãn dục lạc nhiều đến nỗi họ đánh mất tất cả *sati*. Kết quả là sanh linh nào không có *sati*, họ rơi từ cảnh giới chư thiên và bị tái sanh vào cảnh giới thấp hơn.<sup>180</sup> Trường hợp ngược lại cũng được ghi nhận trong một kinh khác, trong kinh đó những vị tỳ khưu sơ suất (**phóng dật**), đã bị sanh vào cảnh giới chư thiên thấp hơn, ngay khi lấy lại được *sati* có thể sanh lên cảnh giới cao hơn.<sup>181</sup> Cả hai trường hợp này đều chỉ về năng lực khai hóa và những ảnh hưởng tốt lành của *sati*.

179. So với Festinger 1957: p.134.

180. D I 19 và D III 31.

- D I 19 (*TBK 1, tr. 19: Kinh Phạm Võng; LDB, p. 77: What the Teaching Is Not*).
- D III 31 (*TBK 4, tr. 31: Kinh Ba Lê; LDB, p. 381: The Charlatan*).

181. D II 272 (*TBK 3, tr. 272: Kinh Đế Thích Sở Vấn; LDB, p. 325: A God Consults the Buddha*).



Là một phẩm tính thuộc tâm (**tâm sở**), *sati* có liên hệ mật thiết đến chú ý (*manasikāra*, **tác ý**), theo phân tích của *Abhidhamma*, một chức năng căn bản có mặt trong bất kể loại trạng thái nào của tâm.<sup>182</sup> Khả năng chú ý thông thường căn bản này miêu tả những nhận thức khởi đầu trong chớp nhoáng về đối tượng, trước khi người ta bắt đầu nhận biết, nhận ra, và có khái

182. Abhidh-s 7. Kinh giao phó cho chú ý (*manasikāra*) một vai trò quan trọng tương tự bằng cách bao gồm nó trong định nghĩa về “danh” (*nāma*), ví dụ như ở M I 53: *Thọ, tướng, tư, xúc, tác ý là danh*. Về liên hệ của *sati* với chú ý, xin so với Bullen 1991: p.17; Gunaratana 1992: p.150; Ñāṇaponika 1950: p. 3.

- M I 53: (*KTB 1, tr. 124: Kinh Chánh Tri Kiến; MLDB, p. 141: Right View*).

- Gunaratana 1992: p.150

“ Thoạt tiên, khi bạn bắt đầu ý thức nhận biết về điều gì đó, ý thức nhận biết thuần khiết xảy ra chớp nhoáng ngay trước khi bạn khái niệm hóa nó, trước khi bạn nhận dạng nó. Đó là trạng thái của ý thức nhận biết. Thường thường, mệnh của trạng thái đó yếu lắm. Chính khoảnh khắc lóe sáng ngay khi bạn tập trung đôi mắt vào điều đó, khi bạn tập trung tâm mình vào điều đó, ngay trước khi bạn diễn đạt nó, không chế nó và tách nó ra khỏi những gì còn lại của hiện hữu. Nó xảy ra ngay trước khi bạn bắt đầu nghĩ về nó – trước khi tâm bạn nói: Ô, đó là con chó.” Khoảnh khắc tập trung mềm mại trôi chảy của ý thức nhận biết thuần khiết đó là quán niệm... trong tiến trình nhận biết thông thường, bước quán niệm trôi qua nhanh đến nỗi không thể quan sát được. Chúng tôi đã phát triển thói quen đánh mất đi sự chú ý của mình vào tất cả những bước còn lại, tập trung vào nhận thức, nhận biết được nhận thức ấy, đặt cho nó một cái tên, và hầu hết, bị lôi cuốn vào chuỗi dài các ý tưởng biểu tượng về nó. Cái khoảnh khắc ban đầu của quán niệm nhanh chóng trôi qua. Chính mục đích của quán Vipassana là để luyện cho chúng tôi kéo dài khoảnh khắc ý thức nhận biết đó.”

Trích MPE, tr. 150.

niệm về đối tượng ấy. *Sati* có thể được hiểu như là sự phát triển sâu hơn và kéo dài thời gian của loại chú ý này, bằng cách đó tăng thêm sự rõ ràng và độ sâu đến một phần rất nhỏ thời gian thường quá ngắn ngủi do sự nhận biết suông chiếm trong tiến trình nhận thức.<sup>183</sup> Sự tương tự về nhiệm vụ giữa *sati* và chú ý được phản ánh qua sự kiện là suy xét theo lý duyên khởi (*yoniso manisikara: như lý tác ý*) tương tự với nhiều khía cạnh của quán *satipaṭṭhāna* như: hướng sự chú ý đến tiêu trừ chướng ngại, bắt đầu nhận biết thực tánh vô thường của các tập hợp (**uẩn**) hay của các giác quan và đối tượng của chúng, thiết lập các yếu tố tạo thành chứng ngộ, và quán bốn sự thực cao cả.<sup>184</sup>

183. *Nāṇaponika* 1986b: p.2. Phẩm tính ‘thuần’ của *sati* được ám chỉ đến ở Vism 464, đoạn này cho rằng trực tiếp đối diện với đối tượng như là sự biểu hiện đặc tính của *sati*.

- *Nāṇaponika* 1986b: “*Nhờ nhận biết suông, chúng ta nhất tâm nhận biết rõ ràng cái gì thực sự xảy đến với chúng ta và xảy ra trong ta vào những khoảnh khắc nhận biết liên tục. Được gọi là “suông” vì nó chú ý đến những dữ kiện trợ trụ của nhận thức mà không phản ứng lại chúng bằng hành vi, lời nói hay phê bình trong tâm. Thông thường, trạng thái thuần túy tiếp nhận này của tâm, như đã nói, chỉ là một giai đoạn rất ngắn ngủi của tiến trình nhận biết của tâm rất hiếm khi ta biết tới.*”

*Trích PM, tr. 2-3 và HBM tr. 30.*

- HBM, tr. 33: *Chính Đức Phật nhấn mạnh đến sự quan trọng đạt được từ “đối tượng trợ trụ” khi Ngài dạy Bāhiya:*  
 “*Trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái cảm nhận qua giác quan (mùi, vị, xúc chạm) chỉ là cái nhận biết được qua các giác quan ấy, trong suy nghĩ chỉ là suy nghĩ.*” *Udāna, I, 10.*
- Vism 464 (*PP, ch. XIV: The Aggregates, đoạn 141*).

184. Suy xét theo lý duyên khởi (*yoniso manisikara: như lý tác ý*):

Khía cạnh nhận biết suông này của *sati* có tiềm năng thu hút, vì nó có thể đưa đến sự “loại bỏ tính tự động hóa” trong cơ cấu vận hành máy móc của tâm.<sup>185</sup> Qua *sati* suông này, người ta có thể thấy các hiện tượng đúng như thực, không bị phản ứng theo thói quen và dự đoán thêm thốt. Bằng cách đưa tiến trình nhận thức vào ánh sáng trọn vẹn của ý thức nhận biết rõ rệt, ta bắt đầu có ý thức về những phản xạ tự động hay theo thói quen để đáp ứng lại các tin tức nhận biết được qua giác quan. Ý thức nhận biết rõ rệt trọn

- 
- được áp dụng để giải trừ chướng ngại nói ở S V 105,
  - có thể đưa đến thực chứng bằng cách quán thực tánh vô thường của các tập hợp (**uẩn**) nói ở S III 52 và của các giác quan và các đối tượng của chúng nói ở S IV 142,
  - thiết lập các yếu tố tạo thành chứng ngộ nói ở S V 94,
  - có đặc tính là quán bốn sự thực cao cả nói ở M I 9.
  - So thêm với A V 115, ở đoạn kinh này, suy xét theo lý duyên khởi hoạt động như là “dưỡng chất” cho chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận, để rồi chúng lần lượt trở thành dưỡng chất cho *satipaṭṭhāna*.
    - S V 105 (BKTU 5, tr. 168: Không Phải Món Ăn Cho Các Triền Cái; CDB II, p. 1599: *The Denourishment of the Hindrances*).
    - S III 52 (BKTU 3, tr. 99: Hỷ Được Đoạn Tận ; CDB I, p. 890: *Destruction of Delight (2)* ).
    - S IV 142 (BKTU 4, tr. 238: Duyệt Hỷ Tiêu Tận; CDB II, p. 1218: *Destruction of Delight (3)* ).
    - S V 94 (BKTU 5, tr. 150: Như Lý; CDB II, p. 1591: *Careful Attention*).
    - M I 9 (KTB 1, tr. 24: Kinh Tất Cả Lậu Hoặc; MLDB, p. 93: *All The Taints*).
    - A V 115 (BKTC 4, tr. 394: Vô Minh; NDB, p. 1417: *Ignorance*).

185. Deikman 1966: p.329; Engler 1983: p.59; Goleman 1980: p.27; và 1975: p.46; và van Nuys 1971: p.127.

vện về những phản xạ tự động này là bước đầu cần thiết để thay đổi thói quen tai hại của tâm thức.

Là nhận biết suông, *sati* đặc biệt thích hợp với việc chế ngự ở các cửa giác quan (*indriya saṃvara*).<sup>186</sup> Theo khía cạnh tu đạo tiệm tiến này, người tu tập được khuyến khích duy trì *sati* trần trụi này khi nhận biết các tin tức qua giác quan. Nhờ sự có mặt bình dị của quán niệm đơn thuần và không bị manh mún, tâm được “chế ngự” không phóng đại và suy nghĩ lung tung về tin tức thu nhận được bằng nhiều cách. Vai trò bảo vệ này của *sati* trong tương quan với dữ kiện thu thập qua giác quan được ám chỉ trong những thí dụ xác nhận rằng *satipaṭṭhāna* là “đồng cỏ” thích hợp cho người tu thiền và so sánh *sati* với người giữ cổng thành phố.

Theo kinh, mục đích của chế ngự, phòng hộ các giác quan là để tránh không để cho ham hố (*abhiijhā*) và sân hận (*domanassa*) sanh khởi. Sự giải thoát khỏi lòng ham hố và sân hận như vậy cũng là một khía cạnh của quán *satipaṭṭhāna* đã được đề cập đến trong phần “định nghĩa” của kinh này.<sup>187</sup> Như vậy,

186. Định nghĩa chính xác về chế ngự giác quan tìm thấy ở M I 273, nói về việc tránh không để cho lời phán đoán của ai hay phản ứng lại cái gì nhận biết được qua giác quan cuốn trôi đi. So với Debvedi 1998: p.18; và p. 225 (đoạn XI.2 của sách này).

M I 273 (*KTB 1, tr. 597: Đại Kinh Xóm Ngựa; MLDB p. 364: The Greater Discourse at Assapura*).

187. M I 56: “không ham hố và không còn bất mãn thế gian này.”

M I 56 (*KTB 1, tr. 132: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 145, pa. 3: The Foundations of Mindfulness*).

không phản ứng lại lòng ham hố và sân hận là đặc tính chung của cả *satipaṭṭhāna* và chế ngự giác quan. Điều này chỉ cho thấy là hai hoạt động này có sự trùng lặp ở mức độ đáng kể.

Để kết luận, *sati* tạo ra cảnh giác nhưng có quan sát thân nhiên tiếp nhận.<sup>188</sup> Được nhìn từ mạch văn hành trì thực sự, *sati* có tính tiếp nhận chiếm ưu thế sau đó được phẩm tính nhiệt tâm (*ātāpī*) khuyến khích, được nền tảng của định (*samādhi*) hỗ trợ. Tôi bây giờ sẽ trình bày chi tiết mối quan hệ hỗ tương giữa *sati* và định.

188. Các học giả và các thiền sư hiện đại đưa ra nhiều tóm lược khác nhau về các khía cạnh cốt yếu của *sati*:

- Ayya Khema 1991: p.182, phân biệt hai ứng dụng của *sati*: ứng dụng vào đời sống thế tục, giúp ta biết mình đang làm gì, và ứng dụng siêu thế là thể nhập vào thực tánh của các hiện tượng.
- Dhammasudhi 1969: p.77, miêu tả bốn khía cạnh của *sati*: biết rõ hoàn cảnh xung quanh, biết rõ phản ứng của mình về những hoàn cảnh xung quanh ấy, biết rõ quy trình luyện tập theo qui định của riêng mình, và biết rõ về vắng lặng (“thuần nhận biết”).
- Hecker 1999: p.11, đề cập đến thức tỉnh, tự chủ, cách biệt và không chao động.
- *Ñāṇaponika* 1986b: p.5, liệt kê bốn nguồn gốc của các lực trong *sati*: thu dọn (đó là thanh lọc tâm) và nói tên ra (đó là nhận diện),\* không áp chế, ngừng lại (đó là không đáp ứng) và chậm lại, nhìn thẳng.

\* *Chữ in nghiêng trích từ PM, tr. 10, 26, 31. Ở đây, Ngài Nyanaponika trích câu sau đây của Govinda:*

*‘ Điều gì có thể đặt tên được, điều đó mất đi quyền lực bí ẩn của nó đối với con người, cái hãi hùng của điều không biết. Biết được tên gọi của nó giống như kiểm soát được nó.’*

*Trích PAEBP, tr. 19.*

### III.6. SATI VÀ ĐỊNH (SAMĀDHI)

Sự có mặt liên tục của *sati* đã được thiết lập vững vàng là một đòi hỏi cần thiết để chứng đắc thiền (*jhāna*).<sup>189</sup> Như *Visuddhimagga* đã chỉ rõ, không có hỗ trợ của *sati*, định không thể với tới mức độ đắc thiền.<sup>190</sup> Thậm chí khi xuất ra khỏi kinh nghiệm nhập định trọn vẹn, *sati* cũng phải có để duyệt lại các nhân tố tạo nên kinh nghiệm của mình.<sup>191</sup> Như vậy, *sati* liên kết chặt chẽ với chứng đắc, lưu lại trong đó (**an trú**) và xuất ra khỏi kinh nghiệm nhập định trọn vẹn.<sup>192</sup>

189. M III 25-8 ghi lại là đòi hỏi này áp dụng vào từng giai đoạn của các tầng thiền kế tiếp nhau, vì đoạn kinh này liệt kê *sati* trong số các yếu tố của tâm (**tâm sở**) của bốn tầng thiền cõi sắc giới và của ba chứng đắc đầu tiên vào cõi vô sắc giới. Chứng đắc cõi vô sắc thứ tư và chứng đắc định chỉ thọ tướng (**diệt thọ tướng định**), cả hai đều là trạng thái tâm tuy không thể phân tích theo yếu tố nhưng vẫn liên quan đến *sati* khi xuất thiền (M III 28). Sự có mặt của *sati* trong tất cả các cõi thiền cũng được ghi lại trong Dhs 55 và Paṭis I 35.

- M III 25-8 (*KTB 3, tr. 153tt: Kinh Bất Đoạn; MLDB, p. 899ff: Anupada Sutta, One By One As They Occurred*).  
Chú giải KTB cắt nghĩa đây là những tâm sở xuất hiện ở cõi sắc giới hay trước khi chứng nhập vào tầng vô sắc giới thứ tư. Đọc MLDB ct. 1053; tr. 1316.
- Dhs 55 ? (*BPE*): *tôi chỉ tìm thấy ở chương II trang 43 trở đi, pa. 161-65*.
- Paṭis I 35 (*PD, p. 36-8: Treatise on Knowledge; ĐVNG, tr. 43-4: Luận Về Trí, đoạn 217-8*).

190. Vism 514 (*PP, ch. XVI đ. 96: The Faculties & Truths*).

191. Đã miêu tả ở M III 25 (*KTB 3, tr. 153tt: Kinh Bất Đoạn; MLDB, p. 899ff: Anupada Sutta, One By One As They Occurred*).

192. So với D III 279; Paṭis II 16 và Vism 129.

- D III 279 (*TBK 4, tr. 279: Kinh Thập Thượng; LBD, p. 515: Expanding Decades*).

*Sati* trở nên đặc biệt nổi bật khi đạt tới tầng thiền (*jhāna*) thứ ba.<sup>193</sup> Với sự chứng đắc tầng thiền thứ tư, khi tâm đã đạt đến mức tinh luyện có thể hướng tới sự phát triển năng lực siêu nhiên, *sati* cũng có thể đạt đến sự tinh khiết mức độ cao, bởi vì nó liên kết với sự bình thản mạnh mẽ.<sup>194</sup>

Nhiều phẩm kinh chứng nhận vai trò quan trọng của *satipaṭṭhāna* như là nền tảng cho tu tập chứng nhập

- 
- Paṭiṣ II 16 (*PP*, p. 220: *Treatise on Faculties*; *ĐVNG*, tr. 239: *Luận Về Năng Lực Gây Ảnh Hưởng*, đoạn 22).
  - Vism 129 (*PP*, ch. IV, p. 127).

193. Lời miêu tả thông thường về tầng thiền thứ ba (ví dụ ở D II 313) đề cập rành mạch đến sự có mặt của *sati* và của hiểu biết rõ ràng tường tận.

D II 313 (*TBK 3*, tr. 314: *Kinh Đại Niệm Xứ*; *LDB* p. 349: *On the Foundations of Mindfulness*).

194. Lời miêu tả thông thường về tầng thiền thứ tư (ví dụ ở D II 313) nói về “sự tinh khiết của niệm nhờ bình thản lọc sạch” sau đó có thể được dùng để phát triển năng lực siêu nhiên (như ở M I 357). Ở đây, có thể biết *sati* đó được thanh lọc thực sự vì có mặt bình thản từ M III 26 và Vibh 261; so với As 178 và Vism 167.

- D II 313 (*như trên*).
- M I 357 (*KTB 2*, tr. 46: *Kinh Hữu Học*; *MLDB*, p. 464: *The Disciple in Higher Training*).
- M III 26 (*KTB 3*, tr. 156: *Kinh Bất Đoạn*; *MLDB*, p. 900: *Anupada Sutta, One By One As They Occurred*).
- Vibh 261
  - *PT*, tr. 390: *Phân Tích Jhāna*.
  - *PT 2*, tr. 414, đ. 683: *Thiền Phân Tích*. Ngài Tịnh Sự viết: *Niệm này được mở mang thanh tịnh tinh khiết do xả này. Do đó được nói rằng ‘xả niệm thanh tịnh’.*
  - *BA*, p. 340: *Analysis of Jhāna*, đoạn 597).
- As 178 (*Ex. I & II*, p. 238: *The Fourth Jhāna*).
- Vism 167 (*PP*, tr. 195: *Ch. IV*, đoạn 194).

cõi thiền và thành tựu năng lực thần thông sau đó.<sup>195</sup> Vai trò của *satipaṭṭhāna* trong việc hỗ trợ tu tập định cũng được lời giải thích thông thường về đường tu tiệm tiến phản ảnh, ở đây những bước khởi đầu dẫn đến sự chứng đắc cõi thiền bao gồm cả quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận (*satisampajañña*) trong tương quan với các động tác của cơ thể, và nhiệm vụ nhận ra được các chướng ngại và nhiệm vụ giám sát việc diệt trừ chướng ngại, một khía cạnh của *satipaṭṭhāna* thứ tư, đó là quán *dharmas*.

Sự tiến triển từ *satipaṭṭhāna* cho đến nhập định được miêu tả ở trong phẩm kinh *Dantabhūmi* bằng một bước trung gian. Trong bước trung gian này, quán thân, cảm nghiệm, tâm và *dharmas* tiếp tục bằng phẩm tính đặc biệt là người tu thiền nên tránh đừng có bất cứ ý tưởng (**tâm**) nào.<sup>196</sup> Trong lời hướng dẫn

195. Thành tựu thuộc về định có thể đạt được nhờ thực hành *satipaṭṭhāna* được ghi lại trong nhiều trường hợp, chẳng hạn như D II 216; S V 151; S V 299; S V 303; A IV 300. Theo Ledi 1985: p.59, người ta chỉ nên bắt đầu tu tập chứng nhập cõi thiền khi ta có thể duy trì quán tưởng *satipaṭṭhāna* không gián đoạn từ một đến hai giờ mỗi ngày.

- D II 216 (*TBK 3, tr. 216: Kinh Janavasabha; LDB, p. 298: Brahmā Addresses the Gods*).
- S V 151 (*BKTU 5, tr. 236; CDB II, p. 1635: The Competent Cook (ii)*).
- S V 299 (*sđđ, tr. 450: Kantakī; CDB II, p. 1755: The Thornbush Grove (3)*).
- S V 303 (*sđđ, tr. 455: Một Ngàn; CDB II, p. 1758: A Thousand Aeons*).
- A IV 300 (*BKTC 3, tr. 685: Pháp Luận Thuyết; NDB, p. 1205: In Brief*).

196. M III 136. Trong khi bản của PTS nói đến suy tưởng về đối



về giai đoạn chuyển tiếp này, điều đáng chú ý là phẩm tính nhiệt tâm và hiểu biết rõ ràng tương tện không có mặt. Sự vắng mặt này ngụ ý là ngay tại thời điểm này, không còn là *satipaṭṭhāna* thật sự, chỉ là giai đoạn tạm thời. Giai đoạn không có ý tưởng tạm thời này vẫn có cùng phẩm tính quan sát tiếp nhận và có cùng đối tượng như là *satipaṭṭhāna*, nhưng đồng thời nó đánh dấu sự thay đổi rõ ràng từ quán thực tánh sang tĩnh lặng. Chính sau khi thay đổi sự chuyên chú từ quán *satipaṭṭhāna* thật sự sang trạng thái ý thức nhận biết rõ rệt trong tĩnh lặng này nên sự tu tập chứng đắc có thể xảy ra.

Bàn về những trường hợp này, rõ ràng là *sati* có vai trò quyết định để hoàn thành trong lãnh vực *samatha*. Điều này có thể giải thích tại sao phẩm *Cūḷavedalla Sutta* nói *satipaṭṭhāna* là “nguyên nhân” của định (*samādhi-nimitta*).<sup>197</sup> Mỗi liên hệ giữa *satipaṭṭhāna* và

---

tượng của *satipaṭṭhāna* (*kāyūpasamhitam vitakkaṃ v.v.*), bản của Miến Điện và của Tích Lan thay vào đó lại nói về ý tưởng tình dục (*kāyūpasamhitam vitakkaṃ v.v.*). Xét từ động cơ thuyết giảng phạm kinh, điều này có lẽ ít khi được viết như vậy, vì đoạn văn này theo sau sự dẹp bỏ các chướng ngại và dẫn đến nhập định, và từ đó thăng tới nhị thiền. Tuy nhiên, bản tiếng Hán tương đương (T’iao Yü Ti Ching, *Madhyama Āgama\** (*Trung A Hàm, Kinh Niệm Xứ*) số 98 giống với bản viết của Miến Điện và Tích Lan. Thêm vào đó, bản này còn đề cập đến sự chứng nhập vào sơ thiền mà tất cả các bản *Pāli* đều thiếu.

M III 136 (*KTB 3, tr. 349: Kinh Điều Ngự Địa; MLDB, p. 995: The Grade of the Tamed*).

197. M I 302 (*nên viết là M I 301*). Ps II 363 lấy điều này để ngụ ý khoảnh khắc chứng ngộ, tuy vậy, chú giải cũng nhìn nhận là khó hòa điệu với sự kiện kinh điển nói về tu tập và làm phong phú

sự tu tập nhập định sâu được từ khu vực *Anuruddha* giải thích, vị đệ tử của Đức Phật đứng đầu về năng lực siêu nhiên có khả năng nhìn thấy sanh linh ở các cõi khác,<sup>198</sup> một khả năng dựa trên mức độ nhập định thuần thực cao. Bất cứ khi nào được hỏi về khả năng này của mình, *Anuruddha* luôn luôn giải thích rằng kỹ năng ấy là kết quả của việc thực hành *satipaṭṭhāna* của Ngài.<sup>199</sup>

Tuy nhiên, mặt khác, xem *satipaṭṭhāna* chỉ là bài tập để định tâm không thôi là vượt quá giới hạn và không nhận ra sự khác biệt quan trọng giữa cái gì có thể là nền tảng cho tu tập định với cái gì thuộc về lãnh vực

---

*samādhinimitta*\* (dấu hiệu của định, **định tướng**) này. Vai trò hỗ trợ của *satipaṭṭhāna* cho việc tu tập chánh định được nêu lên ở A V 212, qua đó, chánh niệm làm cho chánh định sanh khởi.

- MI 301 (*TBK I*, tr. 660: *Tiểu Kinh Phương Quảng*; *MLDB*, p. 399: *The Shorter Series of Questions and Answers*).
- A V 212 (*BKTC 4*, tr. 530: *Tà Tánh*; *NDB*, p. 1484: *The Wrong Course*).

198. AI 23 (*BKTC I*, tr. 49: *Các Vị Tỷ Kheo*; *NDB*, p. 109: *Foremost*).

199. S V 294-306; so thêm với *Malalasekera* 1995: vol. I, p.88.

- S V 294-306 (*BKTU 5*, tr. 441-458: *Tương Ứng Anuruddha*; *CDB II*, p. 1750-61: *Connected Discourses with Anuruddha*).
- *Malalasekera* 1995: vol. I, tr. 88:

“*Kinh Anuruddha Saṃyutta tường thuật lại một loạt câu hỏi do Moggallāna đặt ra về satipaṭṭhāna (thiết lập quán niệm), phạm vi của chúng, v... v... Hiển nhiên, Anuruddha nhấn mạnh đến việc trau dồi satipaṭṭhāna, vì chúng ta thấy đề cập chúng nhiều lần trong bài giảng của Ngài. Ngài cho là tất cả thân thông có được nhờ ở sự tu tập phát triển của thiết lập quán niệm, và khuyên người nghe nên thực hành chúng.*”

*Trích DPPN, tr. 88.*

thiền tĩnh lặng thật sự.<sup>200</sup> Thực ra, các chức năng đặc biệt của *sati* và của định hoàn toàn khác nhau. Trong khi định đáp ứng cho việc nâng cao chức năng chọn lựa của tâm bằng cách giới hạn phạm vi chú ý, thì *sati* tự nó đại diện cho việc nâng cao chức năng hồi tưởng bằng cách nói rộng phạm vi chú ý ấy.<sup>201</sup> Hai cách thức vận hành tâm thức này tương ứng với cơ cấu kiểm soát chất xám khác nhau trong vỏ não của óc.<sup>202</sup> Tuy

200. Chẳng hạn, so với Schmithausen 1973: p.179, người đề nghị *satiṭpaṭṭhāna* ban đầu chỉ thuần là bài tập cho định.

201. So thêm với Bullen 1982: p.44; Delmonte 1991: pp. 48-50; Goleman 1977a: p.298; Shapiro 1980: pp.15-19; và Speeth 1982: pp. 146 và 151. Gunaratana 1992 (WAVE, Malaysia xuất bản): *MPL* p.165 tóm lược thích đáng như sau: “Định là dành riêng. Nó chăm chú về một điều gì đó thôi, làm lơ những điều khác. Còn chánh niệm thì bao hàm. Từ điểm tập trung chú ý, nó lùi ra sau để có cái nhìn khách quan, không can dự và nhìn vào lãnh vực bao quát hơn.”

*Bullen 1982: TL, tr. 44:*

“ Trong nhiều trường hợp, sự nhận biết rõ rệt cần được tăng cường chứ không cần phải nói rộng. Nếu cần phải sửa cái gì mỏng manh như đồng hồ chẳng hạn, bạn cần tập trung và chỉ cần chú ý đến khu vực thích hợp hạn hẹp do giác quan nhận biết thôi, đủ để làm công việc ấy và làm lơ những chỗ khác. Nói chính xác, sự nhận biết rõ rệt cần được tăng cường chứ không cần nói rộng.

Trong nhiều trường hợp khác, nhận thức cần được đưa vào vùng nhận biết rộng rãi của giác quan. Lái xe vào chỗ đông xe chẳng hạn, cần nhìn quanh mà không chú ý tập trung vào một khu vực giới hạn nào: cần biết chiếc xe đằng trước, biết bộ hành băng qua đường, xe đang chạy ngược chiều hướng về mình, xe thình lình rẽ sang đường phụ... chú ý đến bất cứ cái gì và tất cả những gì có thể gây ra nguy hiểm.”

*Trích TL, tr. 44.*

202. Brown 1977: p.243: “hai cơ cấu kiểm soát chất xám chính... liên

nhiên, sự khác biệt này không ám chỉ là hai cách thức này không tương xứng nhau, vì trong lúc chứng nhập cõi thiền, cả niệm và định đều hiện hữu. Nhưng trong lúc nhập định, *sati* hiện hữu hầu hết trong tâm, khi ở mức độ nào đó, nó mất đi phạm vi lãnh vực tự nhiên vì lực tập trung mạnh mẽ của định.

Theo tự vựng được sử dụng trong *Satipaṭṭhāna Saṃyutta*, sự khác biệt giữa *sati* và định trở nên rõ ràng. Trong đoạn kinh này, Đức Phật đề nghị là, nếu ai bị xao lãng hay lười biếng trì trệ trong khi thực hành *satipaṭṭhāna*, nên tạm thời thay đổi sự thực hành và tu tập đối tượng thiền quán của tĩnh lặng (*samatha*), để tra dồi hỷ và thư thái (**tịnh chỉ**) trong tâm.<sup>203</sup>

Ngài gọi đây là cách thiền “được hướng đến” (*paṇidhāya*). Tuy nhiên, một khi tâm đã định tĩnh, người ta có thể trở về cách thiền không “hướng đến” (*appaṇidhāya bhāvana*), chính là thực hành *satipaṭṭhāna*. Rút từ bài kinh này, khác biệt giữa cách thiền “hướng đến” và “không hướng đến” ám chỉ hai cách thiền này tự chúng khác biệt nhau rõ ràng. Mặt khác, tuy toàn thể bài kinh này quan tâm đến sự liên kết khéo léo giữa hai cách thiền này, rõ ràng chúng tỏ

---

quan đến việc chọn lọc và duyệt xét tin tức... phần nào phía trước liên kết với việc duyệt xét có giới hạn và hệ thống nào phía sau liên kết với việc duyệt xét dữ kiện ở bình diện rộng rãi hơn. Bộ óc có thể như máy ảnh có thể dùng với các ống kính góc độ rộng và ống kính điều chỉnh xa hay gần. Hay, theo thuật ngữ nhận thức, chú ý có thể được hướng đến những chi tiết có ưu thế hơn trong khu vực có phẩm tính đáng chú ý hay trong toàn thể khu vực.”

203. S V 156 (*BKTU' 5*, tr. 243: *Trú Xứ Tỷ Kheo Ni*; *CDB II*, p. 1638: *The Bhikkhunīs' Quarter*).

là cho dù có khác biệt tới đâu đi nữa, cả hai cách này đều có thể có tương quan và hỗ trợ nhau.<sup>204</sup>

Phẩm tính đặc biệt của định là “hướng đến” và chú tâm, tập trung vào một đối tượng duy nhất, gạt bỏ mọi thứ khác ra ngoài. Như vậy, tu tập định khuyến khích một sự chuyển dịch từ cơ cấu thông dụng về kinh nghiệm lưỡng thể chủ và khách sang kinh nghiệm nhất thể.<sup>205</sup> Tuy nhiên, bằng cách ấy, định gạt bỏ ý thức nhận biết rộng lớn hơn về hoàn cảnh và về những mối tương quan với nó.<sup>206</sup> Dù sao, biết về hoàn cảnh và những mối tương quan là cần thiết để trở nên có nhận thức về các đặc tính đó của kinh nghiệm của người có tuệ dẫn đến giác ngộ. Trong tinh thần này, phẩm tính tiếp nhận rộng rãi của *sati* đặc biệt quan trọng.

Theo chừng mực nào đó, hai phẩm tính khá khác biệt của định và niệm được các thiền sư nhấn mạnh về “khảo hướng thiền quán thực tánh khô” tổng hợp lại

204. Vào phần mở đầu bài kinh này, Đức Phật tán thán những ai khéo an trú trong bốn *satipatthanas*. Như vậy, lý do để Ngài giảng về cách thức thiền “hướng đến” và “không hướng đến” hình như là Ngài muốn chỉ *samatha* có thể có tác động hỗ trợ cho việc tu tập *satipatthana* như thế nào.

205. Kamalashila 1994: p.96; Kyaw Min 1980: p.96; Ruth Walshe 1971: p.104. So thêm trang 660.

206. So với Brown 1986b: p.180: so sánh các thí nghiệm của Rorschach với những người hành thiền khác nhau, Brown miêu tả trong kết luận của mình là “khía cạnh đặc biệt của trạng thái *samādhi* là không phong phú và số lượng tiến trình kết hợp tương đối nhỏ, trong khi đó nhóm quán thực tánh của Rorschachs... phần lớn mang sắc thái điển hình của tính phong phú được gia tăng và tính dồi dào ý tứ có liên quan được khai triển rộng ra”.

trong việc diễn tả về thiền thực tánh, bỏ qua nghi thức tu tập tâm tĩnh lặng. Có vị đôi khi miêu tả *sati* như là “tấn công” đối tượng của nó như cục đá va vào tường.<sup>207</sup> Những lời mạnh mẽ này có lẽ chỉ cho thấy nhu cầu cần có một mức độ nỗ lực đáng kể trong lúc quán tưởng, tầm mức nỗ lực gây ấn tượng như vậy cần thiết để bù đắp cho định ở mức độ tương đối thấp được tăng trưởng khi tu tập theo hướng đi đến giác ngộ bằng “thiền quán thực tánh khô”. Thực ra, trong số các thiền sư này, nhiều vị coi phẩm tính đơn thuần và bình thản của *sati* như là giai đoạn tu tập đã được tiến hóa hơn, giả định là khi giai đoạn “tấn công” đối tượng mạnh mẽ đã hoàn thành vai trò của nó và đã cung cấp nền tảng cho ổn định tâm thức.<sup>208</sup>

Cách xem xét *sati* ở trên có thể liên quan đến định nghĩa của chú giải về *sati* như là “không nổi lên” và vì thế là “phóng vào trong đối tượng”.<sup>209</sup> Sự vắng mặt

207. Mahasi 1990: p.23: “cái tâm biết... như trong trường hợp cục đá ném vào bức tường”.

Sīlananda 1990: p.21 có cùng nhận biết: “như cục đá ném vào bức tường... rồi đánh vào đối tượng là chánh niệm”.

Pandita (n.d.): p.6 đi xa hơn khi diễn tả *satipaṭṭhāna* như ngụ ý “không ngần ngại đánh đối tượng... bằng bạo động, nhanh hay rất mạnh... với tốc độ cực nhanh hay rất vội vàng”, rồi Ngài so sánh những người lính đánh bại quân thù trong trận đánh bất ngờ.

208. Những giai đoạn tu tiên như vậy của *satipaṭṭhāna* đôi khi được đề cập đến như là “*vipassanā jhānas*”, một thuật ngữ không tìm thấy trong kinh, trong Abhidhamma, hay trong chú giải. So với Mahasi 1981: p.98 và với lời giải thích chi tiết của Pandita 1993: p.180-205, đặc biệt so với p.199: “không suy nghĩ, chỉ nhận biết sông được gọi là *vipassanā jhāna* thứ hai.

209. Đây là thuật ngữ *apilāpanatā*, tìm thấy ở Dhs 11 (giải thích chi tiết

ở As 147); Pp 25; Nett 54; Mil 37; và Vism 464. Về thuật ngữ này, so với Guenther 1991: p.68 n.2; Horner 1969: p.50 n.5; Ñāṇamoli 1962: p.28 n.83/3; và C.A.F. Rhys Davids 1922: p.14 n.3.

- Dhs 11 (*BPE*, đoạn [14], tr. 14).
- As 147 (*Exp. I, II*: p. 194).
- Nett 54 (*Guide*, p. 81, đoạn 295: *The Ninefold Thread in the Mode of Conveying Synonyms*).
- Mil 37 (*MTVĐ* tr. 118; *QKM I*, p. 58: *What is the characteristic mark of mindfulness?*).
- Vism 464 (*PP*, p. 467: Ch. XIV: *The Aggregates*, đoạn 141).
- Guenther 1991 (*PPA*, p.68 n.2): *Có sự nối kết lạ lùng giữa chữ Pāli apilāpanatā\* và chữ Sanskrit abhilapanatā, thuật ngữ được Yaśomitra dùng trong Abhidharmakośa II 24 (A Tỳ Đàm Câu Xá) và Sthiramati trong quyển Vṛtti, p. 25sq. Có phải chữ Prakritic apilāpanatā (√plu) được Sanskrit hóa thành abhilapanatā? Cho dù cả hai thuật ngữ này đều miêu tả đặc tính ‘xem xét’, chữ trước “để tâm đến” đối tượng đã biết trước, còn chữ sau không để cho đối tượng đã được để tâm đến trôi mất đi. Yaśomitra định nghĩa smṛti như sau: smṛti nghĩa là không lãng quên đối tượng. Nhờ nó, tâm không quên đối tượng và coi như là “để tâm đến nó”. Sthiramati xác nhận ‘smṛti là sự chính xác về đối tượng đã biết trước, nó là sự để tâm đến. Điều đã biết trước là điều đã kinh nghiệm được trước kia. Nó là sự chính xác vì nó không buông bỏ chỗ nắm lấy đối tượng. Hồi tưởng được lập đi lập lại về đối tượng đã nắm giữ trước đó là để tâm đến nó. Vì khi một đối tượng được để tâm đến, sẽ không có xao lãng đến một đối tượng khác hay đến khía cạnh khác, vậy thì smṛti hành xử như là không gây ra xao lãng.’ Thí dụ so sánh smṛti là người gác cửa được Śāntideva dùng trong Bodhicaryāvatāra V 33.*

\**apilāpanatā*: **không lơ đãng** (Pháp Tụ, tr. 27);

- Horner 1969: p.50 n.5: *apilāpana*, “không cho phép bất cứ trôi nổi nào, không quên” như ở Vism. 464, không trôi giạt; so với *Asl.121, Netti. 15, 54*.
- Ñāṇamoli 1962: p.28 n.83/3: ‘*Apilāpana* – không trôi đi’. Chữ này là một với hình thức tổng quát *apilāpanatā* (đó là *a + pilāpana + tā*: đọc PED) và được *NettiA* giải thích bằng

của “nổi lên”, theo nghĩa xao lãng, chắc chắn là đặc tính của *sati*. Tuy nhiên, “phóng vào trong đối tượng” hình như có nhiều đặc tính của định hơn, đặc biệt trong lúc tiến vào nhập định. Theo nghiên cứu của các học giả hiện đại, hình như khía cạnh hiểu theo chú giải này khởi lên là do viết sai hay giải thích sai chữ nào đó.<sup>210</sup> Thực ra, “tán công” một đối tượng hay “phóng vào trong” đối tượng không phù hợp với nét đặc thù của *sati* theo tự tánh của nó, nhưng miêu tả *sati* trong vai trò thứ hai, hành động theo sự phối hợp với nỗ lực hay định.

Như vậy, dù *sati* có đóng vai trò quan trọng trong việc tu tập nhập định, khi đứng một mình, *sati* được xem là một phẩm tính tâm thức khác hẳn với định. Thực vậy, ngay đến thành tựu mức độ nhập định cao tự nó không đủ để tuệ đưa đến giải thoát vì lý do có thể hoàn toàn liên hệ đến cường độ nhập định tập trung mạnh mẽ đã ức chế các phẩm tính quan sát thụ động của ý thức nhận biết rõ rệt (**niệm**). Tuy nhiên, điều

---

*ogāhana\** (lặn, nhảy xuống nước). Ngữ căn là *plu* (bơi hay nổi), chứ không phải *lap*; đọc PED *pilavati*, và CPD. Niệm được coi là giữ cho tâm neo vào đối tượng của nó và ngăn không để cho tâm ‘trôi mất đi’ khỏi đối tượng.

- C.A.F. Rhys Davids 1922: p.14 n.3: *Apilāpanatā*. Chú giải Pháp Tụ *Atthasālinī* giải quyết vấn đề do chữ này đưa ra bằng cách rút nó ra từ chữ *pilavati*: ‘nổi’ và giải thích: “không nổi lên mặt nước như bó đũa và lọ bình,” *sati* đi vào và phóng xuống nhập vào đối tượng của suy tưởng.

210. Gethin 1992: pp.38-40 đề nghị chú giải đã viết là *apilāpeti* nên sửa thành *apilapati* (hay *abhilapati*), thay vì miêu tả *sati* như là “phóng vào”, chữ này có nghĩa là “nhắc nhở ai về điều gì đó”. So thêm với Cox 1992: pp.79-82.



này không bác bỏ sự kiện tu tập định thỏa mãn vai trò quan trọng trong mạch văn thiền quán thực tánh, một chủ đề tôi sẽ bàn chi tiết ở Chương IV.

-0-

## IV. SỰ THÍCH HỢP CỦA ĐỊNH

Chương này dành cho tập ngữ “không ham hố và không còn bất mãn thế gian này” và ý nghĩa của nó. Bởi vì không ham hố và không còn bất mãn được hình dung trong phần cuối cùng của “định nghĩa” chỉ cho thấy sự tăng trưởng của tâm thức trầm tĩnh khi thực hành *satipaṭṭhāna*, trong chương này, tôi sẽ xem xét vai trò của định trong bối cảnh thiền quán thực tánh, và cố gắng xác định mức độ của định cần thiết để chứng ngộ. Sau đó, tôi xem xét sự đóng góp chung của định vào việc phát triển tuệ quán và sự liên hệ hỗ tương của chúng.

### IV.1. KHÔNG HAM HỐ VÀ KHÔNG CÒN BẤT MÃN

Phần “định nghĩa” của *Satipaṭṭhāna Sutta* kết luận bằng câu “không ham hố và không còn bất mãn thế gian này”.<sup>211</sup> Theo *Nettipakaraṇa*, “không ham hố và

---

211. M I 56. A IV 430 giải thích “thế gian” như là đề cập đến khoái lạc của năm giác quan (**các dục trưởng dưỡng**). Giải thích này rất phù hợp A IV 458, đoạn kinh nói *satipaṭṭhāna* dẫn đến từ bỏ các khoái lạc này. Vibh 195 coi chữ “thế gian” trong tinh thần *satipaṭṭhāna* đại diện cho năm tập hợp (**uẩn**).

- M I 56 (*KTB 1, tr. 131-2: Kinh Niệm Xứ: để chế ngự tham ưu ở đời; MLDB, p. 145: The Foundations of Mindfulness*).
- A IV 430 (*BKTC 4, tr. 184: Các Bà La Môn; NDB, p. 1304: The Brahmins*).

không còn bất mãn thế gian này” đại diện cho khả năng gây ảnh hưởng của định (**định căn**).<sup>212</sup> Đề nghị này được nhiều kinh hỗ trợ, các kinh này thay đổi chút ít phần “định nghĩa”, thay thế “không ham hố và không còn bất mãn thế gian này” bằng tâm được định hay kinh nghiệm hạnh phúc an vui.<sup>213</sup> Những đoạn kinh này chỉ rõ là không ham hố và không còn bất mãn đại diện cho tâm thức tĩnh lặng và biết đủ.

Các chú giải còn đi xa hơn và coi phần “định nghĩa” giống như loại bỏ năm chướng ngại.<sup>214</sup> Điều này đôi khi được hiểu ngầm là năm chướng ngại phải bị loại bỏ trước khi bắt đầu quán tưởng *satipaṭṭhāna*.<sup>215</sup> Vì thế, cần xem xét chi tiết tập ngữ này để coi qui định như thế xác đáng ra sao.

Thuật ngữ Pāli *vineyya* được dịch là “không có” bắt nguồn từ động từ *vineti* (loại bỏ). Cho dù chữ *vineyya*

- 
- A IV 458 (*sđđ*, tr. 226tt: *Phẩm Niệm Xứ; NDB*, p. 1327: *Establishments of Mindfulness*).
  - Vibh 195 (*BPTI*, tr. 309: đ. 440; *PT*, tr. 286 đ. 362; *BA*, p. 253, pa. 362: *Analysis of Mindfulness*).

212. Nett 82 (*The Guide*, p. 116: pa. 482: *Keeping in being*). Đọc thêm Nett 29, pa. 174 p. 52: *The Ninefold Thread in the Mode of Conveying Characteristics*.

213. S V 144 và S V 157.

- S V 144 (*BKTU* 5, tr. 224tt: *Sālā; CDB II*, p. 1630: *Sālā*);
- S V 157 (*sđđ*, tr. 245: *Trú Xứ Tỷ Kheo Ni; CDB II*, p. 1639: *The Bhikkhunīs' Quarter*).

214. Ps I 244.

215. Ví dụ do Kheminda 1990: p.109 cung cấp.

được dịch đúng nhất là “sau khi loại bỏ”, nó không nhất thiết ám chỉ là ham hố và bất mãn phải bị loại bỏ trước khi bắt đầu thực hành *satipaṭṭhāna*; nó có thể có nghĩa là hoạt động này xảy ra đồng thời với việc thực hành.<sup>216</sup>

216. Nói chung, hình thức *vineyya* có thể hoặc là một danh động tự: “sau khi loại bỏ” (chú giải đã hiểu chữ này như thế, so với Ps I 244: *vinayitvā\** (*danh động từ của vineti*), hay là ở ngôi thứ ba số ít: “ta nên loại bỏ” (như ở Sn 590; so thêm với Woodward 1980: Vol. IV, p. 142, n.3). Tuy nhiên, trong mạch văn hiện đang bàn tới này không thể coi *vineyya* là hình thức bàng thái cách được, vì như thế, câu này sẽ có hai động từ giới hạn (*liên kết với chủ từ*) ở hai thể cách khác nhau (*viharati* + *vineyya*). Thường thì hình thức danh động tự ngụ ý một hành động xảy ra trước hành động của động từ chính, trong trường hợp này nó có nghĩa là sự loại bỏ phải được hoàn thành trước khi tu tập *satipaṭṭhāna*. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, danh động từ có thể đại diện cho một hành động xảy ra đồng thời với hành động được động từ chính chỉ định. Một thí dụ về một hành động xảy ra đồng thời được một danh động từ diễn đạt là lời miêu tả thông thường về sự thực hành tâm từ trong các kinh (ví dụ như ở M I 38) ở đoạn kinh này sống (*viharati*, **an trú**) và thâm vào (*pharivā*) là những hoạt động đồng thời, cùng nhau diễn tả hoạt động rải tâm từ. Cũng cùng loại cấu trúc này xảy ra liên quan đến chứng nhập cõi thiên (ví dụ như ở D I 37), ở đoạn này “sống” (*viharati*) và chứng đắc (*upasampajja*) cũng xảy ra đồng thời. Thực ra, nhiều dịch giả đã dịch *vineyya* theo cách thức qua đó nó tượng trưng cho kết quả của việc thực hành *satipaṭṭhāna*. So với:

Dhammiko 1961: p.182: “um weltliches Begehren und Bekümmern zu überwinden” để vượt qua ham muốn và lo âu thế tục.

Gethin 1992: p.29: “vị tỷ khuru... vượt qua cả hai ham muốn và bất mãn với cuộc đời này”.

Hamilton 1996: p.173: đến tự loại trừ [bản thân mình] khỏi sự ham muốn và khổ sở trong cõi đời này’.

Hare 1955: vol.IV, p.212: “vượt qua khao khát và chán nản thường xảy ra trong thế gian này”.

Cách hiểu này phù hợp với hình ảnh chung do kinh điển cung cấp. Thí dụ, trong một đoạn kinh ở *Aṅguttara Nikāya*, sự thực hành *satipaṭṭhāna* không đòi hỏi, nhưng trái lại, đưa đến việc vượt qua các

---

Hurvitz 1978: p.212: “ngưng đố kỵ và ác ý với thế gian này”.

Jotika 1986: p.1: “tránh xa ham muốn và khổ tâm”.

Lamotte 1970: p.1122: “au point de contrôler dans le monde la convoitise et la tristesse”: “đến mức kiểm soát lòng tham muốn chiếm đoạt và ưu phiền trong thế gian này.”

Lin Li Kouang 1949: p.119: “qu’il surmonte le déplaisir que la convoitise cause dans le monde” vượt qua lòng tham muốn chiếm đoạt gây ra điều không vừa lòng trong thế gian này.

C.A.F. Rhys Davids 1978: p.257: “vượt qua cả khao khát và chán nản thường xảy ra trong thế gian này”.

Schmidt 1989: p.38: “alle weltlichen Wünsche und Sorgen vergessend”: quên đi tất cả ham muốn và lo lắng thế tục.

Sīlananda 1990: p.177: “đẹp trừ lòng tham và khổ sở trong thế giới này”.

Solé-Leris 1999: p.116: “desechando la codicia y la aflicción de lo mundano”: từ bỏ tham lam và ưu phiền trong thế giới này.

Talamo 1998: p.556: “rimovendo bramosia e malcontento riguardo al mondo”: bằng cách loại bỏ tham lam và bất mãn thế giới này.

Ṭhānissaro 1996: p.83: “gạt qua một bên lòng ham hố và đau buồn liên quan đến cuộc đời này”.

Woodward 1979: KS vol. V, p.261: “chế ngự sự chán nản khởi lên từ lòng tham”.

- Sn 590 (*KṬiB 1, tr. 653: Kinh Mũi Tên; GD, p. 78: The Barb*).
- Woodward KS 1980: Vol. IV, p. 142, n.3: *Woodward coi đây là danh động từ của vineti. Nhưng nó cũng có thể là bằng thái cách.*
- M I 38 (*KṬB 1, tr. 90-1: Kinh Ví Dụ Tấm Vải; MLDB, p. 119f.: The Simile of the Cloth*).
- D I 37 (*TBK 1, tr. 31: Kinh Phạm Võng; LDB p. 85f.: What the Teaching Is Not*).

chướng ngại.<sup>217</sup> Tương tự như thế, theo phẩm kinh trong *Samyutta Nikāya*, nếu thiếu kỹ năng trong việc thực hành *satipaṭṭhāna* sẽ ngăn người hành thiền tu tập định và vượt qua được ô nhiễm tâm thức.<sup>218</sup> Câu này sẽ vô nghĩa nếu sự tu tập định và sự vắng mặt của ô nhiễm tâm thức là đòi hỏi tiên quyết cho việc thực hành *satipaṭṭhāna*.

Sự loại bỏ ham hố (*abhijjhā*) và bất mãn (*domanassa*, **uru**), hai phẩm tính của tâm (**tâm sở**), được qui định trong phần “định nghĩa”, lại xuất hiện có liên quan đến bốn trong hệ thống mười sáu giai đoạn quán hơi thở đã được miêu tả trong *Ānāpānasati Sutta* (*Kinh Quán Hơi Thở; Nhập Tức Xuất Tức Niệm*). Theo giải thích của Đức Phật, ở giai đoạn tu tập này, không còn ham hố và bất mãn đã đạt được.<sup>219</sup> Giải thích này ngụ ý rằng kết quả đó lại không như thế với mười hai giai đoạn đầu dù đã được Đức Phật miêu tả là tương ứng với ba *satipaṭṭhānas* đầu tiên.<sup>220</sup> Sự bất mãn tự nó

217. A IV 458 (*BKTC tr. 226tt: Phẩm Niệm Xứ; NDB, p. 1327: Establishments of Mindfulness- Hindrances*).

218. S V 150 (*BKTU 5, tr. 233: Người Đầu Bếp; CDB II, p. 1634tt: The Incompetent Cook*).

219. M III 84 (*KTB 3, tr. 259: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 946, pa. 26: Fulfilment of the Four Foundations of Mindfulness*).

220. Tuy nhiên điều này chỉ thích hợp với những giai đoạn thực hành mở đầu, vì để được ba *satipaṭṭhāna* đầu tiên dẫn đến chứng ngộ, đòi hỏi không còn ham hố và bất mãn (**tham uru**) như đã được chỉ định rõ ở M III 86 bằng cách làm cho sự sanh khởi của yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm (**niệm giác chi**) trong liên quan với bốn *satipaṭṭhāna* có cùng lời diễn đạt rõ ràng như đã được sử

biến mất cũng xảy ra ở trong đoạn “con đường thẳng” của *Satipaṭṭhāna Sutta*, diệt trừ nó là một mục đích tu tập *satipaṭṭhānas*.<sup>221</sup> Tất cả những đoạn kinh này đều rõ ràng chứng tỏ là sự “diệt trừ” hoàn toàn ham hố và bất mãn không phải là điều kiện tiên quyết cho *satipaṭṭhāna*, nhưng sự tận diệt này xảy ra là kết quả của việc tu tập thành công.<sup>222</sup>

Các phẩm tính của tâm (**tâm sở**) cần được loại bỏ là ham hố (*abhijjhā*) và bất mãn (*domanassa*, **uū**). Chú giải liên kết hai phẩm tính này với toàn bộ năm chướng ngại (**triền cái**).<sup>223</sup> Thực ra, trong nhiều phẩm kinh, ham hố (*abhijjhā*) thay cho chướng ngại đầu tiên trong các chướng ngại thông dụng hơn, đó là ham muốn tình dục (*kāmacchanda*).<sup>224</sup> Tuy nhiên, thật

---

dụng ở M III 84 liên quan với bốn giai đoạn cuối cùng của quán hơi thở.

M III 86 (*KTB 3, tr. 259tt: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 946f: Fulfilment of the Seven Enlightenment Factors*).

M III 84 (*KTB 3, tr. 259: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 946, pa.27: Fulfilment of the Four Foundations of Mindfulness*).

221. M I 55: “đây là con đường thẳng... để diệt trừ... bất mãn (**uū**)... đó là bốn *satipaṭṭhānas*.”

M I 55 (*KTB 1, tr. 131: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 145: The Foundations of Mindfulness*).

222. Ps I 244 nhận ra ý nghĩa của việc diệt trừ thành công ham hố và bất mãn là kết quả của việc tu tập này. So với Debvedi 1990: p.22; Khemacari 1985: p.18; Nāṇasaṃvara 1961: p.8; Nānuttara 1990: p.280; và Yubodh 1985: p.9.

223. Ps I 244.

224. Ở D I 72; D I 207; D III 49; M I 181; M I 269; M I 274; M II 162; M II 226; M III 3; M III 35; M III 135; A II 210; A III 92;

A III 100; A IV 207; và It 118. Trong kinh, theo cách dùng thông dụng của chữ này, *abhijjā* đại diện cho một trong mười hành xử bất thiện (ví dụ như ở D III 269). Trong mạch văn này, nó có nghĩa là tham lam, theo nghĩa ước muốn làm chủ tài sản của người khác (so với ví dụ ở M I 287 chẳng hạn). So thêm với van Zeyst 1961b: p.91.

- D I 72 (TBK 1, tr. 72: *Kinh Sa Môn Quả*; LDB, p. 101: *The Fruits of Homeless Life*).
- D I 207 (TBK 2, tr. 207: *The Higher Morality*; LDB, p. 172: *Subha Sutta*).
- D III 49 (TBK 4, tr. 18B: *Kinh Úu Đàm Bà La*; LDB, p. 391: *The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).
- M I 181 (KTB 1, tr. 402: *Tiểu Kinh Dụ Dấu Chân Voi*; MLDB, p. 275: *The Simile of the Elephant's Footprint (Shorter)*).
- M I 269 (*sđđ*, tr. 589: *Đại Kinh Đoạn Tận Ái*; MLDB, p. 359: *The Greater Discourse on the Destruction of Craving*).
- M I 274 (*sđđ*, tr. 595: *Đại Kinh Xóm Ngạ*; MLDB, p. 365: *The Greater Discourse at Assapura*).
- M II 162 (KTB 2, tr. 708-9: *Kinh Ghoṭamukha*; MLDB, p. 773: *To Ghoṭamukha*).
- M II 226 (KTB 3, tr. 32: *Kinh Devadaha*; MLDB, p. 835: *At Devadaha*).
- M III 3 (*sđđ*, tr. 111: *Kinh Gaṇaka Moggallāna*; MLDB, p. 876: *To Gaṇaka Moggallāna*).
- M III 35 (*sđđ*, tr. 169: *Kinh Sáu Thanh Tịnh*; MLDB, p. 907: *The Sixfold Purity*).
- M III 135 (*sđđ*, tr. 346-7: *Kinh Điều Ngự Địa*; MLDB, p. 993: *The Grade of the Tamed*).
- A II 210 (BKTC 2, tr. 223: *Tự Hành Hạ Mình*; NDB, p. 583: *Self-Torment*).
- A III 92 (BKTC 2: tr. 453tt, đ.12: *Người Chiến Sĩ (1)*; NDB, p.703, pa. 5: *Warriors 1*).
- A III 100 (*sđđ*; tr. 469, đ.12: *Người Chiến Sĩ*; NDB, p.708, pa. 5: *Warriors 2*).
- A IV 207 (BKTC 3, tr. 569: *Ngày Trai Giới*; NDB, p. 1147:



khó hiểu được tại sao bất mãn (*domanassa*) lại có thể tương đương với chướng ngại sân (*byāpāda*). Trong kinh, bất mãn (*domanassa*) ngụ ý bất cứ loại chán nản tâm thức nào, chán nản ấy không nhất thiết là có thể có liên quan đến sân hận, và chắc chắn không phải là chữ đồng nghĩa với nó.<sup>225</sup> Ngoài ra, cho dù ta có chấp nhận sự tương đương không chắc đúng

---

*Uposatha*).

- It 118 (*KTiB 1 (Phật Thuyết Như Vôy)*, tr. 452: *It 118; It, p. 110: The Possessed of Morality Sutta*).
- van Zeyst 1961b: p.91: “ *Abhijjhā* (tham lam đến độ muốn chiếm hữu)” vượt xa *lobha* (tham)... *Abhijjhā* là tham cụ thể hơn, có cường độ mạnh hơn. Khác biệt giữa *abhijjhā* và *lobha* được tìm thấy trong *Sammāditṭhi Sutta*, ở đây *abhijjhā* được mô tả là bất thiện (*abhijjhā akusalam*) và *lobha* là nguồn gốc của bất thiện (*lobho akusalamūlam*: *M I 47*). Trong các bộ kinh *Nikāya*, ta thấy *abhijjhā* thường được đề cập cùng với *uru sattu* (*abhijjhādomanassa*) ở *M I 340* và *M III 2*. Trong *A II 16*, tham muốn chiếm hữu và *uru sattu* được coi là kết quả của không kiểm soát được giác quan... sự vắng mặt của lòng tham muốn chiếm hữu (*vigatābhijjhā*) là trạng thái an lạc của tâm đòi hỏi tỳ khuru sau bữa khát thực, tự ngồi xuống dưới gốc cây bắt đầu thực hành quán niệm (*M III 3*).”

Trích *EB I*, trang 91.

225. *D II 306* định nghĩa *domanassa* là khổ tâm và không dễ chịu. Và *M III 218* cũng phân biệt loại *domanassa* do không thỏa mãn về giác quan với loại bất mãn tinh thần. Theo *M I 304*, loại *domanassa* sau không có liên hệ tí nào đến khuynh hướng khó chịu ngủ ngầm trong tâm.

- *D II 306 (TBK 3, tr. 307: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 344: On the Foundations of Mindfulness)*;
- *M III 218 (KTB 3, tr. 503tt: Kinh Phân Biệt Sáu Xứ; MLDB, p. 1068: Sālayatanavibhanga Sutta)*;
- *M I 304 (KTB 1, tr. 665: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 403: The Shorter Series of Questions and Answers)*.

của bất mãn với chán nản, ta vẫn phải giải thích ba chướng ngại còn lại.<sup>226</sup>

Nếu công việc loại trừ năm chướng ngại quả là cần thiết trước khi thực hành *satipaṭṭhāna*, nhiều phần thực hành thiền được miêu tả trong *Satipaṭṭhāna Sutta* sẽ trở nên thừa thãi. Đây là phần quán các cảm thọ bất thiện và các trạng thái bất thiện của tâm (cảm thọ thể tục, tâm bị dục vọng hay sân hận ảnh hưởng), và đặc biệt là có ý thức về sự hiện hữu của năm chướng ngại này thôi như là quán tưởng đầu tiên về *dharmas*. Những lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna* này rõ ràng ngụ ý là các trạng thái bất thiện của tâm, dù có là ham hố, bất mãn, hay bất cứ chướng ngại nào đi nữa, không nhất thiết ngăn cản ta tu tập *satipaṭṭhāna*, vì các chướng ngại này có thể trở thành đối tượng có ích cho quán niệm.

Rút kết luận từ những nhận định này, hình như điều hoàn toàn có thể là Đức Phật không quan niệm là sự loại bỏ năm chướng ngại là điều kiện cần có trước khi thực hành *satipaṭṭhāna*. Thực ra, nếu Ngài cố ý quy định việc loại trừ năm chướng ngại này là đòi hỏi cần thiết để thực hiện *satipaṭṭhāna*, người ta có thể tự hỏi tại sao Ngài không đề cập rõ ràng năm chướng ngại ấy, như Ngài đã làm khi diễn tả sự tu tập cõi thiền (*jhāna*).

226. Là một phần nỗ lực làm sáng tỏ giáo pháp, khuynh hướng điển hình của chú giải là liên kết một thuật ngữ mang ý nghĩa lớn lao (trong mạch văn này là *abhijjhā*) với trọn bộ hay theo loại thông thường nhưng đôi khi nỗ lực này được thực hiện nhưng không xem xét đầy đủ mạch văn.

Hai phẩm tính ham hố và bất mãn của tâm, đã được Đức Phật đề cập đến trong phần “định nghĩa” của *satipaṭṭhāna*, thường gặp trong các kinh có liên hệ đến chế ngự giác quan, một giai đoạn trong cách tu theo con đường tiệm tiến trước khi hành thiền theo qui định.<sup>227</sup> Ở giai đoạn này, người hành thiền canh phòng các cửa giác quan để ngăn ngừa các cảm nhận qua giác quan dẫn đến ham hố và bất mãn. Nhận định từ những mạch văn này, câu nói “ham hố và bất mãn” muốn nói tổng quát đến những gì mình “thích” và “không thích” những gì nhận biết được.

Theo trình bày của *Ānāpānasati Sutta*, sự vắng mặt như vậy của “ham hố và bất mãn” tạo nên yếu tố quan trọng trong việc thực hiện những buổi hành thiền vi tế và nhiều am tường đã được liệt kê trong phần quán *dhammas*. Điều này liên kết ham hố và bất mãn với giai đoạn cao của *satipaṭṭhāna*. Như vậy, *vineyya* như là hành động “sau khi loại bỏ” trọn vẹn ham hố và bất mãn, đại diện cho những trình độ cao cấp của *satipaṭṭhāna*. Các phẩm kinh thường đề cập tới quán tưởng *satipaṭṭhāna* ở giai đoạn cao cấp như vậy là “củng cố vững vàng” (*supatitṭhita*, **khéo an trú**).<sup>228</sup> Ở

227. Định nghĩa theo mẫu mực như ở M I 273 nói về phòng hộ các cửa giác quan để tránh không cho ham hố và bất mãn tràn vào.

M I 273 (*KTB 1, tr. 597: Đại Kinh Xóm Ngựa; MLDB, p. 364: The Greater Discourse at Assapura*).

228. Ví dụ như ở D II 83; D III 101; M I 339; S III 93; S V 154; S V 184; S V 301; S V 302; A III 155; A III 386 và A V 195. Quan tâm đặc biệt về tinh thần mạch văn này, S III 93 nói rằng trong thời gian hành trì *satipaṭṭhāna* được củng cố vững vàng ở trình độ cao cấp này, các ý tưởng bất thiện sẽ không thể khởi lên được.

những giai đoạn cao cấp hơn này, ý thức nhận biết không thiên vị được củng cố vững vàng (*supatit̥hita*) đến nỗi người hành thiền có thể dễ dàng duy trì sự quan sát điềm tĩnh, không phản ứng lại ham hố và bất mãn.

Trái lại, như là hành động đồng thời, hành động “loại trừ” xảy ra trong hiện tại, *vineyya* chỉ rõ mục đích của những giai đoạn thực hành *satipaṭṭhāna* ban đầu. Trong những giai đoạn ban đầu này, việc cần thiết là xây dựng bồi đắp mức độ cân bằng nội tâm, trong đó, ham hố và bất mãn bị ngăn giữ lại. Những giai đoạn ban đầu này của *satipaṭṭhāna* song hành với chế ngự giác quan kết hợp ý thức nhận biết trực tiếp

- 
- D II 83 (TBK 3, tr. 83: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 235: *The Buddha's Last Days*).
  - D III 101 (TBK 4, tr. 101A: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB, p. 418: *Serene Faith*).
  - M I 339 (KTB 2, tr. 11: Kinh Kandaraka; MLDB, p. 444: *To Kandaraka*).
  - S III 93 (BKTU 3, tr. 173: Người Khất Thực; CDB I, p. 920: *Alms-Gatherer*).
  - S V 154 (BKTU 5, tr. 241: Trú Xứ Tỷ Kheo Ni; CDB II, p. 1638: *The Bhikkhunīs' Quarter*).
  - S V 184 (sđđ, tr. 287: Bất Tử; CDB II, p. 1660: *The Deathless*).
  - S V 301 (sđđ, tr. 452: Nhà Bàng Cây Sāla; CDB II, p. 1756: *The Salaḷa-Tree Hut*).
  - S V 302 (sđđ, tr. 454: Bị Trọng Bệnh Hay Bệnh; CDB II, p. 1757: *Gravely Ill*).
  - A III 155 (BKTC 2, tr. 561tt: Mục Đích 2; NDB, p. 750: *Yearnings (2)*).
  - A III 386 (BKTC 3, tr. 173: Sáu Sanh Loại, đ. 7; NDB p. 941: *Six Classes đ. 4*).
  - A V 195 (BKTC 4, tr. 506: Uttiya; NDB, p. 1471: *Uttiya*).

ting nguyên ban đầu với nỗ lực có định trước để tránh hay đối kháng lại ham hố và bất mãn. Cho dù chế ngự giác quan đi trước sự hành thiền đúng đắn trong cách tu theo con đường tiệm tiến, điều này không ngụ ý rằng chế ngự giác quan được hoàn tất trước một thời điểm ấn định chính xác nào, chỉ sau thời điểm đó, hành giả mới tiếp tục chuyển sang phần hành thiền theo qui định.<sup>229</sup> Trong buổi thực hành thật sự, cả hai điều này trùng lấp nhau tới mức độ đáng kể, nên kết quả là chế ngự giác quan có thể được coi như là một phần của việc hành trì *satipaṭṭhāna*, đặc biệt trong những giai đoạn khi ham hố và bất mãn chưa bị hoàn toàn loại bỏ.

Cho dù những giai đoạn khởi đầu tu tập *satipaṭṭhāna* có thể không đòi hỏi sự thiết lập định ở mức độ cao trước đã, hay sự loại bỏ hoàn toàn các trạng thái tâm bất thiện, đây là điều cần thiết cho các những giai đoạn cao dẫn đến thực chứng. Sự cần thiết này sẽ làm cho tôi dành hết tâm trí trong suốt phần còn lại của chương này nghiên cứu chi tiết tương quan của định với sự tiến triển hướng đến chứng ngộ. Như là sự chuẩn bị cho nghiên cứu này, tôi sẽ thử làm sáng tỏ ý nghĩa của các thuật ngữ thích hợp: định (*samāधि*), chánh định (*sammā samāधि*) và nhập định (*jhāna*).

229. So với A V 114 chẳng hạn, ở đoạn kinh này *satipaṭṭhāna* phụ thuộc vào chế ngự giác quan, rồi tiếp đó, phụ thuộc vào chánh niệm và hiểu biết rõ ràng (một trong các pháp quán thân). Điều này muốn nói tới mức độ liên hệ hỗ tương giữa chế ngự giác quan với *satipaṭṭhāna* trong khi hành thiền thật sự, hơn là nói đến sự phụ thuộc một phía của cái trước vào cái sau.

A V 114 (*BKTC 4, tr. 393, đ.2: Vô Minh; NDB, p. 1416: Ignorance*).

## IV.2. ĐỊNH, CHÁNH ĐỊNH, VÀ NHẬP ĐỊNH (JHĀNA)

Danh từ *samādhi* có liên quan đến động từ *samādahati*, “để chung với nhau lại”, “thu thập lại” như người ta nhặt củi để nhóm lửa chẳng hạn.<sup>230</sup> *Samādhi* vì thế ngụ ý “tập trung” bản thân lại theo nghĩa điềm tĩnh hay hợp nhất của tâm.<sup>231</sup>

Kinh điển sử dụng chữ “định” (*samādhi*) theo phong cách rộng rãi đáng ngạc nhiên, chẳng hạn, liên quan đến đi kinh hành, hay liên quan đến việc quan sát sự khởi lên và diệt đi của cảm giác và nhận thức, hay quan sát sự khởi lên và diệt đi của năm tập hợp (uẩn).<sup>232</sup> Trong một đoạn kinh trích từ *Āṅguttara*

230. Ví dụ như ở Vin IV 115 sau đây:

“... lúc đó, mùa đông, các tỳ khuru đốt một đống củi rỗng lớn để sưởi ấm. Trong đống củi rỗng ấy, có con rắn độc màu sẫm sém bị cháy vì lửa phóng ra đuổi các tỳ khuru chạy tứ tán...”

Trích BD 2, tr. 398.

231. Ở MI 301, *samādhi* được định nghĩa là nhất tâm (*cittassekaggatā*). MI 301 (*KTB 1, tr. 660: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 399: The Shorter Series of Questions and Answers*).

232. Ở A III 30 nói về *samādhi* đạt được nhờ đi kinh hành. Cho dù có thể sử dụng đi kinh hành để tu tập tĩnh lặng tâm thức, đi kinh hành không phải là tư thế thích hợp cho những trạng thái định sâu hơn (**định chứng**). A II 45 đề cập đến quán sự sanh khởi và tan biến của cảm giác ( **thọ**), nhận biết (**trởng**) và ý nghĩ (*vitak-kā, tầm*), và đề cập đến quán thực tánh vô thường của năm tập hợp, như là những hình thức của *samādhi*. Trên một bình diện rộng lớn, ý nghĩa của *samādhi* được ghi lại ở D III 222 nói về bốn cách tu tập *samādhi* được phân biệt theo thành quả của các cách tu tập này, *samādhi* đưa đến:

- *sự sống trú an lạc* (các *jhānas*),
- *trí (tri)* và *thấy (kiến)* (nhờ sự tu tập nhận biết rõ ràng).

*Nikāya*, ngay cả bốn *satipaṭṭhāna* được coi là một loại định.<sup>233</sup> Những trường hợp này chứng tỏ rằng, như đã được dùng trong kinh, thuật ngữ “định” (*samādhi*) chẳng những không bị giới hạn trong việc tu tập tĩnh lặng (*samatha*), mà còn có thể ngụ ý tới lãnh vực quán thực tánh (*vipassanā*).

Quay sang “chánh định” (*sammā samādhi*), ở đây người ta gặp nhiều trường hợp các phẩm kinh coi chánh định ngang bằng bốn cõi thiền (*jhānas*).<sup>234</sup> Điều này có tầm quan trọng đáng kể, bởi vì “chánh” định là điều kiện tiên quyết cho chứng ngộ. Hiểu định nghĩa

---

*Chú giải BKTC nói trong mạch văn này tri kiến là thiên nhân (dibbacakkhuññāṇadassanassa paṭilābhāya). Ở nơi khác, hai thuật ngữ này thường được dùng để chỉ tuệ quán giải thoát hay thậm chí giác ngộ toàn triệt. Đọc ct 718, NDB, p. 1689.*

- chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận (bằng cách quán sự sanh khởi và tan biến của cảm giác, nhận biết (tưởng) và ý nghĩ), và
- sự hủy diệt những nhiễm lậu (bằng cách quán sự sanh khởi và tan biến của năm tập hợp).
- A III 30 (BKTC 2, tr. 347: Kinh Hành; NDB, p. 651: *Walking Meditation*).
- A II 45 (BKTC 1, tr. 635: Định; NDB, p. 432: *Concentration*).
- D III 222 (TBK 4, tr. 221B-3: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 487: *The Chanting Together*).

233. A IV 300 (BKTC 3, tr. 685-7: *Pháp Lược Thuyết* (đoạn 4-7); NDB, p. 1205f.: *In Brief*).

234. Ví dụ như ở D II 313: “vị tỳ khuru bắt đầu đi vào và ở trong cõi thiền thứ nhất (**chứng và trú thiền thứ nhất**)... cõi thiền thứ hai... cõi thiền thứ ba... cõi thiền thứ tư... đây được gọi là chánh định.” (TBK 3, tr. 314: *Kinh Đại Niệm Xứ*; LDB, p. 348f.: *On the Foundations of Mindfulness*).

này theo nghĩa đen, sự tu tập “chánh” định đòi hỏi khả năng chứng đạt toàn bộ bốn cõi thiên. Tuy nhiên, nhiều phẩm kinh quan niệm sự chứng ngộ trọn vẹn “chỉ cần” dựa trên khả năng chứng đạt cõi thiên thứ nhất.<sup>235</sup> Điều này ngụ ý rằng, hiểu theo khả năng định, ngay đến cõi thiên thứ nhất, về khả năng định, có đủ khả năng thể nhập vào sự chứng ngộ trọn vẹn.<sup>236</sup>

Đáng chú ý là trong *Mahācattārisaka Sutta* và nhiều phẩm kinh khác, có thể tìm thấy một định nghĩa khác về chánh định không đề cập gì đến nhập định cả.<sup>237</sup>

235. A IV 422 nói về chứng nghiệm sự diệt trừ các nhiễm lậu dựa trên cõi thiên thứ nhất; so thêm với M I 350; M I 435; và A V 343.

- A IV 422 (*BKTC 4, tr. 173-4: Thiên; NDB, p. 1298: Jhāna*).
- M I 350 (*KTB 2, tr. 29tt: Kinh Bát Thành; MLDB, p. 454f.: The Man from Aṭṭhakanagara. Kinh này nói đến 11 cánh cửa dẫn đến Bát Tử*).
- M I 435 (*sđd, tr. 210-1: Đại Kinh Mālunkyāputta; MLDB, p. 539: The Greater Discourse to Mālunkyāputta*).
- A V 343 (*BKTC 4, tr. 685tt: Dasama Gia Chủ; NDB, p. 1574: Dasama*).

236. Tất cả bốn *jhānas* đều cần cho cách thức chứng ngộ qua ba trí tăng thượng (*tevijjā, tam minh*), so với M I 357. Thực ra, S I 191 kể rằng trong số lượng đáng kể các vị *arahant*, cứ hai trong ba vị không có trí tăng thượng, không có trí trực chứng (*abhiññā, thặng trí*), cũng không chứng vô sắc giới. Nếu tất cả các *arahant* có khả năng chứng tứ thiên, người ta có thể mong đợi một tỷ lệ cao hơn các vị đã dùng khả năng này để tu tập một trong các thành tựu này. Tuy nhiên, Perera 1968: p. 210 cho rằng chứng nhập tất cả bốn *jhānas* là điều kiện cần thiết để chứng ngộ.

- M I 357 (*KTB 2, tr. 45-7: Kinh Hữu Học; MLDB, p. 463: The Disciple of Higher Training*).
- S I 191 (*BKTƯ 1, tr. 421: Tự Tử; CDB I, p. 287: Pavāraṇā*).

237. D II 217; M III 7, và S V 21. So thêm với D III 252 và A IV 40.



Với phần bình luận hiện thời, tầm quan trọng của *Mahācattārisaka Sutta* được nhấn mạnh ở phần mở đầu của kinh này nói rõ chủ đề là dạy về chánh định.<sup>238</sup> Định nghĩa về chánh định được nêu ra ở đây nói về sự nhất tâm (*cittassekaggatā*) trong tương quan với bảy phần kia của tám chánh đạo.<sup>239</sup> Nói chính xác

---

Nhiều cách định nghĩa về chánh định khác tìm thấy ở M III 289, nơi tuệ thể nhập của sáu giác quan lập nên chánh định; hay ở S I 48, nơi chánh định là kết quả của thiết lập sati; hay ở A III 27 liệt kê cái gì có thể là một hình thức quán thực tánh là một cách khác để tu tập chánh định.

- D II 217 (*TBK 3, tr. 218: Kinh Janavasabha; LDB, p. 299: Brahmā Addresses the Gods*).
- M III 7 (*KTB 3, tr. 117: Kinh Ganaka Moggallana; MLDB, p. 879: To Gaṇaka Moggallāna*).
- S V 21 (*BKTU 5, tr. 39: Định; CDB II, p. 1537: Concentration*).
- D III 252 (*TBK 4, tr. 251: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 502: The Chanting Together*).
- A IV 40 (*BKTC 3, tr. 333: Tư Lương Cho Định; NDB, p. 1027: Accessories*).
- M III 289 (*KTB 3, tr. 646t: Đại Kinh Sáu Xứ; MLDB, p. 1138: The Great Sixfold Base*).
- S I 48 (*BKTU 1, tr. 112: Pancālacanda; CDB I, p. 143: Pancālacanda*).
- A III 27 (*BKTC 2, tr. 340t: Năm Chi Phần; NDB, p. 649: Five-Factored*).

238. M III 71: “Này các tỳ khuru, Ta sẽ dạy các ông chánh định cao thượng (**Thánh chánh định**).\*

M III 71 (*KTB 3, tr. 237: Đại Kinh Bốn Mươi; MLDB, p. 934: The Great Forty*).

\* *Ariyam sammā samādhiṃ sa-upanisaṃ sapaṛikkhāraṃ. Chú giải KTB nói “ariya” (cao thượng, **Thánh**) ở đây là đạo lộ siêu thế. Đọc MLDB, chú thích 1099, tr. 1322).*

239. M III 71: “chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, và chánh niệm”. Được bảy chánh

hơn, để nhất tâm trở thành “chánh” định, nó cần được đặt trong bối cảnh của hệ thống tám chánh đạo.<sup>240</sup> Cũng có thể tìm thấy trong *Abhidhamma* và trong chú giải các định nghĩa về chánh định không đề cập tới chứng đắc cõi thiên.<sup>241</sup>

---

này trang bị, nhất tâm ấy được gọi là chánh định cao thượng.” Rút kết luận từ những phẩm kinh khác, nói về “nhất tâm” không cần thiết phải ngụ ý chứng đạt cõi thiên, bởi vì A II 14 liên kết nhất tâm với đi và đứng, hay ở A III 174, nhất tâm diễn ra trong khi lắng nghe Giáo Pháp.

- A II 14\* (*BKTC 1, tr. 573: Hành; NDB. p 400: Walking*).
- \* Đọc thêm It 110; 115-18: (KTiB 1, Phật Thuyết Như Vậy, tr. 449-53; It 115-It 118; It p. 107-9: The Moving About Sutta -Carasuttam).
- A III 174 (*BKTC 2, tr. 596: Quyết Định Tánh về Diệu Pháp (1); NDB. p. 765: The Fixed Course of Rightness*).

240. So với:

- Ba Khin 1994: p.69: “chánh định không thể đạt được trừ phi có chánh tinh tấn và chánh niệm”.
- Buddhādāsa 1976: p.36: “ ‘tâm thiện trụ vững vào một đối tượng’... thuật ngữ ‘thiện’ còn quan trọng hơn ‘trụ vững’... động cơ thúc đẩy việc thực hành định phải tinh khiết... phải dựa trên tuệ quán và chánh kiến”.
- Weeraratne 1990: p.45: “chánh định... là nhất tâm đạt được nhờ trau dồi bảy giai đoạn trước đó của chánh đạo,” (như lời dịch ở M III 71).

241. Vibh 107 định nghĩa chánh định một cách giản dị là ”sự ổn định vững vàng của tâm” (trong phần giải thích theo *Abhidhamma*; tuy nhiên, phần giải thích theo Kinh ở Vibh 106 lại liệt ra bốn *jhānas*). Vism 510 cũng định nghĩa chánh định là “nhất tâm”.

- Vibh 107:
  - *BPT1, tr. 178 đ. 209.*
  - *PT, tr. 164, đ. 206.*
  - *BA, p. 141, pa. 206.*
- Vibh 106:

Như vậy, yếu tố quyết định để định trở nên “chân chánh” không chỉ là vấn đề mực độ thâm sâu do định đạt được, mà còn liên hệ tới định được sử dụng với mục đích nào. Nhất là sự hiện diện của chi ngành chánh kiến trong chánh đạo lại đặc biệt cần thiết, không có không được.<sup>242</sup> Trái lại, các vị thầy cũ của Đức Phật, *Ālāra Kālāma* và *Uddaka Rāmaputta*, cho dù đã thành tựu được các định tham sâu, họ vẫn không có được “chánh” định vì thiếu chánh kiến.<sup>243</sup> Điều này chỉ cho thấy rằng khả năng chứng nhập cõi thiên tự nó chưa được coi như là đáp ứng cho chánh định của thánh đạo.

Một nghĩa mang sắc thái tương tự làm nền tảng cho phẩm tính *sammā*, “chánh”, có nghĩa đen là “tính cùng nhau”, hay “được liên kết thành một”.<sup>244</sup> Như vậy, nói

- 
- *BPT1*, tr.176, đ. 199.
  - *PT*, tr.161, đ. 205.
  - *BA*, p.139: pa. 205.
  - Vism 510: (PP, p. 518: Chapter XVI, pa. 83).

242. A III 423 chỉ rõ là nếu không thanh lọc (**viên mãn**) quan điễm, không thể nào tu tập chánh định được.

A III 423 (*BKTC 3*, tr. 230: *Hội Chúng*; *NDB*, p. 968: *Delight in Company 68(4)*).

243. So với M I 164 về sự gặp gỡ của *bodhisatta* với *Ālāra Kālāma* và *Uddaka Rāmaputta*.

M I 164 (*KTB 1*, tr. 367-8: *Phẩm Thánh Cầu*. *MLDB* p. 256-7: *The Noble Search*).

244. So với Monier-Williams 1995: p.1181 người đã dịch danh từ Sanskrit tương đương *samyak* là “trọn vẹn”, “toàn thể”, và “hoàn toàn”. T.W. Rhys Davids 1993: p.655: dịch là “hướng về một điễm”. Gruber 1999: p.190 phê bình: không phù hợp khi dịch *sammā* là ‘chân chánh’.

về bốn cõi thiền hay nhất tâm như là “chánh” định không ngụ ý là những cái này là “đúng”, còn tất cả các cái khác là “sai”, nhưng chỉ cho thấy nhu cầu kết hợp sự tu tập của định vào trong tám chánh đạo.

Quy định như thế không ngoài ý nghĩa thực tiễn, vì cho dù kinh nghiệm chứng nhập thiền là một công cụ mạnh mẽ để loại trừ khao khát (*tañhā*, **tham ái**) và bám níu năm giác quan, bất cứ kinh nghiệm chứng nhập thiền nào tự nó thích hợp quá dễ dàng với việc kích thích khao khát và bám níu vào những kinh nghiệm vô thượng ở “cửa tâm ý” này. Nhưng chỉ có định không bị khao khát (*tañhā*) làm cho ô nhiễm có thể thi hành trọn vẹn vai trò của chi ngành trong tám chánh đạo dẫn đến sự tận diệt *dukkha\** (*khổ đau*). Chính phẩm tính này, chứ không chỉ chiều sâu của định đã đạt được, mới chuyển chứng đắc thuộc về định sang chánh định được.

Tóm lại, nói về “chánh” định không chỉ giản dị là vấn đề có thể chứng nhập cõi thiền, bởi vì tiêu chuẩn quyết định để miêu tả định là “chánh” là có phải nó được phát triển chung với các thành phần khác của tám chánh đạo.

Thuật ngữ *jhāna* (nhập định, cõi thiền) được rút ra từ động từ *jhāyati* “tham thiền”<sup>245</sup> Cho dù *jhāna* thường

245. Sự liên hệ giữa hai chữ này xuất hiện trong nhiều trường hợp, ví dụ như ở D II 239; D II 265; M I 243; Dh 372; Sn 1009; và Thī 401.

- D II 239 (TBK 3, tr. 239A-B: Kinh Đại Diễn Tôn; LDB, p. 307: *A Past Life of Gotama*).
- D II 265 (sđđ, tr. 265: Kinh Đế Thích Sở Vấn; LDB, p. 322: A

đề cập tới sự thành tựu, nhập định sâu, trong một số trường hợp đặc biệt, thuật ngữ này vẫn giữ nguyên nghĩa hành thiền. Thí dụ, phẩm *Gopakamoggallāna Sutta* đề cập tới một loại *jhāna* trong đó các chương ngại vẫn ám ảnh tâm thức.<sup>246</sup> *Jhāna* như vậy không

---

*God Consults the Buddha).*

- *M I 243 (KTB 1, tr. 532tt: Đại Kinh Sacca; MLDB, p. 337: The Greater Discourse to Sacca).*
- *Dhp 372 (KTiB 1, PC, tr. 104).*
- *Sn 1009 (KTiB 1, tr. GD, p. 129: Chapter on Going to the Far Shore).*
- *Thī 401 (TiBK I, tr.266, TLNK, Isidasi, Therī 162: kệ 401).*

246. Ở M III 14, Đức Phật bác bỏ loại *jhāna* chịu ảnh hưởng của năm chương ngại (**triền cái**). Một thí dụ khác nữa là lời khuyên “đừng thờ ơ với *jhāna*” (*anirākatajjhāna*, **không gián đoạn thiền định**) xảy ra cùng với “hãy hết lòng cho nội tâm tĩnh lặng (**kiên trì, nội tâm tịch tĩnh**)” và “hãy thành tựu cho được tuệ quán, **thành tựu quán hạnh**” trong M I 33 và It 39 có lẽ bao hàm luôn cả hai theo nghĩa “hành thiền” nói chung. Tương tự, thường xuyên nỗ lực *jhāyatha bhikkhave\** (*hãy hành thiền đi*) (như ở M I 46) nên được dịch là “các tỳ khuru hãy hành thiền” hơn “các tỳ khuru hãy nhập định”. Một thí dụ khác nữa là câu “không thiếu *jhāna*” (*arittajhāno*) ở A I 39-43 được kết hợp với nhiều bài tập thiền, tự các bài tập này không tạo nên chứng nhập cõi thiền, như *satipaṭṭhāna* chẳng hạn, quán vô thường, hay sáu hồi tưởng (**tùy niệm**). Tuy nhiên, cách sử dụng thông dụng nhất của chữ *jhāna* là đề cập đến cõi thiền, loại sử dụng này dễ nhận ra được nhờ trạng thái *jhāna* thường được xếp loại như là “thứ nhất”, “thứ hai”, v.v. (ngoại trừ ở A V 133 chữ “*jhāna*” thoát tiên được dùng không theo nghĩa riêng biệt nào, nhưng ở phần kết luận của phẩm kinh, chữ này được xác nhận là tầng thiền đầu tiên).

- *M III 14 (KTB 3, tr. 130: Kinh Gopaka Moggallana; MLDB, p. 885, pa. 26: With Gopakamoggallāna Sutta).*
- *M I 33 (KTB 1, tr. 80: Kinh Ước Nguyện; MLDB, p. 115, pa. 3: If A Bhikkhu Should Wish).*
- *It 39 (KTiB 1, Phật Thuyết Như Vậy, tr. 347: It (39); It p. 36:*

đủ điều kiện để là một cõi thiên, bởi vì chính sự vắng mặt của các chương ngại mới diễn tả thực tánh đặc biệt của cõi thiên thực sự.

Để định giá ý nghĩa thực tiễn của thực trạng cõi thiên như vậy, đến đây cần phải xét qua cõi thiên thứ nhất. Cái khó cho việc hiểu cõi thiên thứ nhất là hai trong số các yếu tố của tâm, đó là hướng tâm vào đối tượng lần đầu (*vitakka*, **tâm**) và suy xét đối tượng (*vicāra*, **tứ**)<sup>247</sup> đã được giải thích khác nhau.

---

*The Seclusion Sutta số 45).*

- *M I 46 (KTB 1, tr. 109: Kinh Đoạn Giảm; MLDB, p. 131: Effacement): Cunda, hãy hành thiền đi, đừng trì hoãn, nếu không sau này sẽ hối tiếc.*
- *A I 39-43 (BKTC 1, tr. 25-7: Phấn Búng Ngón Tay; NDB, p. 125-31: Sutta 395- 535: Finger Snap). Ở chỗ này, tuy có cùng tựa đề “Búng Ngón Tay”, nội dung của đoạn kinh BKTC trang 25-27 của HT Minh Châu lại không tương ứng với NDB, p. 125-31: Sutta 395-535, “Finger Snap”. Tôi tìm thấy đoạn tương ứng với NDB, p. 125-31: Sutta 395- 535 ở trong BKTC 1, Phẩm Thiền Định, đoạn 2-192, trang 81-87.*
- *A V 133 (BKTC 4, tr. 417: Cây Gai; NDB, p. 1428: Thorns).*

247. Các định nghĩa thông thường, ví dụ D I 73 nói về cõi thiên thứ nhất như là “có hướng tâm vào đối tượng và suy xét đối tượng” (*savitakkaṃ savicāraṃ*, **với tâm với tứ**). Nhiều phẩm kinh cũng đề cập tới mức độ nhập định mà không có hướng tâm vào đối tượng, chỉ có suy xét đối tượng (D III 219; D III 274; M III 162; S IV 360; S IV 363; và A IV 300). Hậu quả từ đó là hình thức trình bày bốn cõi *jhāna* thành năm phần trở nên nổi bật trong *Abhidhamma* (được giảng giải chi tiết ở As 179). Stuart Fox 1989: p.92, chỉ rõ rằng bản tiếng Hán tương đương thiếu nhiều trường hợp trích dẫn nêu trên.

- *D I 73 (TBK 1, tr. 73 đ. 75: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 102, pa. 75: The Fruits of the Homeless Life).*
- *D III 219 (TBK 4, tr. 219: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 485:*

Là *vitakka*, về nguyên ngữ học, sự hướng tâm vào đối tượng có liên hệ với *takka*, vốn nói đến tư tưởng và lý luận, nhiều học giả kết luận rằng ý tưởng thuộc về khái niệm vẫn tiếp tục trong giai đoạn đầu của nhập định.<sup>248</sup> Ngay từ đầu, nhiều phẩm kinh có vẻ tán thành điều này, vì các kinh ấy đề cập tới nhị thiền như là sự “diệt tận các chủ ý (**tư duy**) thiện”, hay trạng thái “im lặng thánh thiện”.<sup>249</sup>

Nhập định này có thuộc tính rất thích hợp với việc hiểu thực tánh của cõi thiền. Nói giản dị, vấn đề để

---

*The Chanting Together*).

- D III 274 (*sđđ*, tr. 274: *Kinh Thập Thượng*; LDB, p. 512: *Expanding Decades*).
- M III 162 (*KTB 3*, tr. 395: *Kinh Tùy Phiền Não*; MLDB, p. 1015: *Imperfections*).
- S IV 360 (*BKTU 4*, tr. 561: *Tâm*; CDB II, p. 1372: *Serenity and Insight*).
- S IV 363 (*sđđ*, tr. 567: *Sáu Định (2)*; CDB II, p. 1375: *Concentration*).
- A IV 300 (*BKTC 3*, tr. 685: *Pháp Lược Thuyết đ. 4*; NDB, p. 1205 *In Brief* pa. (1)).
- As 179 (*Ex. I II*, p. 239: *Chapter V: The Fivefold System*).

248. Barnes 1981: p.257; Bucknell 1993: p.397; Kalupahana 1994: p.35; Ott 1912: p.348 và Stuart-Fox 1989: p.94.

249. M II 28 liên kết cõi thiền thứ hai với tư duy bất thiện, trong khi S II 273 nói về cõi thiền thứ hai như là sự “im lặng thánh thiện”; câu nói như thế cũng xảy ra ở Th 650 và 999. (Chú giải Th-a II 274 coi đây là cõi thiền thứ hai, nhưng Th-a III 102 lại còn nói đến cõi thiền thứ tư.

- M II 28 (*KTB 2*, tr. 445tt: *Kinh Samanamandika*; MLDB, p. 652).
- S II 273 (*BKTU 2*, tr. 478: *Kolita, Tương Ứng Tỷ Kheo*; CDB I, p. 713: *Kolita*).
- Th 650 (*TiBK II, TLTK*, tr. 196: *Revata (Thera 67)*).
- Th 999 (*sđđ*, tr. 242: *Sāripatta (Thera 89)*).

bàn luận là: có phải cõi thiền thứ nhất là một trạng thái sâu thẳm của định, chỉ thành tựu được sau một thời gian dài hành trì và sống cách ly, hay là giai đoạn quán tưởng an lạc thứ thái khởi lên nằm trong khả năng của bất cứ hành giả nào và không đòi hỏi nhiều lão luyện về thiền định.

Giả thiết sau mâu thuẫn với giải thích của chú giải, chú giải diễn tả chi tiết các giai đoạn tu tập trước khi nhập thiền.<sup>250</sup> Những nguồn này chỉ rõ là để chứng được cõi thiền thứ nhất đòi hỏi phải có mức độ tu thiền đáng kể. Cho dù các nguồn tham chiếu về tu tập ban đầu có vẻ mơ hồ trong các phẩm kinh, ít ra là trong phẩm *Upakkilesa Sutta* chẳng hạn, Đức Phật nói chi tiết về nỗ lực riêng của Ngài để chứng cõi thiền thứ nhất.<sup>251</sup> Đoạn kinh này khiến cho ta tin chắc rằng

250. Ví dụ ở Vism 125 về tu tập tợ tướng (*paṭibhāga-nimitta*); ở Vism 285 về tu tập cõi thiền dựa trên dấu hiệu của định thu đạt được nhờ thờ và và thờ ra.

- Vism 125 (*PP, ch. IV, pa. 31: The Earth Kasina: Biến Xứ Đất*).
- Vism 285 (*sđd, ch. VIII, pa. 214: Other Recollections: Niệm Về Các Chủ Đề Thiền Quán Khác*).

251. Ở M III 162, chỉ sau khi liên tiếp vượt qua một loạt các chướng ngại tâm thức (so thêm chi tiết ở trang 492, chú thích cuối trang 770), Ngài mới có thể chứng *jhāna*\* (cõi thiền) thứ nhất. So thêm với A IV 439 kể lại sự tranh đấu vượt qua dục lạc của Ngài để có thể tu tập *jhāna*.

- M III 162 (*KTB 3, tr. 395: Kinh Tùy Phiền Não; MLDB, p. 1015: Imperfections*).
- A IV 439 (*BKTC 4, tr. 197-8: Tapussa (4); NDB, p. 1310: Tapussa (1)*).

“ Trước khi giác ngộ, chỉ là bodhisatta (bồ tát), chưa chứng ngộ toàn triệt, tuy thấy đời sống xuất gia (nghĩa đen: từ bỏ, xuất ly) và độc cư (viễn ly) của các đạo sĩ trẻ là tốt đẹp, tâm



Đức Bồ Tát đã gặp phải khó khăn đáng kể khi Ngài nỗ lực chứng cõi thiên thứ nhất, cho dù vào thời thơ ấu, Ngài đã có lần chứng được rồi.<sup>252</sup>

Kinh *Upakkilesa Sutta* được thuyết cho *Anuruddha* và một nhóm các tỳ khưu trẻ, hiển nhiên là những người gặp khó khăn tương tự. Vào một dịp khác, Đức Phật cũng phải giúp đỡ *Moggallāna* chứng cõi thiên thứ nhất.<sup>253</sup> Điều đáng chú ý là tuy *Anuruddha* và *Moggallāna* cả hai đều xuất chúng sau này, vượt hẳn tất cả các đệ tử khác về định lực,<sup>254</sup> vẫn cần đến sự

---

*thức của họ trở nên điềm nhiên, thoải mái, tự tại trong cuộc sống xuất gia, độc cư, nhưng Ta không theo đuổi đời sống an tịnh ấy. Tại sao? Vì chưa nhìn ra nguy hiểm của dục lạc. Một thời gian sau, khi thấy được nguy hiểm của dục lạc, Ta vun bồi mở mang [hiểu biết sâu xa] ấy, sau khi đạt được lợi ích của xuất gia, Ta theo đuổi nó. Tâm Ta bắt đầu lao vào đời sống xuất gia và trở nên điềm nhiên, thoải mái, tự tại trong cuộc sống xuất gia ấy vì Ta đã thấy nó an tịnh... Một thời gian sau, ly dục, Ta chứng nhập và an trú trong jhāna thứ nhất.”*

*Trích sơ lược NDB, trang 1310-1.*

252. MI 246. Khả năng chứng nhập cõi thiên thứ nhất dễ dàng trong khoảnh khắc thời thơ ấu như thế có thể có liên hệ đến thiên tĩnh lặng (*samatha*) trong tiền kiếp, một khả năng đã bị mất đi trong thời niên thiếu và về sau, do thỏa mãn dục lạc giác quan của người thanh niên trẻ, nên Ngài phải tập lại từ đầu.

MI 246 (*KTB I, tr. 539: Đại Kinh Sacca; MLDB, p. 340: pa. 31: The Greater Discourse to Saccaka*).

253. S IV 263 (*BKTU 4, tr. 421: Tương Ứng Moggallāna, Với Tâm; CDB II, p. 1303: Moggallānasamyutta: The First Jhāna*).

254. So với A I 23 (*BKTC I, tr. 49: Phẩm Người Tối Thắng, Các Vị Tỷ Kheo (3) và (5); NDB, p.109: Foremost, First Subchapter số (190), (192)*).

can thiệp riêng của Đức Phật “chỉ” để chứng thiền thứ nhất. Các thí dụ này ngụ ý rằng chứng cõi thiền thứ nhất đòi hỏi thông thạo thiền quán ở mức độ đáng kể. Theo kinh, tỳ khuru nào đã chứng nhập cõi thiền thứ nhất không còn khả năng nói nữa.<sup>255</sup> Điều này sẽ không thích hợp nếu cõi thiền thứ nhất chỉ thuần là dấu hiệu của tâm thức tĩnh lặng. Không chỉ lời nói, ngay cả nghe cũng không xảy ra trong những giai đoạn nhập định sâu hơn; thực ra, âm thanh là một chướng ngại chính trong việc chứng cõi thiền thứ nhất.<sup>256</sup> Kinh nghiệm về chứng cõi thiền thứ nhất là

255. S IV 217; tương tự như ở S IV 220-3. Kv 200 dùng đoạn kinh này để bác lại quan điểm sai lạc (**tà kiến**) là hai yếu tố *jhāna* là hướng tâm (**tâm**) và suy xét đối tượng (**tứ**) đề cập tới hoạt động phát âm. Quan điểm này (*của phái Puggalavādin*) khởi lên vì định nghĩa của chúng như là yếu tố tạo thành lời nói ở M I 301.

- S IV 217 (*BKTU 4, tr. 350: Sống Một Mình, đ. 5; CDB II, p. 1271: Alone*).
- S IV 220-3 (*sđđ, tr.354-9: Thuộc Sở Hữu; CDB II, p.1273-4: Ānanda*).
- Kv 200 (*PoC, p. 122: Of Utterance during Meditative Ecstasy pa. [14] – [22]*).
- M I 301 (*KTB 1, tr. 661: Kinh Tiểu Phương Quảng; MLDB, p. 399, pa. 15: The Shorter Series of Questions and Answers*).

256. A V 135. Theo Brahmavamsa 1999: p.29, “trong khi ở trong bất cứ *jhāna* nào, không thể... nghe bất cứ âm thanh nào từ bên ngoài hay phát sanh ra bất cứ ý nghĩ nào”. Kv 572 cũng bác bỏ quan điểm là có thể nghe trong lúc chứng đắc cõi thiền. Ở Vin III 109, vài tỳ khuru lên án *Moggallāna* đã mạo nhận về thành tựu của Ngài vì đã nói rằng trong khi trú trong trạng thái định bất động (đó là *jhāna* thứ tư hay chứng thiền vô sắc), Ngài đã nghe âm thanh. Sự kiện tỳ khuru kết án *Moggallāna* những lời mạo nhận cho thấy rằng việc không thể nghe âm thanh trong lúc nhập định sâu được các tỳ khuru chấp nhận. Tuy nhiên, Đức Phật

kinh nghiệm “phi thể tục”;<sup>257</sup> nó được xem là một thể giới khác theo nghĩa tâm lý và vũ trụ học.<sup>258</sup> Chứng đắc cõi thiền thứ nhất là với tới “trạng thái siêu việt tuyệt diệu (**ưu thắng đặc thù**)”.<sup>259</sup> Cõi thiền thứ nhất

---

minh oan cho *Moggallāna*, giải thích rằng có thể nghe âm thanh ngay cả khi nhập định sâu, nếu nhập định ấy không trong sạch (*aparissuddho*). Sp II 513 giải thích rằng vì *Moggallāna* chưa hoàn toàn vượt qua chướng ngại để nhập định, sự chứng đắc của *Moggallāna* không vững vàng và vì thế mới xảy ra việc nghe trong khoảnh khắc mong manh của định.

- A V 135 (*BKTC 4, tr. 417: Cây Gai, đ. 5; NDB, p. 1428: Thorns*).
- Kv 572 (*PoC, p. 331: Of Hearing in Jhāna*).

257. A IV 430 đề cập chuyện một tỳ khuru chứng sơ thiền như là đạt tới tận cùng thế giới (trong kinh này “thế giới” và năm đối tượng của khoái lạc giác quan (**năm dục trưởng dưỡng**) được coi như là một). Một thí dụ khác về đặc tính riêng biệt của kinh nghiệm *jhāna* là loại nhận thức hoạt động trong cõi sơ thiền mà D I 182 gọi là nhận biết “tinh tế nhưng có thực” (*sukhumasaccasaññā, tưởng chơn thật vi diệu*). Lời diễn đạt này chỉ rõ rằng hình thức nhận biết mỏng manh xảy ra trong thời gian nhập định, khác với cách thức qua đó thế gian thường tình này nhận biết được.

- A IV 430 (*BKTC 4, tr.184, đ. 5: Các Bà La Môn; NDB, p. 1304: The Brahmins*).
- D I 182 (*Trường BK 2, tr. 182: đ. 10: Kinh Pottapāda; LDB, p. 161, pa. 9-10: States of Consciousness*).

258. Đây là những yếu tố (**giới**) vật chất và phi vật chất (D III 215), tương ứng với các cõi sắc giới và vô sắc giới (S V 56), khác với yếu tố ham thích nhục dục hay cõi dục giới.

- D III 215 (*Trường BK 4, tr. 216: Kinh Phúng Tụng đ. xi-xv; LDB, p. 483: The Chanting Together, pa. 11-15*).
- S V 56 (*BKTU 5, tr. 89. đ. 2-33: Hữu; CDB II, p. 1561, pa. 164 (4): Existence*).

259. M I 521 (*KTB 2, tr. 393: Kinh Sandaka; MLDB, p.626, pa.43:*

đã “bịt mắt” *Māra* rồi, vì lúc nhập vào trạng thái này, vị tỳ khưu đã vượt khỏi tầm mắt của *Māra*.<sup>260</sup>

Các đoạn kinh này tán thành hiểu biết về cõi thiên thứ nhất là trạng thái nhập định sâu xa, vượt qua quán tưởng và ý tưởng thuộc về khái niệm. Chính vì thế, thật hợp lý khi giả định rằng, là một yếu tố của cõi thiên, sự hướng tâm vào đối tượng (*vittaka*, **tâm**) và suy xét đối tượng (*vicāra*, **tứ**) không ám chỉ hoạt động suy tưởng hoàn toàn phát triển vững vàng. Thay vào đó, hai yếu tố này nói đến việc hướng sự chú ý lúc đầu và tiếp tục duy trì nó. Việc áp dụng sự chú ý như vậy cũng có thể xảy ra trong lãnh vực tư tưởng hay thông tri giao cảm bằng lời khi hướng tâm vào đối tượng (**tâm**) dẫn tâm đến điều cần được nghĩ tới hay nói tới trong khi suy xét đối tượng (**tứ**) duy trì diễn tiến tuần tự ý tưởng hay thu xếp ngôn từ cho mạch lạc. Tuy nhiên, trong bối cảnh nhập thiên, chính hoạt động này không gì khác hơn là sự phối hợp có chủ ý sự chú tâm suy xét, được hướng đến đối tượng của định.

Dịch *vittaka* là “hướng tâm vào đối tượng” được *Mahācattārisaka Sutta* tán thành, bao gồm cả “chú tâm vào” (*cetaso abhiniropanā*) trong danh sách các chữ đồng nghĩa với “chánh tư duy” cùng với *vitakka*.<sup>261</sup>

---

*To Sandaka*).

260. M I 159 và M I 174.

- M I 159 (*KTB 1, tr. 358-9: Kinh Bảy Mối; MLDB, p. 251, pa. 12: The Bait*).
- M I 174 (*sđđ, tr. 389: Phẩm Thánh Cầu; MLDB, p. 267, pa. 34: The Noble Search*).

261. M III 73 (*KTB 3, tr. 240: Đại Kinh Bốn Mười; MLDB, p. 936:*

Hơn thế nữa, hiểu *vitakka* là sự hướng tâm vào đối tượng còn được *Abhidhamma*, chú giải, nhiều thiên sư và học giả hiện đại tán thành.<sup>262</sup>

---

*The Great Forty*).

Xin đọc AAD, đ. 1, tr. 35, cùng dịch giả.

262. Chú tâm vào (*cetaso abhiniropanā*, *Bhikkhu Bodhi ở CMA*, tr. 371 dịch hai chữ này là “đặt tâm chồng lên trên”)\* được tìm thấy ở Vibh 257 và ở Vism 142 trong một định nghĩa về *vitakka*. Có thể tìm thấy cách hiểu *vitakka* giống như thế trong Ayya Khe-ma 1991: p.115; Bodhi 2000:p.52, và 1993:p.82; Chah 1992, p.53; Cousins 1992: p.153; Eden 1984:p.89; Goenka 1999:p. 93; Ledi 1986a: p.52; Pa Auk 1999: p.17; C.A.F. Rhys Davids 1922: p.8 n.1; Shwe 1979: p.238 n.1; Stcherbatsky 1994:p.104; và Su-jīva 1996: p.10.

\* *Cetaso abhiniropanā*: “đặt tâm chồng lên trên” còn được tìm thấy ở BSE tr. 9 ct. 3 (đọc Pháp Tu, tr. 26, đ. 22: **đem tâm khấn khít cảnh**).

• Bodhi 2000:p.52,

“ Khi dịch chữ *vitakka* là tư tưởng, ý nghĩ... cần có lời thận trọng ở đây. Trong cách dùng thông dụng, *vitakka* tương xứng với “ý tưởng” đến nỗi hình như không thể dịch lời nào khác; thí dụ, *kāma-vitakka*, ý nghĩ về nhục dục; hay chữ đối nghịch là *nekkhamma-vitakka*, ý tưởng xuất gia. Tuy nhiên khi *vitakka* và *vicāra* xuất hiện như là những yếu tố của cõi thiền thứ nhất, chúng không còn thi hành chức năng suy nghĩ theo đặc tính của nhận thức thông thường. Ở đây trái lại, *vitakka* là yếu tố tâm (tâm sở) có chức năng hướng tâm vào đối tượng, và *vicāra* là yếu tố có chức năng xem xét đối tượng không theo suy luận để neo tâm vào đối tượng ấy”.

Trích CDB II, p. 52.

• Bodhi 1993: p.82

“ *Vitakka* là hướng tâm vào đối tượng. Đặc tính của nó là dẫn tâm trên đối tượng.\* Chức năng của nó là đánh vào và đập vào đối tượng. Nó được biểu hiện là dẫn tâm đến đối tượng. Thông thường, *vitakka* chỉ ngụ ý hướng tâm đến đối tượng. Nhưng khi được định trau dồi, nó trở thành một yếu

tổ của jhāna. Từ đó, nó được gọi là appanā (chú tâm, nhập tâm vào đề mục). Vitakka còn được gọi là sankappa, tư duy, để phân biệt với micchāsankappa (suy nghĩ sai lạc, tà tư duy) và sammāsankappa (chánh tư duy), là chi phần thứ hai của tám thánh đạo.”

\* hay ārammaṇe cittassa abhiniropana: đặt tâm trên đối tượng. Đọc CMA, tr. 371, ct 9. So với thích nghĩa số 1, TP-TYL, tr. 34.

Trích CMA tr.82.

- Chah 1992, p.53

“ Khi thực tập samādhi, chúng ta tập trung chú ý đến hơi thở vào và ra ở đầu mũi hay ở môi trên. Việc ‘nhấc’ tâm để chú ý được gọi là vitakka, hay ‘nhấc lên’ ”.

Trích FH, tr. 53.

- Goenka 1999: p. 93

“ Savitakkaṃ savicāraṃ: với sự chú ý đến đối tượng thiền quán và với ý thức liên tục về đối tượng thiền quán ấy”.

Trích SSD, tr. 93.

- Ledi 1986a: p.52

“ Vitakka có đặc tính đánh dấu sự hướng dẫn các đặc tính xảy ra đồng thời (câu sanh) của tâm đến đối tượng, và vì thế nó đặt tâm vững vàng trên đối tượng ấy”

Trích BPR, tr. 52.

- C.A.F. Rhys Davids 1922: p.8 n.1

“ Trong kinh Trung Bộ số 19, 20, vitakko được dịch xác đáng là ý tưởng, ý niệm, ý nghĩ (tâm). Vitakko là phương thức hoạt động nổi bật của tâm ngay từ lúc bắt đầu dòng suy nghĩ, là hoạt động có chủ ý về sự chú tâm tự nguyện. Những đặc tính khác của vitakko là “có tác động đến”, “có ảnh hưởng trọn vẹn, paryāhanam” đối tượng và mang đến gần. Do vậy, khi chọn lựa chữ “ hướng tâm ” thay vì “suy luận” mà chữ vitakko thường được dịch như thế, tôi muốn làm nổi bật hành động hiểu thấu, hiểu rõ, với tới đối tượng của tâm, sự quan tâm đặc biệt này về tâm được phân giải rộng ra theo kinh viện Phật giáo. Tuy nhiên, giống như hướng tâm vào đối tượng có thể bao gồm luôn “lý luận” hay “suy luận”, vitakko được miêu tả bằng takko, một thuật ngữ được dùng cho phương pháp suy

Cách hiểu này cũng có thể được áp dụng vào những đoạn đã được đề cập ở trên, thoát tiên hình như ngụ ý là những ý tưởng thuộc về khái niệm vẫn tồn tại trong cõi thiền thứ nhất, vì các đoạn này nói về “diệt tận các chủ ý (**tu duy**) thiện” vào lúc thành tựu cõi thiền thứ hai, một trạng thái “im lặng thánh thiện”. Cho dù hướng tâm vào đối tượng là một yếu tố của cõi thiền thứ nhất khác với ý tưởng suy luận, hơn bao giờ hết hướng tâm vào đối tượng trong mạch văn này là loại “chủ ý” và bằng cách ấy, nó ngụ ý một hoạt động tâm thức có chủ ý ở mức độ rất tinh tế. Chỉ khi nhập vào cõi thiền thứ hai, khi cái dấu vết mảy may cuối cùng của hoạt động tâm thức này bị từ bỏ và định đã trở nên hoàn toàn ổn cố,<sup>263</sup> chính lúc ấy tâm mới đạt

---

*luận, biện luận hay lý luận (so với D I 12, 21)."*

*Trích BPE, tr. 8, ct. 1.*

- Shwe 1979: p.238 n.1

*“ Trong một trạng thái hoạt động đã được biết tới của tâm thức, vitakka có ý nghĩa đặc biệt, hay có sắc thái đặc biệt, mang tính ‘hướng tâm di chuyển đến, lên trên đối tượng’. Trong Tâm Lý Học Phật giáo, vitakka là một yếu tố của tâm, yếu tố không thường xuyên, riêng biệt cho trường hợp nào đó, chứ không phải là một yếu tố thường trực của tâm”.*

*Trích PoC tr. 238, ct. 1.*

- Stcherbatsky 1994: p.104

*“ Vitarka (Sanskrit) và vicāra là chức năng thuộc về tiềm thức của tâm (na niścaya-dharmau (sic). Vitarka là biểu lộ ngấm ngấm không rõ rệt của tâm (mano-jalpa) đó là tìm kiếm (paryeṣaka) đối tượng của nó. Ở giai đoạn đầu (anatyūha-avasthāyām), nó chỉ là một động tác của ý muốn (cetanā-viṣeṣa); khi trôi lên cõi ý thức (atyūha-avasthāyām), nó trở thành một ý nghĩ (prajñā-viṣeṣa).”*

*Trích CCB: tr. 14-5.*

263. Như đã được chỉ rõ trong miêu tả thông thường về cõi thiền thứ

đến trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng bên trong (“im lặng thánh thiện”), ngay cả các “chủ ý thiện” tinh tế này cũng bị bỏ lại đằng sau.

Dựa trên những đoạn kinh đã được xem xét cho tới nay, giả định “nhập thiền” (*jhāna*) đề cập tới những kinh nghiệm sâu sắc về định sâu đạt được sau khu tu tập thông thạo thiền quán ở mức độ đáng kể hình như hợp lý.

### IV.3. NHẬP ĐỊNH VÀ CHỨNG NGỘ

Vô số phẩm kinh đề cử việc tu tập định như là yếu tố thiết yếu để “biết tất cả các hiện tượng đúng như thực”.<sup>264</sup> Định là một đòi hỏi để được giác ngộ toàn triệt,<sup>265</sup> và định này phải là “chánh” định.<sup>266</sup> Những

---

hai (ví dụ như ở D I 74) nhờ hội đủ hi và lạc thể nghiệm được “do định sanh” (*samādhita*), và nhờ biểu lộ nhất tâm (*cetasa ekodibhāva*).

264. Ví dụ như ở S IV 80 (*BKTU* 4, tr. 142: *Thiền Tĩnh*; *CDB II*, p. 1181: *Concentration*).

265. A III 426 chỉ rõ là không có *samādhi*, không thể nào chứng ngộ. A III 426 (*BKTC* 3, tr. 234-5: *Thần Thông*; *NDB*, p. 970: *Concentration*).

266. A III 19; A III 200; A III 360; A IV 99; A IV 336; A V 4-6 và A V 314 giải thích là không có chánh định, không thể nào chứng giải thoát. A III 423 lại một lần nữa nhấn mạnh là chánh định là cần thiết để có thể diệt trừ những ràng buộc và chứng ngộ *Nibbāna*. Điều gây chú ý cần được ghi lại nơi đây trong hầu hết các trường hợp này, sự vắng mặt của chánh định là vì thiếu đức hạnh (**giới**), nên trong trường hợp ngược lại (so với A III 20), ta nhận được lời dạy chỉ rõ là “tính chân chánh” của định là kết quả của đức hạnh (**giới**), (đó là các chi phần ba, bốn và năm của tám chánh đạo: *chánh ngữ*, *chánh nghiệp*, *chánh mạng*). Điều này khiến ta



đặc điểm này đề nghị nhập định như là điều kiện cần thiết để chứng ngộ toàn triệt. Tuy nhiên, câu hỏi có thể được đặt ra là nhập định ấy cũng là đòi hỏi cần thiết để nhập giòng? Vì ảnh hưởng mạnh mẽ của thể nghiệm *Nibbāna* ở giai đoạn nhập giòng, dù sự nhất tâm (*cittassekaggatā*) sẽ nhanh chóng đạt tới mức độ tương đương với nhập định, mức độ này đòi hỏi có sự tu tập nhập định trước bằng đối tượng tĩnh lặng của thiền quán?<sup>267</sup>

---

nhớ lại định nghĩa khác đã bàn luận ở trên về chánh định như là sự hợp nhất của tâm trong tương quan với những chi phần khác của chánh đạo. (Định nghĩa này được sự hỗ trợ của việc dùng chữ *Pāli upanisā* trong những trường hợp hiện đang bàn tới đây, nó lập lại tập ngữ *sa-upanisā* được dùng trong định nghĩa về chánh định như là sự hợp nhất của tâm ở M III 71).

- A III 19 (BKTC 2, tr. 332, đ.1: Ác Giới; NDB, p. 643: Immoral).
- A III 200 (sđd, tr. 633: Giới (giống kinh Ác Giới vừa nói trên; NDB, p. 784: Virtuous Behaviour).
- A III 360 (BKTC 3, tr. 134, đ. 3: Các Căn; NDB, p. 922-3: Sense Faculties).
- A IV 99 (sđd, tr. 417, đ. 1 và 2: Xấu Hổ; NDB, p. 1074: Moral Shame).
- A IV 336 (BKTC 4, tr. 44-5, đ. 1 và 2: Niệm; NDB, p. 1229: Mindfulness); (là kinh 5:24; 6:50; 7:65 nói rộng thêm: (ct 1797 p. 1812 NDB).
- A V 4-6 (sđd, tr. 241-2, đ. 1 và 4: Sở Y; NDB, p. 1341-3: Virtuous Behaviour).
- A V 314 (sđd, tr. 648: Thiếu Sở Y (giống kinh A V 4-6 trên); NDB, p. 1556: Proximate Causes (1) bản tiếng Anh của Bhikkhu Bodhi nói rộng đoạn kinh trên. Đọc chú thích 2201, tr. 1860).
- A III 423 (BKTC 3, tr. 230, đ.1: Hội Chúng; NDB, p. 968: Delight in Company).
- A III 20 (BKTC 2, tr. 333, đ.2: Ác Giới; NDB, p. 644: Immoral).
- M III 71 (KTB 3, tr. 238: Đại Kinh Bốn Mươi; MLDB, p. 934 pa.3: The Great Forty).

267. Sự khác biệt được rút ra ở đây liên quan tới trạng thái mà chú

Các phẩm tính được liệt kê trong kinh là thiết yếu cho chứng đạo nhập giòng nhưng không ấn định khả năng ắt phải có để chứng đắc cõi thiên.<sup>268</sup> Những khả năng như vậy cũng không được đề cập trong lời miêu tả các phẩm hạnh là đặc tính của vị Nhập Giòng xảy ra sau khi chứng ngộ.<sup>269</sup>

---

giải ngụ ý là định “xuất thế” và “thế tục” (so với định nghĩa của Vism 85 (PP, Ch. III, pa. 7, p. 86: *Nhận Một Đề Mục Thiền Quán như sau:*

“ Định “thế tục” là sự nhất tâm có ích cho ba cõi. Định “xuất thế” là sự nhất tâm liên kết đến thánh đạo.”

268. S V 410 liệt kê nhu cầu giao kết với bậc xứng đáng được cúng dường (**Chân nhân**), lắng nghe *Dhamma* chân chính (**diệu pháp**), tu tập suy xét theo lý duyên khởi (*yoniso manasikāra*, **như lý tác ý**), và thực hành theo *Dhamma* chân chính\* (**Pháp và tùy pháp**) là những đòi hỏi cần thiết để chứng đạo nhập giòng, (S II 18 giải thích thực hành theo *Dhamma* là nhằm vượt qua vô minh nhờ tu tập dứt hẳn ham muốn dục tình – *virāga*). Về những đòi hỏi để chứng đạo nhập giòng, xin đọc M I 323.

- S V 410 (*BKTU* 5, tr. 598, đ.3: *Bốn Quả*; *CDB II*, p. 1836: *The Fruits of Stream Entry*).

\* “*Dhammānudhammapaṭipanno*. Chú giải *BKTU* viết: *Lo-kuttarassa nibbānadhammabhūtaṃ paṭipadaṃ paṭipanno*: “người thực hành con đường phù hợp với *Nibbāna-dhamma* siêu thế.” Phụ chú giải *BKTU* cắt nghĩa *Nibbāna-dhamma* là “thánh đạo mang lại *Nibbāna*” và giải thích “(con đường) phù hợp với” nó là “(con đường) mà bản chất của thích hợp với thành tựu *Nibbāna*” (*nibbānādhigamassa anucchavikasabhāva-bhūtaṃ*). Câu này chỉ cho *sekha*, bậc hữu học.”  
Trích *CDB I*, ct. 34, tr. 737.

- S II 18 (*BKTU* 2, tr. 39, đ.7-9: *Thuyết Pháp*; *CDB I*, p. 545: *A Speaker on the Dhamma*).

- M I 323 (*KTB I*, tr. 706: *Kinh Kosambiya*; *MLDB*, p. 421, pa. 8: *The Kosambians*).

269. Người ta mong đợi khả năng này được đề cập đến trong số bốn phẩm hạnh đặc biệt của vị Nhập Giòng, tuy nhiên, các phẩm

Theo các phẩm kinh, điều kiện cần thiết để có thể chứng Nhập Giòng là trạng thái tâm hoàn toàn không có năm chướng ngại (**triền cái**).<sup>270</sup> Cho dù tu tập chứng đắc cõi thiền là cách thuận tiện để dẹp bỏ các chướng ngại, nhưng đây không chỉ là cách duy nhất. Theo một bài kinh trong *Itivuttaka*, các chướng ngại có thể bị loại bỏ và tâm bắt đầu định ngay trong lúc đi kinh hành, một tư thế không thích hợp cho thành tựu nhập định.<sup>271</sup> Thực ra, một đoạn kinh khác chỉ cho thấy rằng các chướng ngại có thể tạm thời vắng mặt ngay cả lúc ở ngoài buổi hành thiền qui củ, như lúc lắng nghe *Dhamma\** (*Giáo Pháp*).<sup>272</sup>

---

hạnh đặc biệt này thuộc về lòng tin trọn vẹn (**bất động**) đến Đức Phật, *Dhamma* Giáo Pháp, và *Sangha*, cùng với hạnh kiểm đạo đức vững chắc *dẫn tới định*. Ở S V 357, Đức Phật nêu bốn điều này là những đặc tính quyết định của vị Nhập Giòng.

S V 357(*BKTU* 5, tr. 526-7, đ. 6-7: *Giảng Đường Bằng Gạch* (1); *CDB II*, p. 1800: *The Brick Hall* (1) ).

270. Đó là A III 63. So thêm với M I 323, đoạn kinh này kể ra nhiều phẩm hạnh cần thiết để Nhập lưu, nhưng trong số đó, không có “không bị chướng ngại ám ảnh, **bị triền phục**”.

- A III 63 (*BKTC* 2, tr. 407, đ. 3: *Ngăn Chận*; *NDB*, p.679: *Obstructions*).
- M I 323(*KTB* 1, tr. 706: *Kinh Kosambiya*; *MLDB*, p. 421, pa. 8: *The Kosambians*).

271. It 118 (*Phẩm 110*).

- KTiB 1 (PTVN), tr. 450: Cat 11 (It 115). Đoạn kinh này nói không những chỉ đi, mà còn đứng, ngồi hay nằm.
- AIWS (MAPC), p. 196: Phẩm The Fours, thứ 11. Đọc A II 13.\*  
\* (*BKTC* 1, tr. 573, đ. 2: *Hành*; *NDB*, p. 399: *Walking* (2)).
- It, p. 108: The Moving About Sutta (Carasutta(ṃ) - tựa kinh này dịch theo bản Tích Lan (C °), Miến Điện (B °), Thái Lan (S °). Bản của PTS không có tựa này.

272. S V 95 (*BKTU* 5, tr. 153, đ. 11: *Chướng Ngại, Triền Cái*; *CDB*

Cách hoán thế này được khá nhiều trường hợp chứng Nhập Giòng ghi trong kinh chứng thực, kinh nói về người ngay đến hành thiền cũng không đều đặn trong kiếp sống này, huống gì là chứng đắc cõi thiền.<sup>273</sup> Lại

*II, p. 1592: Without Hindrances).*

273. D I 110 và D I 148 đều nêu lên khía cạnh nổi bật về những người Bà la môn giàu có, lối sống bận rộn của người cai quản lãnh địa hoàng gia\* sẽ không đặc biệt giúp ích cho việc tu tập *jhāna*, nhưng tất cả đều chứng nhập giòng trong khi nghe Đức Phật thuyết pháp. M I 380 và A IV 186 tường thuật về sự chứng đạo lộ Nhập Giòng của những tín đồ Jains kiên cường trong khi nghe Đức Phật giảng. (Theo kinh S V 298, ta thử xét xem lãnh tụ đạo Jain nghi ngờ đến cả cõi thiền (*jhāna*) thứ hai, người ta có thể chính đáng giả định là trong trường hợp này, các đệ tử của lãnh tụ ấy không thể có được khả năng chứng đắc cõi thiền. Cảm tưởng này phát sanh từ một trường hợp nêu trong Tatia 1951: pp.281-93). Ở A IV 213, một người cư sĩ say rượu, tỉnh lại nhờ ảnh hưởng của sự gặp gỡ Đức Phật lần đầu, đã chứng đạo lộ Nhập Giòng trong khi nghe giảng tuần tự cao dần <sup>2\*</sup> (**thuận thứ thuyết pháp**) từ *bồ thí, giới hạnh, cõi chư Thiên, nguy hiểm, thấp kém, nhiễm lậu của khoái lạc nhục dục và lợi ích của xuất ly*) cũng vào buổi đầu ấy. Tương tự như thế, Ud 49 kể một người cùi nghèo, đáng thương hại, bất hạnh, đã chứng đạo lộ Nhập Giòng trong buổi giảng kinh của Đức Phật. Người cùi này thực sự lầm tưởng là đám đông nghe Đức Phật giảng để có thức ăn miễn phí, và đến gần chỉ với hy vọng có được phần cơm. Cuối cùng, theo Vin II 192, nhiều kẻ giết thuê, một người trong số đó thậm chí được giao nhiệm vụ sát hại Đức Phật, nhưng sau khi nghe Ngài giảng tuần tự *như đã nói trên*, tất cả đều trở thành Nhập Giòng thay vì hoàn thành nhiệm vụ ám sát Ngài.

- D I 110 (*Trường BK I, tr. 110, đ.22: Kinh A Ma Trú; LDB, p. 124, pa. 2.21-22: Ambaṭṭha Sutta*).

\* *Rājadāyam brahmadeyyam*: miếng đất của vua ban cho, người nhận có toàn quyền sử dụng như thể chính mình là vua (*rājadāyam*) và là tặng phẩm tối thượng, không thể bị thu hồi

nữa, những đoạn kinh tường thuật này luôn đề cập đến việc loại bỏ các chướng ngại trước khi tuệ quán sanh khởi.<sup>274</sup> Trong tất cả các trường hợp này, các chướng ngại bị loại bỏ là kết quả của chú ý lắng nghe Đức Phật giảng *Dhamma* tuần tự cao dần.

---

*lại (brahmadeyyam). Đọc LDB, p. 548, ct 141. Tập ngữ này còn xuất hiện ở:*

- *D I 87 pa. 1 (sđd, tr. 87, đ.1: Kinh A Ma Trú).*
  - *D I 111 (Trường BK 2, tr. 111, đ.1: Kinh Chủng Đức; LDB, p. 125, pa. 1: Soṇadaṇḍa Sutta).*
  - *M I 164 (KTB 2, tr. 715: Kinh Canki; MLDB p.164, pa. 1: Cankī Sutta).*
  - *D I 148 (Trường BK 2, tr. 148A, đ.29; LDB, p. 141, pa. 29: A Bloodless Sacrifice).*
  - *M I 380 (KTB 2, tr. 96: Kinh Ưu Ba Ly; MLDB, p. 485, pa. 18: To Upāli).*
  - *A IV 186 (BKTC 3, tr. 541, đ.10: Tướng Quân Sīha; NDB, p. 1135: Sīha).*
  - *S IV 298 (BKTC 4, tr. 469, đ.6: Nigantha (Ni Kiền Tử); CDB II, p. 1327, Nigantha Nātaputta).*
  - *A IV 213 (BKTC 3, tr. 576, đ. 5: Uggā, Người Hatthigāma; NDB, p. 1150: Uggā (2) ).*
- <sup>2\*</sup> *Cách thuyết pháp này tìm thấy ở D I 110; 148; D II 41; M I 379; A IV 186, 209; Ud 49 và Vin II 156, 192.*
- *Ud 49 (PTT, tr. 206: (Ud 49); Ud, p.90, Ch. V, Soṇa: Leper).*
  - *Vin II 192 (BD 5, p. 270):*

“ Đây là truyện Devadatta xúi Thái Tử Ajātasattu giết cha là vua Seniya Bimbisāra nước Magadha nhưng không thành, Bimbisāra nhường ngôi lại cho Ajātasattu. Sau đó Devadatta lại xúi Ajātasattu cho tốp 1 người, tốp 2, 4, 8, 16 người để sát hại Đức Phật. Tất cả đều được Ngài giáo hóa, chứng Nhập Giòng. Vì thất bại này nên Devadatta mới lần đá để hại Đức Phật”.

*Lược trích BD 5, tr. 267-71.*

274. Tất cả các trường hợp trích dẫn ở trên rõ ràng đề cập tới tâm không còn chướng ngại.

Thực ra, một số đáng kể các thiền sư nổi danh hiện đại đặt lời giảng của họ dựa trên nền tảng không cần tới khả năng nhập thiền để chứng đạo Nhập Giòng.<sup>275</sup> Theo các vị này, để tâm tạm thời “nhập vào” thể nghiệm *Nibbāna* ở đạo lộ Nhập Giòng, khả năng thành tựu nhập định thế tục là đòi hỏi không cần thiết.

Vấn đề đang bàn ở đây trở nên rõ ràng hơn nữa khi xét giai đoạn chứng ngộ kế tiếp là Trở Lại Một Lần. Các vị Trở Lại Một Lần (**Nhất Hoàn**) được gọi như thế vì họ sẽ chỉ phải sanh trở lại một lần nữa vào “cõi dục này” (đó là *kāmaloka*).<sup>276</sup> Mặt khác, những vị nào đã tu tập khả năng chứng cõi thiền vào bất cứ khi nào, và không đánh mất khả năng này, sẽ không trở lại “cõi dục này”

275. So với Visuddhacara 1996: “*Vipassanā & Jhāna: What the Masters Say*” đưa ra nhận định thuận tiện về lời tuyên bố của nhiều thiền sư danh tiếng về vấn đề này.

276. Ví dụ ở M I 226. Sự kiện các vị Trở Lại Một Lần trở lại “thế giới” này được ghi lại ở A III 348 và A V 138 các vị được sanh vào cõi trời *Tusita*, một cảnh giới thấp của chư Thiên cõi dục giới, nằm dưới xa lác xa lác các cảnh giới tương xứng với thành tựu nhập định. Tương tự như thế, theo A IV 380, các bậc Nhập Giòng ở cấp cao sẽ được tái sanh lại làm người, một tầng lớp tái sanh còn xa cách hơn những cảnh giới đạt được nhờ khả năng nhập định.

- M I 226 (*KTB 1, tr. 497: Tiểu Kinh Người Chăn Bò; MLDB, p. 320, pa. 8: The Shorter Discourse on the Cowherd*).
- A III 348 (*BKTC 3, tr. 111, đ. 2: Migasala; NDB, p. 911: Migasālā*).
- A V 138 (*BKTC 4, tr. 423, đ. 2: Migasālā; NDB, p. 1431: Migasālā*).
- A IV 380 (*BKTC 4, tr. 106, đ. 8: Không Có Dư Ý; NDB, p. 1266, pa. 7: With Residue Remaining*).

này trong kiếp tới.<sup>277</sup> Họ sẽ được sanh vào cõi cao hơn, đó là *rūpaloka\** (sắc giới) hay *arūpaloka\** (vô sắc giới). Điều này chắc chắn không ám chỉ vị Nhập Giòng hay Trở Lại Một Lần là không thể có những chứng đắc cõi thiên. Nhưng nếu tất cả các vị này là những bậc chứng đắc, thì chính ý niệm “trở lại một lần” này trở nên thừa thãi, bởi vì chưa từng có vị Trở Lại Một Lần nào trở lại “thế giới” này bao giờ cả.

Theo kinh, sự khác biệt giữa chứng quả vị “Trở Lại Một Lần” hay “Không Trở Lại” có liên quan tới sự khác biệt về trình độ nhập định. Nhiều đoạn kinh chỉ rõ là bậc Trở Lại Một Lần, khác với vị Không Trở Lại, ở chỗ chưa thành tựu trọn vẹn (**viên mãn**) sự tu tập định.<sup>278</sup> Rút kết luận từ điều này, chứng đắc cõi thiên

277. Theo A II 126, vị nào đã tu tập cõi thiên (*jhāna*) thứ nhất sẽ được sanh vào thế giới chư Thiên. Kẻ phàm phu (*puthujjana*) sau khi hết tuổi thọ sẽ lại sanh vào cảnh giới thấp hơn, trong khi bậc thánh (*ariya*) sẽ từ thế giới chư Thiên đó tiếp tục đến cùng, nhập *Nibbāna* ở đây. (Đoạn này không chỉ ngụ ý cho người được thể nhập thực sự ngay trước khi chết, mà còn cho bất cứ ai có khả năng chứng nhập *jhāna*). Một đoạn kinh tương tự như thế có thể được tìm thấy ở A I 267 liên quan đến thành tựu vô sắc giới và tái sanh, và ở A II 129 về vấn đề các tâm vô lượng và tái sanh.

- A II 126 (*BKTC 2, tr. 55, đ.1; Hạng Người Sai Khác; NDB, p. 505: Difference (1)*);
- A I 267 (*BKTC 1, tr. 486: Không Vô Biên Xứ; NDB, p. 348: Imperturbable*);
- A II 129 (*BKTC 2, tr. 59, đ.1: Từ (1); NDB, p.505: Loving Kindness (1)*).

278. Theo A IV 380, khác với vị Không Trở Lại, bậc Trở Lại Một Lần chưa thành tựu trọn vẹn/hoàn tất sự tu tập định (*samādhi*). Một đoạn kinh tương tự tìm thấy ở A I 232 và 233. So thêm với *Dhammavuddho* 1994: p.29; và *Ñāṇavīra* 1987: p.372.

có thể thích hợp cho chứng nhập quả vị không trở lại. Thực ra, nhiều kinh liên kết sự tu tiến đến hai giai đoạn cao hơn của đạo lộ, không trở lại và *arahant*, với kinh nghiệm sau khi chứng đắc thiền thứ nhất hay cao hơn.<sup>279</sup> Lý do có thể là tuệ quán cõi thiên thỏa mãn vai trò quan trọng trong việc vượt qua và hoàn toàn đoạn diệt các vết tích cuối cùng của dục vọng, và bằng cách ấy dễ dàng cho sự thể nhập vào quả vị Không Trở Lại hay thức tỉnh toàn triệt chứng ngộ hoàn toàn.<sup>280</sup>

- 
- A IV 380 (*BKTC 4, tr. 106, đ. 1-7: Không Có Dư Ý; NDB, p. 1266, pa. 1-7: With Residue Remaining*).
  - A I 232 và 233 (*BKTC 1, tr. 423-6: Bản Tụng Đọc (1) và (2); NDB, p. 317-9: The Process of Training (1)-(2)*).

279. Ví dụ, M I 350 và A V 343 miêu tả làm thế nào để vị tỳ khuru, dựa trên thành tựu cõi thiên (*jhāna*) thứ nhất hay cao hơn, có thể đạt tới sự hủy diệt nhiễm lậu (**lậu hoặc**) hay Không Trở Lại. Rõ ràng hơn nữa là M I 434-5 quy định rành mạch chứng đắc cõi thiên là điều cần thiết cho hai giai đoạn chứng ngộ cao hơn. Tương tự như thế, A IV 422 đề cập đến khả năng chứng đắc cõi thiên là điều kiện cần thiết để chứng Không Trở Lại hay giác ngộ hoàn toàn.

- M I 350 (*KTB 2, tr. 31: Kinh Bát Thành; MLDB, p. 454, pa.4: The Man from Atthakanagara*).
- A V 343 (*BKTC 4, tr. 687, đ. 3: Dasama, Người Gia Chủ; NDB, p. 1574: Dasama*).
- M I 434-5 (*KTB 2, tr. 209-212: Đại Kinh Malunkyaputta; MLDB, p. 538-40: The Greater Discourse to Mālunkyāputta*).
- A IV 422 (*BKTC 4, tr. 174: Thiên; NDB, p. 1298: Jhāna*).

280. Ở A II 128, tuệ quán cõi thiên dẫn đến Không Trở Lại (tái sanh vào cõi *Suddhāvāsa*, **Tịnh Cư Thiên**). So thêm với M I 91, ở đoạn kinh này, *Mahānāma*, theo chú giải (Ps II 61) đã là vị Trở Lại Một Lần (**Nhất Hoàn**), được Đức Phật khuyên nên tu tập *jhāna* để có thể tiến thêm trên con đường giải thoát.



Đoạn kết luận của phẩm *Satipaṭṭhāna Sutta*, phần “tiên đoán” thoát tiên trông có vẻ mâu thuẫn với điều này, vì nó tiên đoán sự chứng ngộ hoàn toàn hay quả vị không trở lại cho sự tu tập thành công *satipaṭṭhāna* không cần quy định thêm điều gì.<sup>281</sup> Điều này có thể có ngụ ý là khả năng chứng đắc cõi thiên có thể không cần thiết, thậm chí với cả các giai đoạn giác ngộ cao hơn. Tuy nhiên, cần thận trọng cân nhắc giả định như thế vì những dẫn chứng khác trong kinh điển có nói rõ ràng và rành mạch khả năng thành tựu ít nhất là cõi thiên thứ nhất là nhu cầu cần thiết.<sup>282</sup> Dù các khả năng nhập định không được trực tiếp đề cập đến trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, kinh này cho ta ý niệm tổng quát là chứng đắc ít nhất cõi thiên thứ nhất là đòi hỏi cần thiết cho hai giai đoạn cao hơn của chứng ngộ. Nếu không, sẽ khó hiểu tại sao Đức Phật đề cập đến nhập định trong những lời giải thích thông thường về tám thánh đạo dẫn đến chứng ngộ hoàn toàn.

- 
- A II 128 (*BKTC 2, tr. 55, đ.1: Các Hạng Người Sai Khác (1); NDB, p. 506: Difference (1)*);
  - MI 91 (*KTB 1, tr. 210-1: Tiểu Kinh Khổ Uẩn; MLDB, p. 187, pa. 4: The Shorter Discourse on the Mass of Suffering*).

281. MI 62: “nếu bất cứ ai tu tập bốn *satipaṭṭhānas*... một trong hai quả sẽ đến với người ấy: hoặc là trí cuối cùng ở ngay đây và bây giờ (**chánh trí**), hay, nếu có một chút vết tích của bám níu nào còn sót lại (**hữu dư y**), quả vị không trở lại (**bất hoàn**)”. MI 62 (*KTB 1, tr. 148-9: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 155, pa. 46: The Foundations of Mindfulness*).

282. Ở MI 434 nói rằng có cách tu tập cần được thực hiện để có thể vượt qua năm trói buộc bậc thấp (**hạ phần kiết sử**), và cách tu tập này là chứng nhập *jhāna*.

MI 434 (*KTB 2, tr. 210: Đại Kinh Malunkyaputta; MNLB, p. 539, pa. 7: The Greater Discourse to Mālunkyāputta*). Cách thức tu tập cụ thể được nói rõ ở KTB 2, tr. 212; MLDB, p. 539, pa. 9).

Khi xét đoạn kết luận của phẩm *Satipaṭṭhāna Sutta*, ta cần lưu ý là đoạn này quan tâm đến quả vị của việc tu tập, chứ không quan tâm đến mức độ định cá biệt nào đó như là điều kiện tiên quyết cho chứng ngộ. Đoạn kết luận này chỉ đề cập tới hai quả vị chứng ngộ cao, sự kiện này nhấn mạnh đến tiềm năng của tu tập đúng cách. Ý nghĩa này vẫn đúng với một nhóm hai mươi phẩm kinh trong *Bojjaṅga Saṃyutta* liên kết nhiều loại thực tập thiền hành đến hai quả vị chứng ngộ cao cấp này.<sup>283</sup> Các thí dụ điển hình này cũng không có bất cứ liên quan nào đến sự có mặt hay vắng mặt của khả năng nhập cõi thiền, nhưng trái lại, kêu gọi sự chú ý đến tiềm năng của các cách tu tập tương ứng. Hơn nữa, trong khi cắt nghĩa về *satipaṭṭhāna*, cả *Madhyama Āgama\** (*Trung A Hàm*) và *Ekottara Āgama\** (*Tăng Nhất A Hàm*) có phần chứng đắc cõi thiền.<sup>284</sup> Điều này ngụ ý là để cho *satipaṭṭhāna* khai mở được tất cả các tiềm năng dẫn đến quả vị Không Trở Lại hay Chứng Ngộ Toàn Triệt (**Chánh Trí**) của nó, sự tu tập chứng đắc cõi thiền là cần thiết.

Một thuật ngữ khác thích hợp với chủ đề đang bàn tới là sự “thanh lọc tâm” (*cittavisuddhi*). Tập ngữ này xuất hiện ở *Rathavinīta Sutta* vốn tuần tự liệt kê một loạt bảy giai đoạn thanh lọc.<sup>285</sup> Phẩm kinh so sánh

283. S V 129-33 (*BKTU* 5, tr. 203-7 (đ.57-72): *Phẩm Hơi Thở Vô Hơi Thở Ra – Khổ 72 (6)*; *CDB II*, p. 1617-20: *In and Out Breathing (pa. 57) – Cessation: Suffering pa. 72 (6)*).

284. Trong *Madhyama Āgama* là một phần của quán thân, và trong *Ekottara Āgama* là một phần của quán *dhammas* (Minh Châu 1991:pp.89 và Nhat Hanh 1990: p.154 và 176).

285. M I 149. Hệ thống “phương thức” đặc biệt này tạo nên cơ cấu nền

tặng cho quyển *Visuddhimagga*\* (*Con Đường Thanh Lọc, Thanh Tịnh Đạo*). Nó được Brown (1986a) so sánh với các tôn giáo khác, liên kết nó với lời mô tả về đạo lộ trong các kinh *Māhamudra* và *Yoga Sūtras*, được Cousins (1989) so sánh nó với quyển Interior Castle của St Teresa. Bàn về hệ thống “phương thức” này, điều đáng để chỉ rõ ra là, cho dù nó có vai trò thiết lập tiêu chuẩn cho các sách chú giải và cho hầu hết các trường dạy quán thực tánh *vipassanā*, bộ bảy giai đoạn thanh lọc này chỉ xuất hiện một lần trong kinh, đó là D III 288, tạo nên một phần của hệ thống chín giai đoạn. Đoạn này không ăn khớp lắm với trình bày của *Buddhaghosa* về mô hình bảy giai đoạn, vì nó thêm vào hai giai đoạn bổ sung ở cuối những giai đoạn phát triển mà theo *Buddhaghosa*, ở giai đoạn thứ bảy, tột đỉnh của thanh lọc đã đạt được (so với Vism 672). Rút kết luận từ M I 195 và M I 203, thuật ngữ này được dùng cho “biết (**kiến**) và thấy (**tri**)”, thực ra chỉ là giai đoạn dẫn đến, chứ không tương đương với chứng ngộ. Cảm nghĩ này được chính phẩm *Rathavināta Sutta* nhìn nhận và xác định phẩm chất của thanh lọc nhờ “biết và thấy” là “còn bám níu (**thủ**)” và vì thế không đi tới đích cuối cùng (M I 148). Như vậy, ở mức độ nào đó giải thích của *Buddhaghosa* về sự thanh lọc ở giai đoạn thứ bảy hình như khác với ý nghĩa của chữ này trong kinh.

- M I 149 (*KTB 1, tr. 339: Kinh Trạm Xe; MLDB, p. 244: pa. 15: The Relay Chariots*).
- Vism 672 (*PP, p. 696: Ch. XXII: Purification By Knowledge And Vision*).
- M I 195 (*KTB 1, tr. 429: Đại Kinh Thí Dụ Lõi Cây; MLDB, p. 288: pa. 5: The Greater Discourse on the Simile of the Heartwood*).
- M I 203 (*sđđ, tr. 445: Tiểu Kinh Thí Dụ Lõi Cây; MLDB, p. 295: pa. 12: The Shorter Discourse on the Simile of the Heartwood*).
- M I 148 (*KTB 1, tr. 335: Kinh Trạm Xe; MLDB, p. 242: pa. 11-13: The Relay Chariots*).

“*Chú giải KTB giải thích là sáu giai đoạn thanh lọc đầu tiên có ‘bám níu đi kèm’ theo cả hai nghĩa: chịu điều kiện và hiện hữu trong người vẫn còn bám níu; còn giai đoạn thứ bảy, vì là siêu thế, chỉ với nghĩa chịu điều kiện thôi.*”

từng giai đoạn thanh lọc với với từng cỗ xe trong một loạt các cỗ xe chuyển tiếp nối kết hai địa điểm. Theo trình tự này, sự thanh lọc tâm chiếm vị trí thứ hai giữa thanh lọc giới hạnh và kế tiếp là thanh lọc quan điểm. Sự kiện thanh lọc tâm đứng trước thanh lọc quan điểm đôi khi ngụ ý nhập định là nền tảng cần thiết để chứng ngộ.<sup>286</sup>

Tuy nhiên, trong kinh này, vấn đề dẫn đến ví dụ so sánh cỗ xe không nói gì về điều kiện cần thiết để chứng ngộ cả. Trái lại, chủ đề được bàn luận ở kinh *Rathavinīta Sutta* là mục đích sống đời tỳ khưu hay đời tỳ khưu ni trong đoàn thể Tăng già thời Phật giáo nguyên thủy. Điều muốn nói là, mỗi giai đoạn thanh lọc, dù là bước cần thiết trên con đường giải thoát, vẫn không đủ để đi tới đích cuối cùng. Để minh họa điều này, ví dụ so sánh với cỗ xe được đưa ra. Thực ra, nhu cầu vượt qua mỗi giai đoạn thanh lọc để đi tới đích cuối cùng là chủ đề xuất hiện nhiều lần trong kinh.<sup>287</sup>

---

*Trích MLDB, p. 1214, ct. 290.*

286. Có lẽ dựa vào đoạn kinh A II 195 nói sự thanh lọc tâm có liên hệ đến chứng đắc bốn *jhānas*. Ví dụ như Kheminda 1980: p.14 chủ trương khả năng chứng đắc cõi thiên là nền tảng cần thiết để chứng ngộ.

A II 195 (*BKTC 2, tr.194, đ.2-3: Các Vị Sāpūgiyā; NDB, p. 571, pa. 2: Sāpūga*).

287. So với M I 197 và M I 204.

- M I 197 (*KTB 1, tr. 433: Đại Kinh Thí Dụ Lõi Cây; MLDB, p. 290, pa. 6-7: The Greater Discourse on the Simile of the Heartwood*).
- M I 204 (*sđd, tr. 446-7: Tiểu Kinh Thí Dụ Lõi Cây; MLDB, p. 296-7: pa. 16-22: The Shorter Discourse on the Simile of*

Cho dù ví dụ so sánh với cỗ xe có ngụ ý mỗi tương quan có điều kiện giữa các giai đoạn khác nhau như đã đề cập, coi điều này như là đòi hỏi dứt khoát là cõi thiên phải được chứng đắc trước khi chuyển sang tu tập quán thực tánh thì đã đẩy ví dụ so sánh này đi quá xa. Giải thích theo nghĩa đen như vậy cần phải coi sự thiết lập giới, định và tuệ là vấn đề theo đúng trình tự tiến triển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác, nhưng ngược lại trong hiện thực, cả ba giới, định và tuệ có đặc tính hỗ trợ lợi ích cho nhau, nâng cao và hỗ trợ lẫn nhau. Điều này được minh họa trong *Sonadaṇḍa Sutta*, kinh này so sánh mối liên hệ hỗ tương giữa giới và tuệ với hai bàn tay rửa cho nhau.<sup>288</sup>

Vả lại, theo hai phẩm kinh trong *Āṅguttara Nikāya* (*Bộ Kinh Tăng Chi*), không thể thanh lọc định (nghĩa là

---

*the Heartwood*).

288. D I 124. So với Chah 1998:p.9 và Goleman 1980: p.6.

- D I 124 (*Trường BK 2, tr. 124: Kinh Sonadanda; LDB, p. 131: The Qualities of a True Brahmin*).

- Chah 1998,p.9:

“Là điều kiện tiên quyết trước khi rèn luyện *sīla*\* (giới), *paññā*\* (tuệ) phải thực sự có mặt ở đó, nhưng chúng ta thường nói tu tập bắt đầu từ *sīla*. *Sīla* là nền tảng. Đúng thế, nhưng điểm hệ trọng muốn nói ở đây, *paññā* lại là yếu tố quyết định việc giữ giới thành công và trọn vẹn ra sao. Bạn cần quán lời nói, hành động của mình và xem xét tiến trình nhân và quả – tất cả đều là nhiệm vụ của *paññā*. Bạn phải dựa vào *paññā* trước khi *sīla* được ổn định vững vàng.”

“Theo lý thuyết, chúng ta nói *sīla, samādhi*\* (định), rồi mới tới *paññā*; nhưng tôi đã quán trình tự này và thấy rằng *paññā* là nền tảng cho tất cả các khía cạnh khác của tu tập.”

*Trích Ajahn Chah, KL, tr. 9.*

thanh lọc tâm) nếu trước đó không thanh lọc quan điểm chân chánh (nghĩa là thanh lọc quan điểm).<sup>289</sup> Câu này đưa ra đề nghị hoàn toàn ngược lại với tiến trình trong *Rathavinīta Sutta* nơi mà sự thanh lọc tâm đi trước thanh lọc quan điểm.

Đọc kỹ thêm các phẩm kinh, ta thấy rằng các phẩm kinh ấy mô tả nhiều phương pháp khác nhau để chứng quả vị cuối cùng. Thí dụ, hai đoạn trong *Anguttara Nikāya* miêu tả một người hành thiền có thể đạt được tuệ giác thâm sâu (**tăng thượng tuệ pháp quán**) dù không thành thạo định (**nội tâm tịnh chỉ**).<sup>290</sup> Một kinh khác trong cùng bộ kinh *Nikāya* này nói về hai phương pháp chọn lựa khác để đưa đến chứng ngộ toàn triệt là: hoặc là phương pháp dễ chịu bằng cách nhập cõi thiền, hay phương pháp rất kém dễ chịu bằng cách

289. A III 15 và A III 423.

- A III 15 (*BKTC 2, tr.325, đ. 1: Không Có Cung Kính (1); NDB, p. 640: Irreverent (1)*);
- A III 423 (*BKTC 3, tr. 230: Hội Chúng; NDB, p. 968: Delight in Company*).

290. A II 92-4 và A V 99. Trong hai đoạn kinh này, *Bhikkhu Anālayo* dùng chữ ‘deep wisdom’ (tuệ giác thâm sâu) thay cho ‘higher wisdom of insight’ (tuệ quán tăng thượng) của *Bhikkhu Bodhi*, HT Minh Châu dịch là **tăng thượng tuệ pháp quán**. *Bhikkhu Anālayo* dùng chữ concentration (định) thay cho ‘internal serenity of mind’ (tĩnh lặng nội tâm) của *Bhikkhu Bodhi*, HT Minh Châu dịch là **nội tâm tịnh chỉ**. Các chữ này thường được hoán chuyển cho nhau.

- A II 92-4 (*BKTC 1, tr. 728-33: Định (1-2)-Thiền Định (đ. 1-5); NDB, p. 473-6: Concentration (1-4)*).
- A V 99 (*BKTC 4, tr. 368, đ. 3-5: Tịnh Chỉ; NDB, p 1404, pa. (1)-(3): Serenity*).

quán sự ghê tởm, gớm ghiếc của thân.<sup>291</sup> Thêm vào đó, phẩm *Yuganaddha Sutta* (cũng trong *Āṅguttara Nikāya*) nói rằng chứng ngộ có thể đạt được hoặc là bằng cách tu tập định (tĩnh lặng, **chỉ**) hay bằng tuệ quán trước rồi mới tu tập cái kia sau, hay có thể cùng tu tập cả hai.<sup>292</sup> Phẩm kinh này chỉ rõ là cho dù nhiều hành giả vun bồi định trước rồi mới chuyển sang tuệ quán, những vị khác có thể thực hành phương thức ngược lại. Nếu ai giới hạn phương pháp chứng ngộ chỉ một trong các trình tự này thôi thì sẽ ít nhận ra được chân giá trị của các đoạn kinh này, giả thiết là luôn luôn tu tập định trước khi tu tập tuệ quán.

#### IV.4. ĐÓNG GÓP CỦA NHẬP ĐỊNH VÀO SỰ PHÁT TRIỂN TUỆ QUÁN

Hơn bao giờ hết, trong nhiều phẩm kinh Đức Phật chỉ rõ là trau dồi định đặc biệt dẫn đến chứng ngộ.<sup>293</sup>

291. A II 150 (*BKTC 2, tr. 102, đ.2: Phẩm Đạo Hành, Bất Tịnh; NDB, p. 529, pa. (1): Modes of Practice: Unattractiveness.*

292. A II 157 (*sđđ, tr. 114-5: Gắn Liền, Cột Chặt; NDB, p. 535, pa. (1)-(3): In Conjunction.*

293. Ví dụ D III 131; M I 454 hay S V 308. Tầm quan trọng về nhập định trong Phật giáo Nguyên thủy được Griffith 1983:p.57 ghi lại; và C.A.F. Rhys Davids 1927a: p696, cả hai đều đưa ra vấn đề những chuyện xảy ra về thuật ngữ *jhāna* trong các bộ kinh *Nikāyas* tiếng *Pāli*.

- D III 131 (*Trường BK 4, tr.131, đ.24: Kinh Thanh Tịnh; LDB, p.434, pa.24: The Delightful Discourse.*
- M I 454 (*KTB 2, tr. 249: Kinh Ví Dụ Chim Con Cá; MLDB, p. 557, pa.21: The Simile of the Quail.*
- S V 308 (*BKTU 5, tr. 460, đ. 9: Thanh Tịnh Thứ Nhất; CBD II, p. 1763: Jhānasamyutta.*

Sự tu tập tuệ quán thâm sâu (**tăng thượng tuệ pháp quán**) này dẫn tới việc làm chủ tâm (**điều phục tâm**) ở mức độ cao.<sup>294</sup> Không những chúng đắc cỏi thiền đưa đến loại bỏ tạm thời chướng ngại, mà còn làm cho chúng rất khó có cơ hội thâm nhập vào tâm về sau.<sup>295</sup> Khi trôi lên từ định thâm sâu, tâm trở nên “dễ uốn nắn, **nhu nhuyễn**”, “dễ sử dụng” và “ổn định, **vững chắc**”<sup>296</sup> để ta có thể dễ dàng hướng nó đến việc nhìn thấy mọi sự “đúng như thật”. Không những

294. A IV 34 (*BKTC 3, tr. 326, đ.2: Điều Phục; NDB, p. 1024: Mastery (1)*).

295. M I 463 giải thích là tâm của vị nào đã thể nghiệm *jhāna* sẽ không bao giờ bị các chướng ngại áp đảo. Mặt khác, cần chỉ rõ rằng, nếu khoái lạc nhục dục hay sân hận vẫn còn tìm cách xâm chiếm tâm, chúng có thể biểu hiện mãnh liệt đến sững sờ, bởi vì khả năng duy trì sự chú tâm không bị sao lãng vào một đề mục được tăng lên, dù đề mục bất thiện. Những ví dụ về điều này được tìm thấy ở trong những truyện *Jātaka* (đó là truyện số 66 ở Ja I 305; số 251 ở Ja II 271, và số 431 ở Ja III 496), kể những kiếp tiền thân của *bodhisatta\** (*người đi tìm giác ngộ, bồ tát*) là đạo sĩ. Mặc dù có thể thành tựu định ở mức độ thâm sâu và có thần thông, trong ba trường hợp này, đạo sĩ ấy vẫn bị ham muốn tình dục hoàn toàn áp đảo khi tình cờ nhìn thấy một phụ nữ ăn mặc hở hang.

- M I 463 (*KTB 2, tr.270: Kinh Nalakapana; MLDB, p. 566, pa.6: At Naḷakapāna*).
- Ja I 305 (*Ja Vol I & II, p. 161-4: Truyện Mudulakkhaṇa-Jātaka số 66*).
- Ja II 271 (*sđd, p. 189-193: Truyện Saṃkappa-Jātaka số 251*).
- Ja III 496 (*Ja Vol III & IV, p 295-7: Truyện Hārīta-Jātaka số 431*).

296. Đây là đặc tính tiêu biểu của tâm khi xuất tứ thiền (ví dụ ở D I 75). D I 75 (*Trùng BK 1, tr. 75, đ.83: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 104, pa. 83: The Fruits of Homeless Life*).



thế, khi mọi sự được nhìn thấy đúng như thật bằng tâm vắng lặng và dễ uốn nắn, cái nhìn này ảnh hưởng đến các tầng lớp chìm sâu trong tâm. Cái nhìn chiếu rọi như thế còn đi xa hơn nữa, bỏ xa cái hiểu biết tri thức hời hợt bề ngoài, vì, do dựa vào tính tiếp nhận và dễ uốn nắn của tâm, tuệ quán mới có thể xâm nhập vào, chiếu rọi vào lãnh vực sâu thẳm của tâm và bằng cách ấy mới đem lại chuyển hóa nội tâm.

Lợi ích của tu tập định cõi thiền là tu tập này không chỉ để cung cấp trạng thái tâm ổn định và dễ tiếp nhận cho tu tập thiền quán thực tánh. Thể nghiệm nhập định là một trong những hỷ lạc mạnh mẽ, có được là nhờ sự trợ giúp hoàn toàn của tâm, do vậy trợ giúp ấy mới tự động ngăn cản bất cứ hoan hỷ nào khởi lên tùy thuộc vào đối tượng vật thể. Như vậy, nhập định thi hành chức năng giải độc mạnh mẽ cho ham muốn nhục dục bằng cách tước đi sự hấp dẫn trước kia của các đối tượng ấy.<sup>297</sup> Thực ra, theo phẩm

297. Ở M I 504, Đức Phật liên kết việc Ngài không còn khao khát, không còn thích thú khoái lạc giác quan với khả năng thể nghiệm các loại lạc phúc\* thượng hạng hơn nhiều của Ngài; so thêm với A III 207 và A IV 411. A I 61 giải thích mục đích của *samatha* là để ức chế tình dục. Conze 1960: p.110 giải thích đây là kết quả không thể tránh được của thói quen tập luyện trạng thái nhập định, mọi sự trong thế giới thực tế này của chúng ta hiện rõ mồn một là ảo tưởng sai lầm, lừa bịp, xa cách và như một giấc mơ.

- M I 504 (*KTB 2, tr. 359: Kinh Magandiya; MLDB, p. 610, pa. 10: To Māgandiya*).

- \* **Thiên lạc**, chú giải Bộ Kinh Trung (*MA iii 216 nói đây là lạc phúc nhờ đạt được quả vị của tầng thiền thứ tư*). Đọc *MLS II, p. 184, n. 3*.

- A III 207 (*BKTC 2, tr. 645, đ.4: Hoan Hỷ; NDB, p. 789: Rap-*

*Cūladukkhakkhandha Sutta*, chỉ một mình tuệ thôi không đủ để vượt qua tình dục, nhưng cần sự hỗ trợ mạnh mẽ có sẵn của thể nghiệm cõi thiên.<sup>298</sup> Trong giai đoạn tìm kiếm giác ngộ, chính bản thân Đức Phật, chỉ nhờ vào tu tập chứng đắc cõi thiên, đã vượt qua được chướng ngại do ham muốn dục vọng gây ra.<sup>299</sup>

ture).

- A IV 411 (*BKTC 4, tr.155, đ. 2: Thứ Đệ Trú (2); NDB, p. 1288, pa. (1): Dwellings (2)*).
- A I 61 (*BKTC 1, tr. 117, đ.10: Phạm Người Ngu; NDB, p. 152: Fools 31 (11)*).

298. Ở M I 91 (*KTB 1, tr. 210: Tiểu Kinh Khổ Uẩn; MLDB, p. 187, pa.4: The Shorter Discourse on the Mass of Suffering*).

299. M I 92; so thêm với S IV 97 và A IV 439. A IV 56 nhấn mạnh tầm quan trọng của vượt qua khoái lạc tình dục để Ngài có thể chứng ngộ. Có thể, sự chứng đắc cõi thiên của Đức Phật đã xảy ra nhờ quán hơi thở, theo S V 317, Ngài đã thường hay tập quán hơi thở trước khi chứng ngộ. Sự tăng tiến về mức độ chứng đắc các cõi thiên khác nhau của Ngài miêu tả ở M III 162 và A V 440 chỉ cho thấy rõ ràng là hồi ấy Ngài không còn tiếp cận thể nghiệm cõi thiên đã chứng được thời thơ ấu. Việc gặp gỡ *Ālāra Kālāma* và *Uddaka Rāmaputta* cần phải được đặt sau sự tăng tiến này của Ngài, vì nếu không tu tập bốn *jhānas*, Ngài không thể đạt được bất cứ thành tựu nào ở cõi vô sắc. (Nhu cầu phải có cho thành tựu này được ghi lại trong D III 265, ở đây, bốn *jhānas* đến trước những thành tựu ở cõi vô sắc giới theo một chuỗi các giai đoạn tu tập nối tiếp nhau). Tuy nhiên, Ps IV 209 giả thiết rằng Đức Phật chỉ tu tập bốn *jhānas* trong canh thứ nhất đêm giác ngộ của Ngài. Giả thiết này không hợp lý lắm khi xét sự kiện tu tập *samatha* trước khi chứng ngộ của Ngài bao gồm cả tu tập năng lực siêu nhiên (bốn *iddhipādas*, thần thông, so với A III 82) và tu tập khả năng nhập định để biết về các khía cạnh của các cảnh giới *devas\** (*chư thiên*) (A IV 302), thêm vào đây, chứng đắc bốn *jhānas* sau khi vượt qua toàn thể chướng ngại trong tâm thức (M III 157; so với A IV 440 có chỉ rõ là Ngài đã phải vượt

Nhập định sâu hỗ trợ nội tâm bất động và sự hội nhập trọn vẹn.<sup>300</sup> Theo cách này, kinh nghiệm nhập định sâu thỏa mãn vai trò quan trọng trong việc tăng cường khả năng chịu đựng hậu quả của những kinh nghiệm gây xáo trộn, bất ổn có thể gặp phải trong những giai

---

qua nhiều trở ngại khác nhau để chứng đắc mỗi *jhāna*) và cũng chứng bốn cõi vô sắc giới (A IV 444). Như vậy, *giả thiết* quãng thời gian chỉ trong một đêm thôi không khớp lắm với phạm vi rộng lớn và sự tăng tiến trong tu tập *samatha* của Đức Phật.

- M I 92 (KTB 1, tr. 211: *Tiểu Kinh Khổ Uẩn*; MLDB, p. 187, pa. 5: *The Shorter Discourse on the Mass of Suffering*).
- S IV 97 (BKƯ 4, tr. 171-2, đ. 2-3: *Thế Giới Dục Công Đức*; CDB II, p. 1191: *Cords of Sensual Pleasure (kāmaguṇa): Sợi Dây Khoái Lạc Giác Quan*).
- A IV 439 (BKTC 4, tr. 197-8: *Tapussa*; NDB, p. 1310, pa. 1: *Tapussa*).
- A IV 56 (BKTC 3, tr. 351-2: *Dâm Dục*; NDB, p. 1039, pa. 7: *Sexual Intercourse*).
- S V 317 (BKƯ 5, tr. 473, đ.12: *Ngọn Đèn*; CDB II, p. 1770: *The Simile of the Lamp*).
- M III 162 (KTB 3, tr. 395-6: *Kinh Tùy Phiền Não*; MLDB, p. 1015, pa.31-32: *Imperfections*).
- A V 440 (BKTC 4, tr. 199, đ.5: *Tapussa*; NDB, p. 1311: *Tapussa*).
- D III 265 (*Trùng BK 4, tr. 266, đ. vi: Chín thứ đệ diệt (Kinh Phúng Tụng)*; LDB, p. 322, pa.6: *The Chanting Together*).
- A III 82 (BKTC 2, tr. 438-9: *Thần Thông (1)-(2)*; NDB, p. 595: *Bases for Psychic Potency (1)-(2)*).
- A IV 302 (BKTC 3, tr. 688-92, đ. (3)-(6): *Tagayā*; NDB, p. 1207-9 (pa (3)-(8): *Gāya*).
- M III 157 (KTB 3, tr. 388-9: *Kinh Tùy Phiền Não*; MLDB, p.1012, pa.16ff.: *Imperfections*).
- A IV 444 (BKTC 4, tr. 199tt: *Tapussa*; NDB, p. 1314: *Tapussa*).

300. Theo Alexander 1931: p.139, “tâm mức nhập định tương ứng với phương cách phân tích được tiến hành kỹ lưỡng theo trình tự thời gian.” So thêm với Conze 1956: p.20.

đoạn cao của thiền quán thực tánh.<sup>301</sup> Không có tâm tĩnh lặng và hợp nhất, có thể chịu đựng ảnh hưởng của những kinh nghiệm như thế, người hành thiền có thể mất thế thăng bằng để quan sát và bắt đầu để sợ hãi, lo âu hay chán nản áp đảo. Việc tu tập tâm tĩnh lặng như vậy bồi đắp sự hội nhập trọn vẹn tự thân ở mức độ thăng bằng và nhạy cảm như là nền tảng hỗ trợ cho phát triển tuệ quán.<sup>302</sup>

Hiển nhiên, có những lợi ích đáng kể cần được thu đạt khi việc tu tập tuệ quán có tu tập *samatha* hỗ trợ và giữ cho cân xứng. Chính kinh nghiệm về các loại hạnh phúc cao thượng và mức độ hội nhập trọn vẹn cá nhân xảy ra đồng thời là những lợi ích chỉ cho thấy rằng chính sự tu tập *samatha* tự nó đóng góp đáng kể vào sự tăng tiến trên con đường giải thoát. Sự quan trọng này của *định* được diễn tả sâu sắc trong các phẩm kinh bằng câu người nào tôn kính Đức Phật và Giáo Pháp của Ngài, người ấy sẽ tự động tôn kính

301. Ayya Khema 1991: p.140; và Epstein 1986: p. 150-5.

302. Engler 1986: p.17, tóm lược một cách thích đáng nhu cầu cần phải có một bản thân được kết hợp hài hòa làm nền tảng cho tu tập tuệ quán thực tánh: “bạn phải là ai đó trước khi bạn có thể trở thành không là ai cả.” Epstein 1995: p.133, (khi bình luận về tuệ quán thực tánh), giải thích: những kinh nghiệm như vậy đòi hỏi một bản ngã theo nghĩa phân tâm học có khả năng nắm giữ và sát nhập những gì thường gây xáo trộn mạnh mẽ. Người ta bị thách thức phải kinh nghiệm khiếp đảm nhưng không sợ hãi, thích thú nhưng không quỵen luyến.” Vai trò hỗ trợ của hạnh phúc thanh thoát nội tâm không khoái lạc giác quan trong hoàn cảnh khó khăn được dẫn chứng ở Th 351 và Th 436.

- Th 351 (*TiBK II, tr. 144: Vakkali (Thera 39)*).
- Th 436 (*sđd, tr. 160: Nāḷaka-muni, Thera 46*).

định.<sup>303</sup> Trái lại, ai coi thường việc tu tập định, bằng cách đó, người ấy chỉ khen ngợi những ai có tâm dao động thôi.<sup>304</sup>

Tuy vậy, cần phải nói rằng Đức Phật cũng đã biết sâu sắc khiếm khuyết tiềm ẩn của trạng thái định sâu này. Chúng đắc cỡi thiên có thể trở thành chướng ngại trên con đường dẫn đến chứng ngộ nếu chúng đắc như thế trở thành lý do để kiêu hãnh hay thành đối tượng để bám lấy. Hỉ và lạc kinh nghiệm được trong cỡi thiên, cho dù có thúc đẩy từ bỏ khoái lạc thế gian, có thể làm cho không hài lòng (*arati*) và không ham muốn (*anabhirati*) khó khởi lên là những đòi hỏi phải có cho sự từ bỏ hoàn toàn đưa đến chứng ngộ.<sup>305</sup>

303. A IV 123 (*BKTC 3, tr. 452: Vị Tỷ Kheo Phải Kính Trọng Ai; NDB, p. 1087: Honor*).

304. A II 31 (*BKTC 1, tr. 60: Du Sĩ; NDB, p. 419: Wanderers*).

305. A II 165 Đức Phật so sánh bám níu vào vị ngọt và phúc lạc thế nghiệm được trong lúc chứng đắc cỡi thiên với việc nắm lấy cành cây tay dính đầy nhựa, bởi vì chính sự bám níu như vậy sẽ làm ta mất đi ước nguyện nhắm vào việc từ bỏ tất cả các khía cạnh của bản thân và thế nghiệm. Rồi ở M I 194, Đức Phật minh họa kiểu bám níu như thế bằng ví dụ người đang kiếm tìm lõi cây, lấy vỏ trong của cây và cho nó là lõi. So thêm với M III 226 nói tới bám níu đến những kinh nghiệm *jhāna* như thế là “bị kẹt cứng bên trong”. \* *Buddhadāsa* 1993: p.121 còn nói hết ý: “trạng thái định sâu là trở ngại lớn cho việc thực hành tuệ quán”.

- A II 165 (*BKTC 2, tr.131, đ.1: Hồ Nước Ở Làng; NDB, p. 543, pa. 1: The Reservoir*).
- M I 194 (*KTB 1, tr. 428: Đại Kinh Thí Dụ Lõi Cây; MLDB, p. 288: The Greater Discourse on the Simile of the Heartwood*).
- M III 226 (*KTB 3, tr. 520: Kinh Tổng Thuyết và Biệt Thuyết; MLDB, p.1076, pa.15: The Exposition of a Summary*).

## Ngay cả phẩm *Māra Saṃyutta* tường thuật về một tai nạn về thiền định: một tỳ khuru tự tử vì nhiều lần

\* Bị kẹt cứng bên trong: HT Minh Châu dịch là trú trước nội (trần), tỳ khuru Ñāṇamoli dịch là *stucked internally* (MLDB, p. 1076); I.B. Horner dịch là: *slackened in regard to what is internal: bị đình trệ về nội tâm* (MLS III, p. 274).

- *Buddhadāsa* 1993: p.121

“ Sự sanh khởi của hỉ và yên lặng này không mang đến thành quả là tâm được gọi là lặng thính, cứng nhắc và như cục đá. Không có gì như thế xảy ra cả. Cái thân này cảm thấy bình thường, nhưng còn tâm thì đặc biệt tĩnh lặng, thích hợp cho trầm tư và cho quán chiếu nội tâm. Tâm hoàn toàn trong suốt, hoàn toàn trầm tĩnh, hoàn toàn tịch mịch và được thu thúc. Nói cách khác, tâm thích hợp cho hoạt động tâm trí, sẵn sàng nhận biết. Đây là mức độ tập trung cần được nhắm đến, chứ không phải cái định thật thâm sâu nơi người hành thiền ngồi cứng ngắc như tượng đá, hoàn toàn không có ý thức gì cả. Ngồi trong tình trạng tập trung sâu như thế người ta không ở vào vị trí xem xét suy đạc được bất cứ cái gì. Tâm định sâu không thể thực hành quán chiếu nội tâm gì cả. Nó là trạng thái không có ý thức và chẳng có ích gì cho tuệ quán. Trạng thái định sâu là trở ngại lớn cho việc thực hành tuệ quán. Để quan sát suy đạc, trước tiên ta phải trở lại những mức độ định thấp hơn; rồi có thể tận dụng năng lực mà tâm đã đạt được. Được tu tập ở mức độ cao, định chỉ là một dụng cụ. Thay vì định sâu, chúng ta nhắm đến tâm vắng lặng, ổn định, tâm rất thích hợp để hoạt động tới mức khi được ứng dụng vào thực hành tuệ quán, tâm đạt được hiểu biết chân chánh về toàn thể thế giới này. Tuệ quán được phát triển là tuệ quán tự nhiên, cùng loại với tuệ quán của những người đạt được trong khi lắng nghe Đức Phật giảng. Nó dẫn đến loại suy tưởng và quán chiếu nội tâm đưa tới hiểu biết chân chánh. Nó đem lại tuệ tri. Nó chẳng có liên quan gì đến nghi lễ, cũng chẳng can hệ gì đến phép nhiệm màu nào cả.”

*Trích INM, trang 121.*

cố gắng củng cố thành tựu về định của mình.<sup>306</sup> Vào trường hợp khác, khi một tỳ khưu thương tiếc định của mình mất đi vì bệnh hoạn, Đức Phật phê bình gãy gọn phản ứng như thế là đặc tính của những ai coi định là cốt tủy của cuộc sống và hành trì của họ.<sup>307</sup> Rồi thay vào đó, Ngài hướng dẫn tỳ khưu bệnh hoạn đó quán thực tánh vô thường của năm tập hợp.

#### IV.5. TÍNH LẶNG VÀ QUÁN THỰC TÁNH

Khi xem xét liên hệ giữa tĩnh lặng (**chỉ**) và quán thực tánh (**quán**), điều quan trọng nổi lên là nhu cầu cân

306. Theo S I 120, tỳ khưu Godhika tự tử vì vị này đã sáu lần thành tựu nhưng không giữ được “giải thoát tạm thời của tâm\*”. Spk I 182 nói đó là thành tựu “thế tục”, thành tựu thuộc về định. Chú giải cắt nghĩa sự mất mát liên tục của vị này là do bệnh hoạn. Sau biến cố này, theo lời Đức Phật, Godhika đã tịch diệt như là một vị *arahant*. Chú giải ngụ ý rằng sự chứng ngộ của tỳ khưu này xảy ra vào lúc chết (so thêm với những giải thích tương tự về những trường hợp tự tử của Channa ở M III 266 hay S IV 59, và trường hợp của Vakkali ở S III 123).

• S I 120 (*BKTU* 1, tr. 267: *Godhika*; *CDB* I, 212: *Godhika*).

\* *Giải thoát tạm thời của tâm (lokiya samāpatti)*: đó là các cõi thiền (*jhānas*) và các cõi vô sắc giới.

*Đọc CDB* I, p. 420, ct 308.

• M III 266 (*KTB* 3, tr. 599: *Kinh Giáo Giới Channa*; *MLDB*, p. 1116: *Advice to Channa*).

• S IV 59 (*BKTU* 4, tr. 105: *Channa*; *CDB* II, p. 1166: *Channa*).

• S III 123 (*BKTU* 3, tr. 225: *Vakkali*; *CDB* I, p. 940: *Vakkali*).

307. S III 125 (*BKTU* 3, tr. 228, đ.14: *Assaji*; *CDB* I, p. 941: *Assaji*).

“*Chú giải BKTU: Samādhisāraṅkā samādhisāmaññā ti samādhim yeva saraṅ ca sāmaññaṅ ca maññanti. “Trong Giáo Pháp của Ta, đó không phải là cốt tủy, cốt tủy chính là ở tuệ giác, đạo lộ và quả vị”.*

*Trích CDB* I, ct 174, tr. 1082. So với 12:51; 36:7; 36:8 và 54:8.

bằng. Vì tâm định giúp tu tập quán thực tánh, và sự hiện hữu của tuệ sẽ làm cho tu tập định ở mức độ sâu hơn được dễ dàng, tĩnh lặng (*samatha*) và quán thực tánh (*vipassanā*) ở mức tối hảo khi được tu tập trong sự phối hợp khéo léo.<sup>308</sup>

308. Nett 43 giải thích là cả hai *samatha* và *vipassanā* cần được tu tập, bởi vì *samatha* chống lại tham ái, trong khi *vipassanā* chống lại vô minh. Theo A I 61, để đạt được *vijja* (trí thông suốt, **minh**) cần phải tu tập cả *samatha* lẫn *vipassanā*. A I 100 cũng qui định cả hai đều là những đòi hỏi để vượt qua tham, sân, và si. Ý thức rõ về ảnh hưởng phối hợp này cũng làm nền tảng cho Th 584, đề nghị tu tập đồng thời cả *samatha* lẫn *vipassanā*. Về nhu cầu cân bằng cả hai, hãy so với Cousins 1984: p.65; Gethin 1992: p.345; và Maha Boowa 1994: p.86.

- Nett 43 (*trích The Guide, tr. 67, đ. 235-7*):

*Đoạn 235: “Hành giả đoạn tận khuynh hướng ngu ngàm dẫn đến tham ái nhờ thiền tĩnh lặng; hành giả dùng quán thực tánh để cắt đứt vô minh vốn là điều kiện cho khuynh hướng ngu ngàm dẫn đến tham ái. Hai trạng thái này đi đến hoàn mãn nhờ hành thiền, đó là thiền tĩnh lặng và quán thực tánh.”*

*Đoạn 236: “Ở đây, quả của thiền tĩnh lặng là tâm giải thoát vì không còn tham; quả của quán thực tánh là tuệ giải thoát vì không còn vô minh.”*

*Đoạn 237: “Như vậy, có hai sự thực đầu tiên, đó là Khổ, Nguồn Gốc của khổ; thiền tĩnh lặng và quán thực tánh là Con Đường thoát khổ; và hai loại giải thoát là sự Chấm Dứt khổ đau. Đây là bốn Sự Thực. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói: ‘Giống như một cây, dù có bị đốn đi, một khi rễ của nó còn vững chắc trong lòng đất và còn nguyên vẹn, sẽ sớm đâm chồi trở lại. Cũng thế, hễ tham ái còn nguyên vẹn, khổ đau này sẽ luôn luôn sớm sanh khởi’ (Pháp Cú, kệ 338).”*

*Trích The Guide, tr. 67, pa. 235-37.*

- A I 61 (*BKTC 1, tr. 117, đ.10: Phẩm Người Ngu; NDB, p. 152, 31(11): Fools*).
- A I 100 (*sđd, tr. 178-9, đ.3-5: Phẩm Thứ Mười Bảy; NDB, p. 192, pa. 310-320: Lust and So Forth Repetition Series*).



Xét từ khía cạnh này, tranh biện diễn ra về khả năng nhập cõi thiền để thành đạt được mức độ thực chứng cá biệt nào đó có cần thiết hay không vì phần nào đó dựa trên tiền đề gây ngộ nhận. Tranh biện này mặc nhiên chấp nhận mục đích trọn vẹn của thiền tĩnh lặng là để đạt được khả năng chứng nhập thiền như là bàn đạp để tu tập tuệ quán, một loại phận sự mở đầu cần hay không cần được thoả mãn. Các kinh đưa ra một khía cạnh khác. Ở đây, thiền tĩnh lặng và quán thực tánh là hai khía cạnh bổ túc nhau cho tu tập tâm. Vấn đề chỉ tu tập quán thực tánh thôi sẽ không được đặt ra, vì trong tương quan với quán thực tánh, thiền tĩnh lặng là một pháp tu độc lập, nhiệm vụ quan trọng của nó không bao giờ bị giáng xuống vai trò thứ yếu.

Nhu cầu cần thiết cho cả hai thiền tĩnh lặng và quán thực tánh trên con đường dẫn đến chứng ngộ này đưa tôi đến vấn đề khác. Nhiều học giả đã coi hai khía cạnh thiền này đại diện cho hai đạo lộ khác nhau, thậm chí có thể dẫn đến hai mục đích khác nhau. Họ giả định rằng con đường *samatha* tiếp tục diễn tiến qua một loạt các tầng thiền cao dần tới cõi diệt thọ tưởng định (*saññāvedayitanirodha*) và từ đó dẫn đến chấm dứt khổ đau. Trái lại, con đường quán thực tánh đôi khi bị hiểu lầm là tiến trình quán tưởng thuần túy tri thức, được coi là dẫn đến mục tiêu khác về phẩm tính, đó là chấm dứt vô minh.<sup>309</sup>

---

• Th 584 (*TiBK II (TLTK)*, tr.186: *Upanesa, Thera 60*).

309. So với de la Vallée Poussin 1936: p.193; Gombrich 1996: p.110; Griffith 1981: p.618 và 1986: p.14; Pande 1957: p.538; Schmithausen 1981: pp.214-17; và Vetter 1988: p.xxi. Kv 225

## Chính một đoạn kinh trong *Āṅguttara Nikāya* liên kết tu tập *samatha* với diệt dục và tu tập *vipassanā*

bác bỏ loại quan điểm có vẻ tương tự như “quan điểm sai lạc, tà kiến” liên quan đến hai loại diệt (*nirodha*).

*Pande 1957: p.538, “Samatha bây giờ đã được giao cho nhiệm vụ hoàn toàn tiêu cực là làm vắng lặng (nirodha, **tịnh chỉ**) hết saṅkhāra này đến saṅkhāra khác. Trình tự làm vắng lặng này được miêu tả ở S IV 217” (BKTU 4, tr. 350-1, đ.5-6: Sống Một Mình; CDB II, p. 1271: Alone).*

*Trích OB, tr.538.*

*Trình tự ở S IV 217 như sau:*

“*Này tỳ khưu, Ta cũng đã dạy sự tuân tự ngưng lại (**tịnh chỉ**) của các saṅkhāra (Anupubbasaṅkhārānaṃ nirodho).\** Với vị đã chứng đắc cõi:

- *thiền thứ nhất: lời nói đã ngưng lại.*
- *thiền thứ hai: suy tưởng (**tâm**) và suy đạc (**tứ**) đã ngưng lại.*
- *thiền thứ ba: hỷ đã ngưng lại.*
- *thiền thứ tư: hơi thở vào và hơi thở ra đã ngưng lại.*
- *vô biên xứ: ý niệm về sắc đã ngưng lại.*
- *thức vô biên xứ: ý niệm về không gian vô biên xứ đã ngưng lại.*
- *không có gì: ý niệm về thức vô biên xứ đã ngưng lại.*
- *không phải nhận thức cũng không phải không có nhận thức: nhận thức về cõi không có gì đã ngưng lại.*
- *cõi diệt thọ tướng định: nhận thức về thọ đã ngưng lại.”*

*Đem đoạn kinh này so với A IV 409 chỉ khác nhau ở tầng thiền thứ nhất: ý tưởng về dục lạc ngưng lại. Đọc BKTC 4, tr. 152, đ.2: Chín Thứ Đệ Diệt; NDB, p. 1287: Progression Cessation.*

*\* Chú giải BKTU nói: “Ta không chỉ miêu tả sự ngưng lại của cảm thọ, mà còn nói đến sự ngưng lại của các trạng thái khác. Đọc CDB II, ct. 242, tr. 1434.*

*So thêm với D I 182-85, đ. 9-17 nói tới 8 trình tự đầu, ở tầng thiền thứ nhất: ý tưởng về dục lạc ngưng lại (Potṭhapāda Sutta). Xin đọc TBK 2, tr. 181-84: Kinh Potṭhapāda; LDB, p. 161-63.*

với hủy diệt vô minh.<sup>310</sup> Sự khác biệt giữa hai hủy diệt này được tuần tự diễn tả bằng câu “giải thoát của tâm” (*cetovimutti*, **tâm giải thoát**) và “giải thoát nhờ trí tuệ” (*paññāvimutti*, **tuệ giải thoát**). Tuy nhiên, hai thuật ngữ này không hoàn toàn có giá trị tương đương với chứng ngộ. Trong khi giải thoát nhờ trí tuệ (*paññāvimutti*) ngụ ý chứng ngộ *Nibbāna*, còn “giải thoát của tâm” (*cetovimutti*), trừ phi được nói rõ hơn là “bất động” (*akuppa*), không có cùng ý nghĩa chứng ngộ ấy. “Giải thoát của tâm” có thể bao hàm những thể nghiệm tạm thời của giải thoát tâm thức, như chứng đắc thiền thứ tư, hay sự tu tập bốn tâm vô lượng (*brahmavihāra*).<sup>311</sup> Như vậy đoạn này không

310. A I 61 (*BKTC 1*, tr.117, đ.10: *Phẩm Người Ngụ; NDB*, p.152: *Fools 31 (11)*).

311. So với MI 296; đọc thêm Lily de Silva 1978: p.120.

- MI 296 (*KTB 1*, tr. 648-51: *Kinh Đại Phương Quảng; MLDB*, p. 393: *Vital Formations*).
- Lily de Silva 1978: p.120:

“ Trong Đạo Phật, *vimutti\** (giải thoát) được coi là mục đích cao quý nhất của cuộc đời cao thượng (*ariyā paramā vimutti*, **giải thoát tôn kính cao thượng nhất** (D I 174, pa.21). Kinh Sa Môn Quả cho rằng không có phần thưởng nào cao hơn hay ngọt ngào hơn giải thoát (***uttaritam vā pañitaram vā: vi diệu thù thắng hơn***). “*Vimuttasmiṃ vimuttam: Ta đã được giải thoát*” (D I 84-5). Nó chính là tinh hoa của tất cả những nỗ lực này (*vimuttisārā sabbe dhammā*) (A IV 339). Nhưng chính tâm giải thoát bất động là mục đích tối hậu, là lõi cây và là đích cuối cùng của đời sống phạm hạnh này: *yā ca kho ayam bhikkhave akuppā cetovimutti, etad attham idam bhikkhave brahmacariyam etam sāranam etam pāriyosānam* (MI 197).

Tuy vậy, đôi khi chữ *vimutti* được dùng, đặc biệt là trong chữ kép, không mang ý nghĩa giải thoát cuối cùng. Trong tiến

trình trau dồi tâm có kiểm soát, tâm được tẩy sạch nhiễm lậu và ham muốn của nó, và những thành tựu đạt được đáng chú ý là trong khi thực tập pháp hành này được gọi là *cetovimutti*. Nói rộng ra, văn học Pāli kể hai loại *cetovimutti*: (a) tạm thời và dễ chịu (*sāmāyikaṃ kantam*, A I 64, M III 110), (b) bất động hay không thay đổi (*akuppā cetovimutti* – D III 273, S III 27, A I 259). Khi *cetovimutti* đi chung với *paññāvimutti* (A I 108), giải thoát là cuối cùng và bất động và *akuppā cetovimutti* cũng được dùng có cùng ý nghĩa. Cho dù *paññāvimutti* đi một mình cũng ngụ ý đến giải thoát cuối cùng (S II 121, A IV 452), khi chỉ *cetovimutti* đi một mình, hầu như không có nghĩa đó. *Ubhatobhāga-vimutti* (giải thoát cả hai phần, **câu phần giải thoát**) là một cách diễn đạt khác mang ý nghĩa giải thoát cuối cùng (D II 71, M I 477, A IV 453).

Phẩm tính của chữ *vimutti* xuất hiện trong kinh điển có thể được liệt kê như sau:

- *cetovimutti*: giải thoát tạm thời (**có hạn kỳ**).
- *akuppe cetovimutti*: giải thoát cuối cùng.
- *paññāvimutti*: giải thoát cuối cùng.
- *paññāvimutti* và *cetovimutti*: giải thoát cuối cùng.
- *ubhatobhāgavimutti*: giải thoát cuối cùng.”

*Trich Pali Buddhist Review 1978, Vol. 3, No. 3.*

- D I 174 (TBK 2, tr. 175: Kinh Kassapa; LDB, p.155, pa.21: *The Great Lion's Roar*).
- D I 84-5 (TBK 1, tr. 84-5, đ.98: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 107-08, pa.98: *The Fruits of Homeless Life*).
- A IV 339 (BKTC 4, tr. 48, đ. 3: Cội Rễ Của Sự Vật; NDB, p. 1231: *Rooted*).
- M I 197 (KTB, tr. 433: Đại Kinh Thí Dụ Lôi Cây; MLDB, p. 290: *Mahāsāropama Sutta*).
- A I 64 (BKTC 1, tr. 123: Tâm Thẳng Bằng; NDB, p. 155, 36(5): *Same-Minded*).
- M III 110 (KTB 3, tr. p. 303: Kinh Đại Kinh; MLDB, p. 972, pa.4: *Mahāsuññata Sutta*).
- D III 273 (TBK 4, tr. 273, đ. 1.2(10): Kinh Thập Thượng; LDB, p. 512, pa. 1.2(10): *Expanding Decades*).
- S III 27 (BKTC 3, tr. 56: Thắng Tri; CDB I, p. 873: *Directly Knowing*).

trình bày hai phương cách chứng ngộ, nhưng nói đến hai con đường thiền quán, một trong hai con đường này tự nó không đủ để mang lại chứng ngộ.<sup>312</sup>

- 
- *A I 259 (BKTC 1, tr. 470: Trước Khi Giác Ngộ; NDB, p. 340, pa. 3: Gratification (1) ).*
  - *A I 108 (sđđ, tr. 193-94: Ba Hạng Người; NDB, p. 208 (1-3): A Bhikkhu).*
  - *S II 121 (BKTC 2, tr. 214 (IV): Susīma; CDB, p. 613 (ii): Susīma).*
  - *A IV 452 (BKTC 4, tr. 219: Tuệ Giải Thoát; NDB, p. 1321: Wisdom).*
  - *D II 71 (TBK 3, tr. 71, đ.36: Kinh Đại Duyên; LDB, p. 230: Mahānidāna Sutta).*
  - *M I 477 (KTB 2, tr. 300: Kinh Kitagiri; MLDB, p. 580, pa. 15: At Kīṭāgiri).*
  - *A IV 453 (BKTC 4, tr. 219: Giải Thoát Cả Hai Phần; NDB, p. 1322: Both Respects).*

312. Thực ra, Vism 702 giải thích là không thể chứng đạt diệt thọ tướng định (*saññāvedayitanirodha*) nhờ một mình *samatha*, nhưng đòi hỏi tuệ quán của bậc tối thiểu là Không Trở Lại. Dù điều này không được nói thẳng ra trong các kinh, ở M III 44, sau khi tám thành tựu liên tiếp về định đứng trước đã được phân biệt theo người chứng đạt các thành tựu này không đáng được tôn kính hay xứng đáng được tôn kính (*sappurisa*, **bậc chân nhân**), ngay khi chứng đạt diệt thọ tướng định được đề cập tới, người không đáng được tôn kính không còn được nói tới nữa, bằng cách ấy, chỉ rõ là chứng đạt này là lãnh thổ duy nhất của bậc đáng được tôn kính (ở những dịp khác, thuật ngữ này được dùng có cùng phẩm tính tương đương với “bậc thánh” (đó là M I 300). Điều này rõ ràng chỉ cho thấy là chứng đạt diệt thọ tướng định không chỉ là kết quả của làm chủ định, nhưng cũng đòi hỏi tu tập quán thực tánh, một sự kiện được ám chỉ trong định nghĩa thông thường bằng câu “sau khi nhìn thấy bằng tuệ giác, các nhiễm lậu (**lậu hoặc**) bị hủy diệt” (ví dụ: M I 160). So với A III 194, đoạn này hình như liên kết chứng đạt diệt thọ tướng định với quả vị Arahant và nhất là Không Trở Lại.

Một kinh thích hợp khác là kinh *Susīma Sutta* tường thuật là có nhiều tỳ khưu tuyên bố chứng ngộ.<sup>313</sup> Vì các tỳ khưu này cùng một lúc không nhìn nhận là đã thành tựu năng lực siêu nhiên, đoạn kinh này đôi khi được hiểu có ngụ ý là giác ngộ trọn vẹn có thể đạt được chỉ nhờ vào quán tưởng tri thức.<sup>314</sup> Tuy nhiên, trong thực tế, lời tuyên bố của các tỳ khưu là họ chỉ được “giải thoát nhờ tuệ” cho thấy rằng họ không sở hữu được những thành tựu vô sắc giới. Điều này không có nghĩa là họ đạt được chứng ngộ mà không cần phải tham thiền gì cả, chỉ nhờ vào khảo hướng thuần túy tri thức thôi.<sup>315</sup>

Đôi khi gặp phải vấn đề tương tự như vậy ở kinh *Kosambi Sutta*, một tỳ khưu tuyên bố là đã tự mình thực chứng được phát sanh do tùy thuộc (*paṭicca*

- 
- Vism 702 (*CĐTL (PP), ch. XXIII: The Attainment of Cessation*).
  - M III 44 (*KTB 3, tr. 188: Kinh Chân Nhân; MLDB, p. 912: Sappurisa Sutta*).
  - M I 300 (*KTB 1, tr. 557-58: Kinh Tiểu Phương Quảng; MLDB, p. 397, pa.7-8: The Shorter Series of Questions and Answers*).
  - M I 160 (*sđđ, tr. 360: Kinh Bẫy Mồi; MLDB, p.251, pa.20: The Bait*).
  - A III 194 (*BKTC 2, tr. 625: Diệt Thọ Tưởng Định; NDB, p. 779: Cessation*).

313. S II 121 (*BKTU 2, tr. 214 (IV): Susīma; CDB, p. 613 (II): Susīma*).

314. Gombrich 1996: p.126.

315. Theo mạch văn này, A IV 452 liệt kê các loại Arahant “được giải thoát bằng tuệ” khác nhau, tuy nhiên, tất cả các vị ấy đều chứng đắc *jhāna*.

A IV 452 (*BKTC 4, tr.219: Tuệ Giải Thoát; NDB, p.1321: Wisdom*).

*samuppāda*), cho dù vị ấy không phải là *Arahant*.<sup>316</sup> Đoạn kinh này có thể hiểu được nếu ta để ý đến giải thích của chú giải, qua đó, vị tỳ khưu đó “chỉ” là vị Trở Lại Một Lần.<sup>317</sup> Điều muốn nói ở đây là chứng ngộ cá nhân về lý phát sanh do tùy thuộc không chỉ là đặc tính của giác ngộ trọn vẹn, mà còn là một đặc tính của đạo lộ Nhập Giòng.

Thay vì cho rằng những đoạn kinh này diễn đạt sự “căng thẳng ngủ ngầm” giữa hai đạo lộ dẫn đến chứng ngộ khác nhau, các đoạn này chỉ diễn tả các khía cạnh khác nhau về phương pháp chẳng qua là một.<sup>318</sup> Thực ra, sự chứng ngộ toàn triệt đòi hỏi thanh lọc cả hai khía cạnh nhận thức và tình cảm. Dù xét về lý thuyết hai khía cạnh này của đạo lộ trông có vẻ khác nhau, nhưng trong thực hành thật, cả hai đều có khuynh hướng hợp nhất và bổ túc lẫn nhau.

Điều này được tóm tắt trong *Paṭisambhidāmagga*, quyển này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiểu rõ giá trị của sự tương đồng về bản chất của thiền

316. S II 115. So với de la Poussin 1936: p.218; và Gombrich 1996: p.128.

S II 115 (*BKTU* 2, tr. 209, đ. 61: *Kosambi*; *CDB I*, p. 611: *Kosambī*).

317. SpK II 122.

318. Bình luận về “thuyết hai đạo lộ” có thể tìm thấy ở Gethin 1997b: p.221; Swearer 1972: pp.369-71; và Keown 1992: p.77-9 đã kết luận (ở trang 82): “hai loại kỹ thuật thiền... hiện hữu chính vì sự toàn thiện cuối cùng có thể đạt được khi cả hai khía cạnh vận hành của tâm, cảm xúc và tri thức, đều được thanh lọc.”

tĩnh lặng và quán thực tánh theo chức năng.<sup>319</sup> Một hành giả có thể tu tập khía cạnh này hay khía cạnh khác đến một mức độ cao hơn vào những lúc khác nhau, nhưng vào giai đoạn cuối cùng của tu tập thiền tĩnh lặng và quán thực tánh cần được tổng hợp để đạt tới đích cuối cùng – chứng ngộ toàn triệt – đoạn diệt cả ái dục và vô minh.

-0-

---

319. Paṭis I 21. Về tương quan của cả hai trong tông phái Sarvāstivāda (*Nhất Thiết Hữu Bộ*), xin đọc Cox 1994: p.83.  
Paṭis I 21 (*ĐVNG*, tr. 29, đ. 42: *Luận Về Trí*; *PD*, p. 23, pa. 42: *Treatise on Knowledge*).



## V. “ĐIỆP KHÚC” TRONG SATIPAṬṬHĀNA

Sau khi xem xét khá chi tiết “định nghĩa” của *Satipaṭṭhāna Sutta*, bây giờ tôi sẽ nghiên cứu về phần có thể được gọi là “phương thức vận hành” của *satipaṭṭhāna*.<sup>320</sup> Phần này, tôi đề cập tới như là phần “điệp khúc”, xuất hiện sau mỗi bài thực tập thiền đã được miêu tả trong kinh và trình bày bốn khía cạnh của *satipaṭṭhāna* (so với hình.5.1 dưới đây).<sup>321</sup> Phạm sự của “điệp khúc” này là hướng sự chú ý vào những khía cạnh thiết yếu để thực hành đúng từng bài tập thiền. Như vậy, hiểu biết về những ý nghĩa của “điệp khúc” sẽ tạo thành nền tảng cần thiết cho kỹ thuật thiền miêu tả trong *Satipaṭṭhāna Sutta* sẽ được xem xét ở chương VI. Trong trường hợp *satipaṭṭhāna* thứ nhất, “điệp khúc” ấy viết:

---

320. Cách diễn đạt này được W. S. Karunaratne 1979: p.117 đề nghị.

321. *Tḥānissaro* 1996: p.79 thay vào đó, nói đến khuôn mẫu căn bản của ba giai đoạn tiềm ẩn trong “điệp khúc”. *Ba giai đoạn đó là:*

- *tập trung sự chú ý vào những gì xảy ra bên trong chúng và của riêng chúng ngay giây phút hiện tại.*
- *hiểu được tương quan nhân quả giữa những gì đã xảy ra này với những chuyện khác bằng cách học cách kiểm soát chúng một cách khéo léo, và rồi*
- *đi đến tình trạng cân bằng đã được phát triển trọn vẹn, vượt qua cả thể nghiệm của mình, thoát khỏi bất cứ ý niệm mạnh mẽ nào đưa ta vào trong mạng lưới duyên khởi.*

“ Theo cách này, về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân bên trong, hay vị tỳ khưu sống quán thân bên ngoài, hay vị tỳ khưu sống quán cả thân bên trong lẫn thân bên ngoài. Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi trong thân, hay vị ấy sống quán bản chất diệt tận trong thân, hay vị ấy sống quán cả hai bản chất sanh khởi lẫn diệt tận trong thân. Quán niệm rằng ‘có thân đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và ý thức nhận biết được liên tục. Và vị ấy sống độc lập, không bám níu vào (chấp trước) bất cứ cái gì trên đời này. Về phần thân, vị tỳ khưu sống quán thân là như thế đấy”.<sup>322</sup>

bên trong / bên ngoài ( <i>ajjhatta / bahiddhā</i> )
sanh khởi / diệt tận ( <i>samudaya / vaya</i> )
trí đơn thuần / chánh niệm liên tục ( <i>ñāṇamattāya paṭissattimattāya</i> )
sống độc lập, không bám níu ( <i>anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati</i> )

Hình 5.1: Các khía cạnh mấu chốt của điệp khúc *satipaṭṭhāna*

322. M I 56. Về các *satipaṭṭhāna* khác, mỗi trường hợp về “thân” trong lời chỉ dẫn trên nên được thay bằng “cảm giác, **thọ**”, “tâm” và “*dhammas*, **pháp**”.

M I 56 (*KTB 1, tr. 133: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146: The Foundations of Mindfulness*).

“Điệp khúc” này chỉ rõ phạm vi thực hành của *satipaṭṭhāna* bao gồm các hiện tượng bên trong và bên ngoài, và đặc biệt chính là bản chất sanh khởi và diệt tận của các hiện tượng ấy cần được chú ý đến. “Điệp khúc” này nói rộng bối cảnh quán tưởng bằng cách bao gồm cả các hiện tượng bên trong và bên ngoài. Hơn bao giờ hết, “điệp khúc” này hướng dẫn ý thức nhận biết trực tiếp đến trực thời gian của kinh nghiệm, đó là chú ý đến sự trôi qua của thời gian, bằng cách đề cập đến quán thực tánh vô thường của các hiện tượng. Như vậy, với chỉ dẫn này, “điệp khúc” ấy nói rộng phạm vi từng bài thiền tập *satipaṭṭhāna* cùng với các trục không gian và thời gian. Như các phẩm kinh đã chỉ rõ, hai khía cạnh này là những đòi hỏi cần có để thực hiện đúng đắn *satipaṭṭhāna*.<sup>323</sup> “Điệp khúc” ấy cũng diễn tả thái độ đúng đắn cần được theo trong lúc quán: quan sát nên được thực hiện chỉ với mục đích thiết lập chánh niệm và trí hiểu biết, và nên tiếp tục tình trạng không còn bám níu.

Với “điệp khúc” này, việc tu tập *satipaṭṭhāna* chuyển đến đặc tính chung của các hiện tượng được quán tưởng.<sup>324</sup> Tại giai đoạn tu tập này, ý thức nhận biết trực tiếp về một kinh nghiệm riêng nào đó nhường chỗ cho hiểu biết về bản chất và đặc tánh chung của *satipaṭṭhāna* dưới sự quán tưởng.

323. So với S V 294, theo đoạn kinh này quán cả bên trong lẫn bên ngoài là cách đúng đắn để thực hiện *satipaṭṭhāna* .

S V 294 (*BKTU 5, tr. 442: Độc Cư; CDB II, p. 1750-51: Alone*).

324. Tới một chừng mực nào đó, điều này có thể suy luận từ cách diễn tả chữ “điệp khúc”, vì bây giờ, sự chú ý chuyển từ trường hợp cụ thể nào đó (như: “cảm giác dễ chịu thể tục”) đến trường hợp chung (như “cảm giác”).

Sự thay đổi ý thức trực tiếp từ mỗi nội dung của một kinh nghiệm cá biệt nào đó sang những đặc tính chung của nó tự bản chất mang thuộc tính rất quan trọng cho việc tu tập quán thực tánh.<sup>325</sup> Ở đây, phạm sự của *sati* là thâm nhập vào, vượt qua sự xuất hiện bề ngoài của đối tượng dưới sự quan sát và phơi bày các đặc tính nó có chung với tất cả các hiện tượng do điều kiện tạo thành. Sự thay đổi này của *sati* hướng về các đặc tính chung của kinh nghiệm đem lại tuệ quán chiếu sâu vào bản tánh vô thường, không thỏa mãn và vô ngã của thực tại. Loại ý thức nhận biết trực tiếp rộng rãi bao quát hơn cả như vậy nổi lên ở giai

325. Về sự quan trọng của chuyển từ nội dung sang tiến trình chung, hãy so với Brown 1986a: p.233; Goldstein 1994: p.50; và Kornfield 1977: p.19. Theo Engler 1986: p. 28, một trong những lý do các hành giả phương Tây có khuynh hướng tiến chậm hơn các hành giả phương Đông là “khuynh hướng miệt mài chăm chú vào nội dung của ý thức trực tiếp thay vì tiếp tục chú ý vào tiến trình của nó... bận tâm bận trí về những suy tưởng, hình ảnh, ký ức, cảm giác... riêng, thay vì duy trì sự chú ý của họ tập trung vào những đặc tính của tất cả các sự kiện tâm-sinh lý, bất kể nội dung nào... khuynh hướng lẫn lộn thiên định với tâm lý trị liệu và khuynh hướng phân tích tâm trạng thay vì chỉ giản dị là quan sát nó thôi.” So thêm với Walsh 1981: p.76 về vấn đề này. Khi trau dồi luyện tập *satipatthāna*, nhu cầu quán các thực tánh chung là *anicca*, *dukkha* và *anattā* cũng được ghi chú trong *Abhidharmakośa-bhāṣyam*\* (trong quyển của Pruden 1998: p.925).

\* *Bhāṣya* có nghĩa là chú giải viết theo thể văn xuôi cho quyển *Abhidharma-kośa-kārikā* của Vasubhandu (**Thế Thân**, sinh vào khoảng thế kỷ thứ 5 sau công nguyên ở Bắc Ấn Độ). *Kārikā* có nghĩa là (luận giải viết theo thể văn vần). Hợp hai phần *Kārikā* và *Bhāṣya* lại, tạo thành quyển *Abhidharma-kośa* (Câu Xá Luận).

đoạn cao của *satipaṭṭhāna*, một khi người hành thiền có thể duy trì ý thức trực tiếp ấy dễ dàng. Ở giai đoạn này, khi *sati* đã được củng cố vững vàng, bất cứ điều gì xảy ra ở bất cứ cửa giác quan nào đều tự động trở thành một phần của quán tưởng.<sup>326</sup>

Điều đáng chú ý là hai trường dạy *vipassanā* nổi tiếng nhất của truyền thống *Theravāda* đều thừa nhận tầm quan trọng của việc tu tập ý thức nhận biết suông bất cứ cái gì khởi lên ở bất cứ cửa giác quan nào như vậy là giai đoạn cao của quán thực tánh. Rút kết luận từ các tác phẩm của Mahasi Sayadaw và U Ba Khin, các kỹ thuật thiền riêng của hai vị này rõ là những phương tiện thích hợp chính yếu, phần lớn dành cho người mới tập thiền, chưa thể thực hành ý thức nhận biết suông như vậy ở tất cả cửa giác quan.<sup>327</sup>

326. Jumnien 1993: p.279 diễn tả thích đáng giai đoạn hành trì này:

“ Ở thời điểm nào đó, tâm trở nên trong suốt và cân bằng đến mức bất cứ cái gì khởi lên đều được thấy rõ và ra đi nguyên vẹn, không có sự can thiệp nào. Người ta không còn tập trung vào bất cứ tâm trạng cá biệt nào, tất cả cái gì được nhìn thấy chỉ giản dị là tâm (**đanh**) và vật thể (**sắc**), một tiến trình trống rỗng, tự nó khởi lên và diệt đi... một trạng thái cân bằng toàn hảo của tâm không có chút phản ứng nào... không còn bất cứ hành động tạo tác nữa...”

327. So với Mahasi 1990: p. 17 và 21:

“ ... phương pháp thực hành trong thiền quán *vipassanā* thật sự là ... quan sát... cái thấy, cái nghe, và v... v..., xảy ra liên tiếp ở sáu cửa giác quan. Tuy nhiên, người sơ cơ không thể theo dõi những gì xảy ra khi chúng diễn ra, bởi vì quán niệm, định tĩnh, và tuệ của người này còn rất non yếu. Một hình thức tu tập đơn giản hơn, dễ hơn cho người sơ cơ là: Với từng hơi thở ở bụng diễn ra chuyển động phồng xẹp. Người mới học nên bắt đầu bằng bài tập chú ý đến chuyển động này.”

Mahasi 1992: p.75:

“ ... chúng tôi thường chỉ dẫn người hành thiền lão luyện có

## V.1. QUÁN BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI

Hai chữ dùng trong phần đầu tiên của “điệp khúc” là “bên trong” (*ajjhatta*) và phần đối lập bổ túc của nó là “bên ngoài” (*bahiddhā*). Trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, ý nghĩa của hai thuật ngữ này không được giải thích thêm gì nữa. *Abhidhamma* và các sách chú giải liên kết bên trong với bản thân, và bên ngoài tương ứng với các hiện tượng trong những người khác.<sup>328</sup> Các thiền sư hiện đại đã đề nghị các giải thích khác. Để thăm dò đầy đủ hàm ý về *satipaṭṭhāna* bên trong và bên ngoài, trước hết, tôi sẽ xem xét đến lời giải thích của *Abhidhamma* và các chú giải. Rồi tôi sẽ khảo sát vài lời giải thích khác.

---

định lực vững hãy kéo dài phương pháp thiền này để chú ý đến tất cả những gì xảy ra ở sáu cửa giác quan của người ấy.”

Ba Khin 1985: p.94:

“... thực ra, ta có thể phát huy hiểu biết về *anicca* qua bất kỳ một trong sáu cửa giác quan. Tuy nhiên, về phần thực hành, chúng tôi thấy rằng... cảm giác do xúc chạm... rõ rệt hơn các loại cảm giác khác và vì thế người mới học quán *vipassanā* có thể đến để hiểu *anicca* dễ dàng hơn nhờ cảm giác qua thân thể... Đây là lý do chính để chúng tôi chọn cảm giác thuộc thân làm phương tiện để hiểu nhanh về *anicca*. Được hiến tặng miễn phí, với phương pháp quán này, ai muốn thử các phương tiện khác cũng được, nhưng tôi đề nghị mỗi người nên tự thân mình hiểu *anicca* bằng cảm giác qua thân vững vàng đã, trước khi thử qua các loại cảm giác khác.”

328. Dhs 187; cũng thế ở Vibh 2-10 cho mỗi tập hợp (**uẩn**). So thêm với Vism 473.

- Dhs 187 (*BPT*, tr. 217, đ. 552; *BPE*, p. 189, pa. 673; p. 202, pa. 742).
- Vibh 2-10 (*BPT 1*, tr. 10-24, đ. 4-28: *Uẩn Phân Tích*; *BA*, p. 2-14, pa. 4-29: *Analysis of the Aggregates*).
- Vism 473 (*PP*, p. 478, pa. 192: *Ch. XIV: The Aggregates. Xin tham khảo thêm đoạn 73 cùng chương*).

Theo giải thích của *Abhidhamma* và chú giải, *satipaṭṭhāna* “bên trong” và “bên ngoài” bao gồm các hiện tượng khởi lên bên trong bản thân và bên trong người khác. Theo cách hiểu này, cách thực hành *satipaṭṭhāna* đúng đắn sẽ bao hàm luôn ý thức nhận biết về kinh nghiệm chủ quan của người khác. Cho dù lối giải thích này hoàn toàn có thể thực hiện được trong trường hợp quan sát thân người khác, nhưng để trực tiếp kinh nghiệm cảm giác hay tâm trạng của người khác, hình như đòi hỏi năng lực siêu nhiên trước đã.<sup>329</sup> Dĩ nhiên, điều này sẽ hạn chế đáng kể tiềm năng thực hành *satipaṭṭhāna* “bên ngoài”.

329. Thực ra, trình bày ở D II 216 có ngụ ý tới điều này: quán *sati-paṭṭhāna* bên trong dẫn đến định, rồi từ đó thêm phương tiện cho hành giả thực hiện việc quán bên ngoài. So thêm đoạn kinh S II 127, ở đây việc quán tâm trạng của người khác tạo nên một phần trong danh sách chứng đắc các định sâu, ngụ ý ở đây là quán tưởng như vậy được hiểu là luyện tập về năng lực siêu nhiên. So thêm với *Ṭhānissaro* 1996: p.76.

- D II 216 (*Trường BK 3, tr. 217, đ.26: Kinh Janavasabha; LDB, p.298, pa.26: Janavasabha Sutta*).
- S II 127 (*BKTU 2, tr. 223-24, đ.53-57: Susīma; CDB I, p. 617, (III): Susīma*).
- *Ṭhānissaro* 1996: p.76:

“ Một khi định được thiết lập trên thân mình theo cách này, nó có thể làm cho sanh khởi cái “biết (**tri**) và thấy (**kiến**) tương tự về thân người khác. “Biết và thấy ở đây hình như có nghĩa là trí trực giác bằng năng lực siêu nhiên nhiều người phát triển nhờ định. Nếu được sử dụng đúng, trí này có thể giúp phát triển ý thức nhằm chán tiến trình hiện hữu, khi người ta nhận ra rằng dù có quỵn rũ nhất, tất cả những thân này đều bị những thiếu sót chung của thay đổi (vô thường), căng thẳng (**khô**) và không phải là ngã chi phối ”.

*Trích WA, tr. 76.*

Thêm vào đó, trong *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* (*Tương Ưng Niệm Xứ*), Đức Phật giới thiệu ba cách chú tâm riêng biệt như là “cách tu tập *satipaṭṭhāna* ba phần”: bên trong, bên ngoài, và cả hai.<sup>330</sup> Đoạn này xác nhận là mỗi cách này lập nên khía cạnh thích hợp để thực hành *satipaṭṭhāna*. Nhận định giống như thế có thể được suy luận từ sự kiện quyển *Vibhaṅga*, là phần tương đối sớm của bộ *Pāḷi Abhidhamma*, chuyển sự khác biệt giữa bên trong và bên ngoài của phần “điệp khúc” sang phần “định nghĩa” của *Satipaṭṭhāna Sutta*,<sup>331</sup> bằng cách hợp nhất quán tưởng bên trong và

330. S V 143. S V 294; S V 297 và A III 450 cũng xem ba cách này là những cách quán tưởng riêng biệt. Nhiều phẩm kinh áp dụng sự khác biệt giữa bên trong và bên ngoài vào cảm giác (**thọ**), vào các chướng ngại (**triền cái**), vào các yếu tố tạo thành chứng ngộ (**giác chi**) và vào các tập hợp (**uẩn**), so với M III 16; S IV 205 và S V 110 chẳng hạn. Những đoạn kinh này ngụ ý rằng sự áp dụng “bên trong” và “bên ngoài” vào tất cả các *satipaṭṭhāna* trong “điệp khúc” không chỉ là sự lập lại vô nghĩa, nhưng có mang ý nghĩa đáng kể. So với Gethin 1992: p.54.

- S V 143 (*BKTU 5, tr. 222, đ. 5: Tỷ Kheo; CDB II, p. 1629: A Bhikkhu*).
- S V 294 (*sđđ, tr. 442: Độc Cư; CDB II, p. 1750: Alone*).
- S V 297 (*sđđ, tr. 445: Độc Cư (2); CDB II, p.1753: Alone (2)*).
- A III 450 (*BKTC 3, tr. 271: Quán (2); NDB, p. 988: Contemplating the Body Internally, Etc.*).
- M III 16 (*KTB 3, tr. 136: Đại Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p. 887: The Greater Discourse on the Full Moon Night*).
- S IV 205 (*BKTU 4, tr. 332: Đoạn Tận; CDB II, p. 1261: Abandonment*).
- S V 110 (*BKTU 5, tr. 176: Năm Trở Thành Mười; CDB II, p. 1603: The five become ten*).

331. Vibh 193 (phần này xuất hiện trong sự giải nghĩa theo Suttanta (kinh). Về thời điểm cuốn *Vibhaṅga* có mặt, so với Frauwallner 1971: vol.15, p.106; và Warder 1982: p.xxx.



bên ngoài vào cái tạo thành “chánh” niệm. Sự chuyển đổi này trong *Abhidhamma* và đoạn kinh trích dẫn nêu trên đều chỉ rõ sự quan trọng của việc áp dụng *sati* bên trong và bên ngoài. Thật ra, quyển *Vibhaṅga* nêu ra một quan điểm đặc biệt khi nói rằng việc áp dụng ở bên ngoài của *sati*, nhiều bằng áp dụng ở bên trong, có thể dẫn đến chứng ngộ.<sup>332</sup> Tương tự như thế, một phẩm kinh trong *Bojjhaṅga Saṃyutta* chỉ rõ rằng cả hai *sati* bên trong và bên ngoài có thể hành động như là một yếu tố tạo thành chứng ngộ.<sup>333</sup>

---

Warder 1982: p.xxx.

“Hành như là sau lần chia rẽ tông phái đầu tiên (với nhóm *Mahāsaṃghikas* (Đại Chúng Bộ), có lẽ vào khoảng năm 349 trước công nguyên, hồi ấy *Theravāda* đã có bộ *Abhidhamma* với 4 phần, cụ thể là:

- Phần Có Câu Hỏi,
- Phần Không Có Câu Hỏi,
- Phần Kết Hợp và Hợp Nhất (*saṅgaṇhana*),
- Nền Tảng (điều kiện (*duyên*), căn nguyên (*nidāna*)).

Hai phần đầu tương ứng với bộ *Vibhaṅga* (Phân Tích) hiện có, phần thứ ba tương ứng với *Dhātukathā* (Luận về Chất Ngữ) và phần thứ tư, bộ *Paṭṭhāna* (Duyên Hệ).”

*Trích Introduction to The Path of Discrimination (ĐVNNG)*

332. Vibh 228. Thực ra, chú giải *satipaṭṭhāna* rõ ràng áp dụng “bên ngoài” đến mỗi kỹ thuật *satipaṭṭhāna*, đến mỗi hơi thở (ở Ps I 249), đến các oai nghi (ở Ps I 252), đến các động tác (ở Ps I 270), đến các phần của thân thể (ở Ps I 271), đến các yếu tố chính (ở Ps I 272), đến các quán tưởng ngoài nghĩa địa (ở Ps I 273), đến các cảm giác (ở Ps I 279), đến tâm (ở Ps I 280), đến các chương ngại (ở Ps I 286), đến các tập hợp (ở Ps I 287), đến nội ngoại xứ (ở Ps I 289), đến các yếu tố tạo thành giác ngộ (ở Ps I 300), và đến bốn sự thực cao cả (Ps I 301).

333. S V 110 (*BKTU* 5, tr. 177, đ. 21: *Bảy Trở Thành Mười Bốn*; *CDB II*, p.1604: *The seven become fourteen*).

Để thừa nhận chân giá trị của sự quan trọng hiển nhiên này, giải pháp thực tiễn là có thể tu tập ý thức nhận biết cảm giác và tâm trạng của người khác bằng cách quan sát cẩn thận biểu hiện bên ngoài của chúng. Cảm giác và tâm trạng thực sự ảnh hưởng đến diện mạo bên ngoài con người bằng cách tác động vào biểu lộ ở sắc mặt, giọng nói, dáng điệu cơ thể.<sup>334</sup>

Nhiều phẩm kinh hỗ trợ đề nghị này, các phẩm ấy liệt kê bốn cách biết tâm trạng người khác: dựa trên điều mình thấy, dựa trên điều mình nghe, bằng cách xem xét và hồi tưởng thêm về điều mình nghe, và cách cuối cùng, với sự trợ giúp của khả năng đọc được tâm ý người khác (**ký tâm, thần thông ký thuyết**).<sup>335</sup> Ngoài việc đọc được tâm ý người khác ra, những phương tiện này không đòi hỏi đến năng lực thần thông, chỉ cần ý thức nhận biết và nhận định sáng suốt, khả năng phán đoán hợp lý ở chừng mực nào đó. Hiểu

334. Khemacari 1985: p.26.

335. D III 103 và A I 171. So với M I 318, đoạn này đề nghị tìm hiểu thêm bằng cách thấy và nghe các tỳ khuru nào không có năng lực thần thông để có thể nhận định về sự tinh khiết trong tâm Đức Phật; hay ở M II 172, nơi việc quan sát hành động biểu hiện qua thân, qua lời nói của một tỳ khuru tạo thành nền tảng cho nhận xét về tâm vị ấy có bị ảnh hưởng của tham, sân si hay không.

- D III 103 (*TBK 3, tr. 103, đ.6: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB, p. 419. pa.6: Sampasādanīya Sutta*). So với *TBK 2, tr. 212, đ. 3: Kinh Kevaddha; D I 11.3 (LDB, p. 212, pa.3: Kevaddha Sutta)*.
- A I 171 (*BKTC 1, tr. 305, đ.5: Sangāvara; NDB, p. 263: Sangāvara*).
- M I 318 (*KTB 1, tr. 694-95: Kinh Tư Sát; MLDB, p. 415: Vīmaṃsaka*).
- M II 172 (*KTB 2, tr. 729-31: Kinh Canki; MLDB, p. 781, pa.17-19: With Cankī*).

theo cách này, việc áp dụng ý thức nhận biết ra “bên ngoài” trong tương quan với nhiều cách thực hành khác nhau được nêu chi tiết trong *Satipaṭṭhāna Sutta* trở thành khả năng có thể thực hiện được.

Như vậy, *satipaṭṭhāna* bên ngoài có thể được thực hiện bằng cách hướng ý thức nhận biết đến dáng điệu, sắc mặt và giọng nói của người khác như là những biểu thị về cảm giác hay tâm trạng. Ở phạm vi nào đó, thực hiện ý thức nhận biết về bên ngoài theo cách này giống như nhà phân tâm học quan sát bệnh nhân, xem xét cẩn thận cử chỉ và những triệu chứng liên quan để thẩm định tâm trạng người bệnh. Như vậy, việc áp dụng ý thức nhận biết ra bên ngoài sẽ thành một ứng dụng đặc biệt thích hợp trong đời sống hàng ngày, vì đa số các hiện tượng cần được quan sát sẽ có thể không xảy ra trong lúc ta ngồi thiền đúng qui cách.

Phần quán tưởng về cử chỉ “bên ngoài” và phản ứng trong tâm của người khác có thể nhận chân được càng lúc càng nhiều giá trị sâu xa hơn phẩm tính đặc biệt của người được quan sát. Tin tức hữu ích cho sự nhận chân giá trị ấy có thể tìm thấy trong chú giải vốn đưa ra lời miêu tả về những loại cá tính khác biệt về con người và những khuôn mẫu cư xử tương ứng.<sup>336</sup> Theo những miêu tả này, bản chất tự nhiên của sân hận hay tham lam có thể được suy ra bằng quan sát, thí dụ, thói quen ăn uống, hay cách đáp y

336. Ehara 1995: p.58-31; và Vism 101-10. So thêm với Mann 1992: p. 19-51.

*Vism 101-10: (PP, p. 100-110, pa.67-102: Chương III: Taking a Meditation Subject).*

của một tỳ khưu. Khác biệt về đặc tính biểu hiện lên qua nhiều cách khác nhau ngay cả công việc giản dị như quét dọn.

Theo chỉ dẫn của “điệp khúc”, quán “bên trong” xảy ra trước khi quán cùng đối tượng tương ứng ở “bên ngoài”. Điều này chỉ cho thấy là bước đầu trong việc quán bên trong được dùng làm nền tảng hiểu biết được hiện tượng tương tự ở người khác trong bước thứ hai, quán “bên ngoài”. Thực tế, ý thức rõ rệt về cảm giác và phản ứng của riêng mình có thể giúp ta hiểu được cảm giác và phản ứng của người khác dễ dàng hơn.<sup>337</sup>

337. Mann 1992: p.112, nói về chứng ngộ “các lực vận hành trong người khác cũng giống như các lực thúc đẩy cách cư xử của riêng ta”. Tương tự, tuệ quán đạt được trong khi quán “bên ngoài” rồi sẽ trợ giúp việc quán “bên trong”. Thí dụ, việc phơi bày động cơ tiềm ẩn của những phản ứng riêng biệt nào ở người khác là điều tương đối dễ dàng, trong khi nếu chính ta là diễn viên, cũng những động cơ ấy qua đi nhưng lại không hay biết gì. So thêm với Bullen 1982: p.32; Khemacari 1985: p. 23; và *Nāṇaponika* 1992: p.58 giải thích là “nhiều điều cho phép hiểu biết rõ hơn khi được quan sát ở người khác, hay ở đối tượng bên ngoài hơn là ở tự thân”.

Bullen 1982: p.32

*“ Thêm vào đó, bạn có thể thấy rằng, nguyên tắc quán niệm tự nó có giá trị với bạn theo nhiều cách khác nhau; nó có thể giúp bạn tránh được cái bẫy giăng ra cho bạn bằng chính khoái cảm và khổ đau của riêng mình, và nó có thể giúp bạn thâm định sự tiến triển của mình trong việc phân tích các yếu tố tri tri trong tâm và trong việc phát triển các yếu tố tu tiến.*

*Trong khi tu tập dựa theo các phương hướng như vậy phần lớn chỉ là vấn đề tự quan sát, và trong lúc đây là vấn đề tối quan trọng, nó có thể được bỏ túc bằng cách hướng sự quan sát ra ngoài. Nói chính xác hơn, việc quan sát người khác,*

Để tu tập cân bằng ý thức nhận biết trực tiếp, sự chuyển dịch từ bên trong sang bên ngoài tự bản chất của nó có ý nghĩa quan trọng đáng kể. Ý thức nhận biết trực tiếp chỉ được áp dụng ở bên trong không thôi có thể dẫn đến bận rộn tâm trí chỉ biết qui hướng vào trong. Ta có thể trở nên quan tâm quá mức đến cái gì xảy đến và xảy ra trong tự thân, trong khi đó, chẳng biết gì đến hành động và tác phong của mình ảnh hưởng đến người khác ra sao. Tập thực hành *satipaṭṭhāna* cả bên trong lẫn bên ngoài có thể ngăn ngừa được khập khiễng như thế và hoàn thành được sự cân bằng khéo léo giữa hướng nội và hướng ngoại.<sup>338</sup>

Bước thứ ba của khía cạnh này trong “điệp khúc” hướng dẫn người hành thiền quan sát “cả bên trong lẫn bên ngoài”. Chú giải cắt nghĩa là, vì không ai có thể cùng một lúc quán đối tượng vừa ở bên trong lẫn bên

---

*cùng với hiểu biết đến từ quan sát này, có thể tự nó có giá trị lớn lao với bạn trong việc quan sát bản thân.*

*Thực ra, điều này có tác dụng hai chiều; khi bạn quan sát cư xử của chính mình và học cách biết rõ hơn động cơ thúc đẩy của riêng mình, bạn thấy cư xử này phản ánh ở trong người khác, và với bạn, động cơ thúc đẩy của họ trở nên rõ ràng hơn. Cũng thế, khi bạn học cách giải thích cư xử của người khác theo khía cạnh động cơ thúc đẩy (đôi khi họ không thấy vì bị che khuất), nên động cơ thúc đẩy của riêng bạn trở nên rõ ràng hơn.*

*Nên bạn thấy rằng khẩu hướng tự biết mình của Phật giáo là bằng quán niệm, chính yếu là hướng vào bên trong, thứ yếu là bên ngoài; hay nói cách khác là nghiêm chỉnh quan sát tự thân và thể nhập nhẹ nhàng vào việc quan sát người khác.”*

*Trích TL, tr. 32.*

338. So với *Nāṇaponika* 1951: p.35.

ngoài, lời hướng dẫn ấy ngụ ý rằng người hành thiền nên luân phiên thay đổi hai cách thức này.<sup>339</sup> Trình bày này trong chú giải thực sự không thêm gì mới mẻ vào hai giai đoạn thực hành trước, bởi vì việc quán bên trong hay bên ngoài đã sẵn hàm súc sự đối phiên giữa hai cách này. Quyển *Vibhaṅga* đưa ra một khía cạnh thuyết phục hơn, bởi vì sự trình bày của cuốn này về quán cả bên trong lẫn bên ngoài chỉ thẳng vào nhận biết về đối tượng được quán tới là như vậy, không coi đó như là một phần của kinh nghiệm chủ quan, hay kinh nghiệm của người khác.<sup>340</sup> Được thực hành theo cách này, quán *satipaṭṭhāna* chuyển đến lập trường càng lúc càng nhiều “khách quan” và tách biệt, từ lập trường này, các hiện tượng được quan sát đều được kinh nghiệm “khách quan” và tách biệt như

339. Ps I 249.

340. Điều này muốn nói đến cách thức quán tuần tự được tạo nên ở Vibh 195, qua đó xét theo thâm tâm, ta biết “Tôi cảm nghiệm cảm giác dễ chịu”, hay xét theo bề ngoài ta biết “Ông ấy hay bà ấy cảm nghiệm cảm giác dễ chịu”. Cũng như thế với tâm ở Vibh 197, với *dhammas* ở Vibh 199-201.

- Vibh 195:
  - *BPT1*, tr. 310-11, đ.421-22: **Xiển Minh Quán Thọ.**
  - *PT*, tr. 289-90: *Giải Thích Về Quán Cảm Giác; BA*, p. 254, pa.253-53: *Exposition of Contemplation on Feeling.*
- Vibh 197:
  - *BPT1*, tr. 313-6, đ.445-47: **Xiển Minh Quán Tâm.**
  - *PT*, tr. 291: *Giải Thích Về Quán Tâm; BA*, p. 256, pa.365: *Exposition of Contemplation on Consciousness).*
- Vibh 199-201:
  - *BPT1*, tr. 317-20, đ.449-51: **Xiển Minh Quán Pháp Tâm.**
  - *PT*, tr. 293-97: *Giải Thích Về Quán Đối Tượng Của Tâm Ý; BA*, p. 258-61, pa.367: *Exposition of Contemplation on Mental States).*

thế, không lệ thuộc vào việc các hiện tượng xảy ra trong tự thân hay trong người khác.

Giải thích theo *Abhidhamma* và theo chú giải về “bên trong” và về “bên ngoài” như là đề cập đến bản thân và người khác tương ứng với nhiều đoạn khác trong các kinh thuở ban sơ. Thí dụ, trong *Sāmagāma Sutta*, cũng hai thuật ngữ này được dùng khi đáp ứng lại các phẩm hạnh bất thiện và các hình thức cư xử vụng về, cho dù nó có xảy ra bên trong (*ajjhatta*) hay trong người khác (*bahiddhā*).<sup>341</sup> Và trong *Janavasabha Sutta*, trong một mạch văn trực tiếp liên quan đến *satipaṭṭhāna*, “bên ngoài” rõ ràng đề cập tới thân, cảm giác... của người khác.<sup>342</sup> Đoạn kinh này có tầm quan trọng đáng kể có liên quan đến thảo luận này, bởi vì chỉ có duy nhất kinh này cung cấp tin tức bổ túc về bản chất của *satipaṭṭhāna* “bên ngoài”.

## V.2. NHỮNG GIẢI THÍCH KHÁC VỀ BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI.

Các thiên sư hiện đại đã đề xuất những lời giải thích khác nhau về *satipaṭṭhāna* bên trong và bên ngoài. Nhiều người hiểu “bên trong” và “bên ngoài” hoàn toàn theo nghĩa đen là thuộc về bên trong và bên ngoài theo không gian. Thí dụ, họ đề nghị rằng các cảm giác thuộc thân bên ngoài là những cảm giác quan sát được ở lớp da (*bahiddhā*), trong khi các cảm

341. M II 246 (*KTB 3, tr. 68-70: Kinh Làng Sama; MLDB, p. 854-55, pa. 6-7: Sāmagāta Sutta*).

342. D II 216 (*TBK 3, tr. 216: Kinh Janavasabha; LDB, p. 298, pa. 26: Janavasabha Sutta*).

giác thuộc thân bên trong là những cảm giác xảy ra trong thân (*ajjhatta*).<sup>343</sup>

343. Goenka 1999: p.54; Solé-Leris 1992: p.82; và Thate 1996: p.44. Lỗi hiểu “bên trong” và “bên ngoài” này có thể được Th 172 hỗ trợ, nơi cả hai “bên trong” và “bên ngoài” đều được dùng liên quan đến thân của người nói, để ở đây, cả hai đều hình như muốn đề cập tới những phần bên trong và bên ngoài của cùng một thân.

• Goenka 1999: p.54

“*Truyền thống khác giải thích ajjhattam là cảm giác trên thân thể của riêng mình, bahiddhā là cảm giác trên thân thể của người khác, và ajjhatta-bahiddhā là thay qua đổi lại giữa hai cảm giác này. Như đã nói, truyền thống của chúng ta không tán thành giải thích này. Dù ở trong rừng, dưới gốc cây, hay trong thất, người hành thiền tu tập một mình. Có lý lẽ biện luận rằng khi đi khát thực, tỳ khuru gặp gỡ người khác và có cơ hội cảm nhận được hơi thở hay cảm giác của người khác. Tuy nhiên, đôi mắt của người tỳ khuru chân thành nghiêm chỉnh luôn nhìn xuống (okkhittacakkhu) và nhiều lắm thì có thể thấy chân người khác khi họ bước, nên giải thích này hình như không hợp lý. Dĩ nhiên, ở giai đoạn quan sát rất cao, người hành thiền trở nên rất bén nhạy về cảm xúc của người khác, với những rung động của môi trường chung quanh của các đối tượng có sinh khí hay không có sinh khí. Có thể hiểu được bên trong hay bên ngoài theo cách này. Nếu không, việc thực tập trên hơi thở và cảm giác của người khác là không thể được. Vì thế, tốt hơn nên hiểu ajjhattam là bên trong và bahiddhā là “trên bề mặt của riêng thân mình.”*

*Trích SSD, tr. 54.*

• Solé-Leris 1992: p.82

“*Mặt khác, tuân theo truyền thống cũ, chủ trương ‘bên trong’ đề cập tới quán hơi thở của riêng mình, và ‘bên ngoài’ đề cập tới quán hơi thở của người khác: ‘Theo phần “Chỉ Dẫn” đầu tiên, mỗi bài thực tập phải được áp dụng trước nhất đến bản thân, rồi sau đó mới tới người khác (nói chung hay tới người được xác định rõ) và cuối cùng là cả hai (HBM, p.58).*



“Bên trong” (*ajjhatta*) xuất hiện trong *Satipaṭṭhāna Sutta* tự nó rõ ràng mang ý nghĩa không gian, đề cập tới sáu giác quan bên trong so với sáu đối tượng bên ngoài. Tuy nhiên, thuật ngữ *Pāli* được dùng trong mạch văn này cho những đối tượng giác quan ở bên ngoài không phải là *bahiddhā* nhưng lại là *bāhira*.<sup>344</sup> Ngược lại, “bên trong” (*ajjhatta*) và “bên ngoài” (*bahiddhā*) như là những phẩm tính được đề cập

---

*Trong thực tế, hai quan điểm này không nhất thiết phải coi là mâu thuẫn nhau, nhưng thay vào đó bổ túc nhau theo nghĩa cả hai đều có thể thực hiện được và hữu ích cho việc tu tập phát triển tuệ quán... Một giải thích bổ sung khác được giáo sư Ramiro A Calle bày tỏ: “Theo quan điểm này, ‘bên trong’ và ‘bên ngoài’ có thể được dùng để chỉ cho trình độ thể nghiệm của người hành thiền. Khi quán ‘bên trong’, người hành thiền vẫn còn gắn gũi với thái độ chủ quan điển hình của kinh nghiệm hàng ngày. Người ấy cảm thấy rằng ‘Tôi đang quán thân’ (hay sau đó cảm giác, tâm...). Khi tiến trình thoát khỏi ý niệm ảo tưởng ‘Tôi’ tăng trưởng lên, sự quán tưởng khách quan đã được hoàn thành. Nói chính xác hơn, động tác thuộc về khái niệm không còn được đồng hóa với cái ‘Tôi’ biết nhận thức này, nhưng được kinh nghiệm ‘bên ngoài’ như là tiến trình nhận thức dùng một diễn trình được nhận biết đến (như thân, cảm nghiệm...) làm đối tượng của nó. Cuối cùng, ngay đến động tác thuộc về khái niệm/nhận thức nhị nguyên biến mất: ‘cả bên trong lẫn bên ngoài’ lúc ấy chỉ là dấu hiệu của những khía cạnh xảy ra đồng thời của một thể nghiệm quán tưởng duy nhất, thể nghiệm này không còn liên quan gì đến phân biệt chủ thể/khách thể nữa.*

*Trích T & I, tr. 82.*

- Th 172 TLTK (TiBK II), tr. 96, kệ 172: Punnamāsa (Thera 23).

344. M I 61: *ajjhattikabāhiresu āyatanesu\** (nội ngoại xứ).

- KTB I, tr. 145: Kinh Niệm Xứ.
- MLDB. p. 152, pa. 40: *The Six Bases*.

trong “điệp khúc” hình như không có sự phân biệt về không gian như vậy. Trong trường hợp quán các giác quan và đối tượng của chúng (**nội ngoại xứ**), thí dụ, hiểu bên trong và bên ngoài theo nghĩa không gian như vậy không phát sanh ra được phương pháp thực tập có ý nghĩa, bởi vì theo “điệp khúc”, toàn thể nền tảng của giác quan, gồm có giác quan bên trong và đối tượng bên ngoài, phải được quán “bên trong” rồi mới đến “bên ngoài”. Cái khó liên quan đến việc đem “bên trong” và “bên ngoài” đại diện cho sự khác biệt về không gian bao gồm hầu hết các phần quán *satipaṭṭhāna*. Không có trạng thái tâm nào, cũng chẳng có *dharmas* nào như các chướng ngại hay các yếu tố tạo thành chứng ngộ dễ dàng hợp tình hợp lý với khác biệt giữa không gian bên trong và những chuyện xảy ra bên ngoài, trừ phi ta chấp nhận lời giải thích của chú giải và coi “bên ngoài” ám chỉ tới các trạng thái tâm, các chướng ngại hay các yếu tố tạo thành chứng ngộ đang xảy ra bên trong người khác.

Các thiền sư khác đề nghị là khác biệt giữa quán bên trong và bên ngoài ám chỉ đến khác biệt giữa sự thật hiển nhiên và sự thật tối hậu.<sup>345</sup> Khi sự huân tập tiến triển, ta thấy hiện tượng càng lúc càng đúng với thực tánh của nó là điều chắc chắn là đúng. Nhưng khác biệt giữa sự thật hiển nhiên và sự thật tối hậu tương ứng với nghĩa ban đầu về “bên trong” và “bên ngoài” trong *Satipaṭṭhāna Sutta* rất khó xảy ra, bởi vì trước hết, cả hai thuật ngữ này không bao giờ có ngụ ý này trong kinh, kể đến, khác biệt giữa hai mức

345. *Dhammadharo* 1993: pp.263-6; *Nāṇasamvara* 1961: p.27.

độ về sự thực này là khái niệm mới, thuộc về thời kỳ hậu kinh tạng.<sup>346</sup>

346. So với Jayatilleke 1980: pp.361-8; Kalupahana 1992: p.107; Karunadasa 1996: p.35; và W. S. Karunaratne 1988a: p.90. Thuật ngữ *paramattha* xuất hiện ở Sn 68; Sn 219; Th 748. Các thuật ngữ khác có liên quan như *paramañña\** (*trí tối thượng*) xuất hiện ở A III 354; *paramapañña\** (*tuệ tối thượng*) và *paramāriyasacca\** (*sự thật cao cả tối thượng*) ở M III 245, *paramasacca\** (*sự thật tối thượng*) ở M I 480, M II 173 và A II 115, và *uttamattha\** (*mục đích tối thượng*) ở Dhp 403. Tất cả các thí dụ này chỉ đề cập đến *Nibbāna* thôi. Còn giả định 121 loại tâm, 52 loại tâm sở, 28 loại sắc thể liệt kê trong *Abhidhamma* có thể được coi là *paramattha*, theo nghĩa thực tại tối hậu, là ý niệm mới sau này không tìm thấy trong những bài kinh nguyên thủy. Về phần giải thích ý niệm mới mẻ này, chữ *paramattha*, hãy so với Bodhi 1993: pp.6 và 25; và Ledi 1999b: p.99.

- Sn 68 (*KTiB 1, KT, tr. 482: Phẩm Rắn; GD, p. 8, kệ 68: The Rhinoceros-horn*).
- Sn 219 (*sđđ, KT, tr. 532: Phẩm Rắn; GD, p. 27, kệ 219: The Sage*).
- Th 748 (*TiBK II, TLTK, tr. 208: Telakāni\*, Thera 298; EV I, p. 81: Telakāni; PEB, p. 298*).
- \* *Viết là Kelakāni, tôi đã sửa lại cho khớp với đoạn văn xuôi trước kệ 747, ghi là Telakāni ở trang 208, và đúng với hai bản tiếng Anh.*
- A III 354 (*BKTC 3, tr. 124: Nghèo Khổ; NDB, p. 917: Debt*).
- M III 245 (*KTB 3, tr. 554: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1093, pa. 26: The Expositions of the Elements*).
- M I 480 (*KTB 2, tr. 304: Kinh Kitagiri; MLDB, p. 583, pa.23: At Kīṭāgiri*).
- M II 173 (*sđđ, tr. 731: Kinh Canki; MLDB, p 782, pa.20: With Cankī*).
- A II 115 (*BKTC 2, tr. 33, đ.5: Gậy Thúc Ngựa; NDB, p. 495: Goad*).
- Dhp 403 (*KTiB 1, PC, tr. 110: kệ 403, Phẩm Bà La Môn*).
- Bodhi 1993: pp.6 và 25:
  - Trong Kinh, Đức Phật thường dùng chữ theo công ước

Một giải thích khác đề nghị phân biệt giữa đối tượng tâm thức bên trong và các vật thể bên ngoài, để trong trường hợp cảm nghiệm chẳng hạn, ta phân biệt cảm nghiệm thuộc tâm (cảm thọ, *ajjhatta*) với cảm nghiệm thuộc thân (cảm giác, *bahiddhā*), và trong trường hợp tâm, ta phân biệt thể nghiệm thuần túy tâm thức (*ajjhatta*) với các trạng thái của tâm có liên hệ đến những kinh nghiệm thuộc về giác quan (*bahiddhā*).<sup>347</sup>

---

(*vohāravacana*) và chấp nhận sự thật theo công ước (*sammutisacca*)... Tuy nhiên, phương pháp giải thích theo *Abhidhamma* tự nó giới hạn tuyệt đối trong thuật ngữ có giá trị theo quan điểm sự thật tối hậu (*paramatthasacca*, **chân đế**).

- Dù các thực tại tối hậu hiện hữu như là yếu tính cụ thể của mọi sự, chúng vi tế và sâu sắc đến nỗi một người bình thường không tu tập không thể nhận ra được. Người như thế không thể nhìn thấy thực tại tối hậu vì tâm trí người ấy bị khái niệm che mờ, uốn thực tại vào diện mạo phong thái bên ngoài đã được công ước ấn định. Chỉ có cách xem xét kỹ lưỡng theo lý duyên khởi (*yosino manasikāra*, **nhu lý tác ý**), ta mới có thể nhìn vượt qua bên kia khái niệm và lấy thực tại tối hậu làm đối tượng cho trí của mình. Như vậy, *paramattha* được diễn tả như là *paramassa uttamassa ñāṇassa attho gocaro*: “cái gì thuộc về lãnh vực của trí tối hậu hay tối thượng”.

*Trích CMA, tr. 6; 26 và ct. 1 tr. 370.*

347. *Dhammadharo* 1987: pp.20 và 25, và *Maha Boowa* 1994: p.101 tuân tự liên kết sự khác biệt giữa bên trong và bên ngoài với cảm thọ và cảm giác, và riêng đến tâm thô (bên trong) và tâm với đối tượng bên ngoài trong trường hợp của tâm.

Fessel 1999: p.105 cho rằng “bên trong” muốn đề cập đến kinh nghiệm tâm thức bên trong và hướng nội, trong khi “bên ngoài” đại diện cho những ảnh hưởng bên ngoài và những hoạt động do đối tượng hướng đến.

Tiwari 1992: p.82 cũng liên kết “bên trong” với cảm thọ và “bên

Hiểu “bên trong” và “bên ngoài” theo cách này có thể được kinh *Iddhipāda Sutta* chấp nhận, kinh này liên kết sự co rút bên trong với đã dượt buồn ngủ (**hôn trầm thụy miên**), trong khi phần tương ứng của nó bị sao lãng bên ngoài làm cho dao động là sao lãng vì dục lạc qua năm giác quan.<sup>348</sup> Một đoạn kinh thích hợp khác tìm thấy trong *Bojjhaṅga Saṃyutta* phân biệt các chướng ngại tham dục, sân hận và nghi hoặc thành những chuyện xảy ra bên trong và bên ngoài.<sup>349</sup> Đoạn kinh này có thể đề cập đến các chướng ngại vì các sự việc xảy ra ở cửa tâm ý (*ajjhatta*), hay vì ghi nhận nào đó đi vào cửa giác quan (*bahiddhā*).

---

ngoài” với cảm giác.

Lamotte 1970: pp 1173-5: tương tự, *Mahāprajñāpāramitā-tā-sāstra\** (*Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh*) coi cảm thọ và những trạng thái của tâm là những gì có liên hệ đến việc xảy ra ở cửa giác quan, trong khi các trạng thái tương ứng bên ngoài là những gì liên quan đến năm giác quan kia.

*Nāṇasaṃvara* 1974: pp.28-71 áp dụng cách hiểu này đến quán hơi thở theo nghĩa hơi thở là “bên ngoài” trong khi ý thức nhận biết rõ hơi thở là “bên trong”. Tuy nhiên điều này không phát sanh ra được các cách thực tập thay thế nào khác có ý nghĩa đáng kể, bởi vì sự hiện hữu của cả hai hơi thở và ý thức nhận biết rõ là đòi hỏi cần thiết cho quán tưởng “bên trong” và cho “bên ngoài”.

348. S V 279 (*BKTU* 5, tr. 426, đ.6-7: *Phân Tích; CDB II, p. 1738: Analysis of energy as a basis*).

349. S V 110. Tuy nhiên, nên chú ý là cùng phẩm kinh này không ứng dụng phân biệt này đến đã dượt buồn ngủ hay đến tình trạng dao động không yên (*uddhacca*, **trạo cử**) và lo âu (*kukkucca*). *Bhikkhu Bodhi dịch kukkucca là remorse (hối hận)*. Xin đọc *CDB II, p. 2043*.

S V 110 (*sđđ*, tr. 176-7: *Năm Trở Thành Mười; CDB II, p.1603: The five become ten*).

Mặt khác, tính chất “bên trong” có mặt trong *Satipaṭṭhāna Sutta* cũng là một phần trong lời chỉ dẫn quan trọng để quán các chương ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Cách dùng này hình như không liên hệ gì đến khác biệt giữa những kinh nghiệm qua cửa tâm ý hay kinh nghiệm qua năm cửa giác quan, nhưng có vẻ để nhấn mạnh ý nghĩa có một chương ngại hay một yếu tố tạo thành chứng ngộ hiện hữu “trong tôi”, tương tự với hiểu theo chú giải về “bên trong” muốn đề cập tới bản thân.<sup>350</sup>

Ở những đoạn kinh khác, thực ra, *ajjhatta* tự nó biểu thị cái gì bên trong, là loại kinh nghiệm phần lớn thuộc tâm. Một thí dụ điển hình về cách dùng như thế là cõi thiên thứ hai được miêu tả đúng theo tiêu chuẩn là hội đủ tính chất là trạng thái tĩnh lặng, tịnh chỉ “bên trong”.<sup>351</sup> Bên trong theo nghĩa “thuộc về tâm” cũng

350. M I 60: “vị ấy biết ‘có sân hận trong tôi’ ” (*atthi me ajjhattaṃ byāpādo*); hay M I 61: “vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm (**niệm giác chi**) trong tôi’ ” (*atthi me ajjhattaṃ satīsambojjhaṅgo*). Lời chỉ dẫn này hình như không chỉ ứng dụng vào các chương ngại (**triền cái**) hay các yếu tố tạo thành chứng ngộ khởi lên liên quan đến những gì xảy ra ở cửa tâm ý.

- M I 60 (*KTB 1, tr. 143: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 151, pa.36: The Foundations of Mindfulness*).
- M I 61 (*sđđ, tr. 146: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 153, pa.42: The Foundations of Mindfulness*).

351. Thí dụ ở D I 74. Những ví dụ khác là sự vắng lặng của tâm ở M I 213, hay lạc “bên trong” (muốn nói tới *jhāna*) ở M III 233.

- D I 74 (**nhị tịnh**): *Trường BK 1, tr. 73, đ. 77: Sa Môn Quả; LDB, p. 103, pa.77: The Fruits of the Homeless Life*.
- M I 213 (*KTB 1, tr. 466: Đại Kinh Rừng Sừng Bò; MLDB, p. 308, pa.5: The Greater Discourse in Gosinga.*)
- M III 233 (*KTB 3, tr. 534: Kinh Vô Tránh Phân Biệt; MLDB,*

xuất hiện ở *Uddesavibhaṅga Sutta* vốn khác hẳn tình trạng tâm bị “kết cứng bên trong” với thức bị “sao lãng phía bên ngoài”. Theo giải thích trên, “bên ngoài” chỉ đại diện cho năm giác quan, nhưng trong kinh này đề cập đến cả sáu giác quan.<sup>352</sup> Tương tự như thế, ở những phẩm kinh khác, “bên trong” không chỉ đại diện cho các sự kiện chỉ xảy ra ở cửa tâm ý, nhưng đôi khi có liên hệ đến tất cả sáu giác quan.<sup>353</sup>

Các đoạn kinh này ngụ ý hiểu “bên trong” và “bên ngoài” như muốn đề cập tới những sự kiện tuần tự xảy ra cửa tâm ý và các giác quan không phải luôn luôn thích hợp. Tương tự như thế với nhiều quán tưởng *satipaṭṭhāna*. Ví dụ, trong sáu giác quan và

---

*p.1083, pa.9: The Exposition of Non-Conflict).*

352. M III 225: “nhìn thấy đối tượng hữu hình... nhận biết một đối tượng tâm thức... thức bị bên ngoài làm cho sao lãng”. Tuy nhiên, tập ngữ “tình trạng tâm bị kết cứng bên trong” thực sự ám chỉ đến kinh nghiệm nội tâm, nghĩa là bám vào lạc của *jhāna*.

M III 225 (*KTB 3, tr. 518-19: Kinh Tổng Thuyết và Biệt Thuyết; MLDB, p.1075, pa.10: The Exposition of a Summary*). Chú giải *KTB* chỉ cho thấy đoạn kinh trên tự nó chuyển thức (*viññāṇa*) sang tâm (*citta*). Đọc *MLDB*, chú thích 1252, tr. 1344.

353. Ví dụ M I 346 liên kết hạnh phúc nội tâm với tất cả sáu giác quan; hay ở S IV 139 liên kết nội tâm có tham, sân và si với tất cả sáu giác quan; hay ở S V 74 nói về tương quan của tâm bất động bên trong với tất cả sáu giác quan.

- M I 346 (*KTB 2, tr.23-4: Kinh Kandaraka; MLDB, p. 450, pa.15-16: To Kandaraka*).
- S IV 139 (*BKTƯ 4, tr. 231, đ.7: Có Pháp Môn Nào?; CDB II, p. 1215: Is There a Method?*).
- S V 74 (*BKTƯ 5, tr. 116-18, đ. 8-14: Kundaliya; CDB II, p. 1576: Kuṇḍaliya*).

các đối tượng của chúng, có thể dễ dàng nhận ra sự khác biệt nổi bật giữa cửa tâm ý và các cửa giác quan. Nhưng, khó hình dung được quán tưởng nào chú tâm đến toàn thể sáu giác quan bên trong trước, theo quan điểm tâm thức thuần túy, rồi mới đến bên ngoài, theo bối cảnh năm cửa giác quan.

Tóm lại, dù có cách hiểu *satipaṭṭhāna* “bên trong” và “bên ngoài” có giá trị thực tiễn của chúng, nhưng cách hiểu “bên trong” như là liên quan đến bản thân và “bên ngoài” liên quan đến người khác cung cấp loại quán có thể thực hành được, vốn khả dĩ được kinh điển, *Abhidhamma*, chú giải chấp thuận.

Cuối cùng, dù chấp nhận bất cứ cách giải thích nào, một khi quán tưởng được thực hành cả bên trong lẫn bên ngoài, nó đòi phải đổi sang loại thực hành bao hàm toàn diện.<sup>354</sup> Ở giai đoạn này ngay cả ranh giới giữa “Tôi” và “người khác” hay “bên trong” và “bên

354. Nhiều câu kệ trong *Sutta Nipāta\** (*Kinh Tập*), nơi “bên trong” và “bên ngoài” cùng xảy ra theo nghĩa “có bất cứ cái gì” miêu tả ý nghĩa hàm xúc, so với Sn 516, Sn 521, Sn 527; và Sn 738. Nhu cầu cần thiết cho ý nghĩa hàm xúc không chỉ là đặc tính của tu tập *satipaṭṭhāna*, nhưng cũng miêu tả quán tưởng về tánh không diễn tả ở M III 112 tiến hành tương tự từ “bên trong” đến “bên ngoài” và trau dồi quán tưởng chú ý đến “bên trong” và “bên ngoài”.

- Sn 516 (*KT, tr. 637: kệ 516: Sabhiya; GD, p. 65: Sabhiya*).
- Sn 521 (*sđđ, tr. 639: kệ 521; GD, p. 65: Sabhiya*).
- Sn 527 (*sđđ, tr. 641: kệ 527; GD, p. 66: Sabhiya*).
- Sn 738 (*sđđ, tr. 685: Kinh Hai Pháp Tùy Quán; GD, p. 97: Consideration of the Pairs*).
- M III 112 (*KTB 3, tr. 305: Kinh Đại Không; MLDB, p. 973, pa.10: The Greater Discourse on Voidness*).



ngoài” bị bỏ lại, đưa đến cái nhìn trọn vẹn về các hiện tượng đúng theo nghĩa của danh từ, độc lập với bất cứ ý nghĩa làm chủ nào. Quan điểm trên bình diện rộng rãi như thế có liên quan đến, hoặc là quán tưởng bản thân hay người khác, hay đến quán tưởng bất cứ hiện tượng “bên trong” nào cùng với đối tượng tương ứng “bên ngoài” của nó. Như vậy, mỗi cách hiểu về “bên trong” và “bên ngoài” được bàn ở trên cuối cùng dẫn đến việc nhận ra trọn vẹn giá trị của các hiện tượng dưới sự quán sát.<sup>355</sup> Dựa trên quan điểm toàn diện về các hiện tượng như thế, việc tu tập *satipaṭṭhāna* tiến đến khía cạnh kế tiếp đã được đề cập trong “điệp khúc”: nhận biết rõ về thực tánh vô thường.

### V.3. VÔ THƯỜNG

“Điệp khúc” chỉ dẫn hành giả hãy quán “bản tánh khởi lên”, “bản tánh diệt đi”, và “bản tánh của cả khởi lên lẫn diệt đi”.<sup>356</sup> Đi đôi với chỉ dẫn về quán bên trong

355. Một sự chuyển hướng đến sự bao quát trình bày trong lời miêu tả thông thường về cách tu tập tuệ quán về năm tập hợp như thế nào, sau khi xem xét chi tiết mỗi tập hợp, tuệ quán chứng đắc được có thể đem áp dụng vào tất cả các trường hợp có thể (ví dụ: so với MI 138).

MI 138 (*KTB 1, tr. 313: Kinh Ví Dụ Con Rắn; MLDB, p. 232, pa. 25: The Similie of the Snake*).

356. Cách dịch danh từ kép này được hỗ trợ bằng cách dùng nó ở S III 171, đoạn này rõ ràng đề cập tới “bản chất khởi lên và diệt đi”. So thêm với *Ñāṇatiloka* 1910: p.95.n.1 dịch *samudayadhamma* là “luật sanh khởi” (das Entstehungsgesetz); và *Ñāṇamoli* 1994: p.53 dịch chữ *vayadhamma* là “có bản chất mất đi”.

- S III 171 (*BKTU 3, tr. 305, đ.4: Tập Pháp; CDB I, p. 972: Subject to Arising (I)*).
- *Ñāṇamoli* 1994: p.53 (*PEGBTT, tr. 53: dhamma có nghĩa là:*

và bên ngoài, ba phần của chỉ dẫn này diễn tả sự tiến triển theo thời gian dẫn từ khía cạnh sanh khởi của hiện tượng đến tập trung vào sự biến mất của chúng, và đạt đến tột đỉnh trong cái nhìn toàn diện về vô thường là như vậy.

Theo kinh, không nhìn thấy sự sanh khởi và diệt tận của các hiện tượng chỉ giản dị là vô minh, trong khi nhận thức về tất cả các hiện tượng là vô thường dẫn đến trí và tuệ.<sup>357</sup> Tuệ quán chiếu vào vô thường của năm tập hợp hay chiếu vào sáu giác quan và các đối tượng của chúng là “chánh kiến”, và nhờ đó dẫn thẳng đến thực chứng.<sup>358</sup> Như vậy, trực tiếp kinh nghiệm vô thường thực sự tượng trưng cho khía cạnh “sức mạnh” của tuệ do nhập định.<sup>359</sup> Những đoạn kinh

---

*không thể tách rời khỏi ý niệm..., chịu ảnh hưởng của..., có bản chất...).*

357. S III 171 và S IV 50.

- S III 171: *như ct trên.*
- S IV 50 (BKTU 4, tr. 90, đ. 6: Vô Minh (1); CDB II, p.1160: *Abandoning Ignorance (1)*). *Bhikkhu Ānālayo dịch chữ vijjā là knowledge and understanding (trí và tuệ, **minh**).*

358. S III 51 và S IV 142.

- S III 51 (BKTU 3, tr. 98, đ.5: Sona; CDB I, p. 889: *Sona (2)*).
- S IV 142 (BKTU 4, tr. 237, đ. 3: *Duyệt Hỷ Tiêu Tận*; CDB II, p. 1217: *The Destruction of Delight (1)*).

359. A III 2. Vô thường là khía cạnh mấu chốt của tuệ quán được Fleichman 1986: p.11; Ledi 1999a: p. 151; *Nāṇaponika* 1992: p.60; Solé-Leris: 1992: p.82; và Than Daing 1970: p.61 nhấn mạnh.

- A III 2 (BKTC 2, tr. 306, đ.6: *Rộng Rãi*; NDB, p. 630, pa.5: *In Detail*).

*Chú giải BKTC cắt nghĩa Udayatthagāminī paññā “tuệ hiểu rõ sự sanh khởi và diệt tận” là tuệ có thể thâm nhập vào*

này chỉ rõ việc tu tập thực chứng bản tánh vô thường của tất cả các hiện tượng là quan trọng nhất, như đã được hình dung trong phần này của “điệp khúc” *satipaṭṭhāna*. Trong hệ thống chú giải về tuệ quán thực tánh cũng có cùng nhận định như thế, mô tả chi tiết các kinh nghiệm chính yếu cần được trải qua trên con đường dẫn đến chứng ngộ, nơi giai đoạn hiểu rõ sự sanh diệt của các hiện tượng tự bản chất mang thuộc tính quan trọng nhất.<sup>360</sup>

---

*sự sanh diệt của năm tập hợp: “pañcannaṃ khandhānaṃ udayavaya-gāminiyā udayaṅca vayaṅca paṭivijjhituṃ samatthāya”*. Đây là “*vipassanāpaññāya c’eva maggapaññāya*”: tuệ của đạo lộ cùng với tuệ của quán thực tánh. *Đọc NDB, ct 977, p. 1722.*

- *Nāṇaponika* 1992: p.60 *HBM*, p. 60:  
 “Chú ý đến (1) sự sanh khởi, (2) sự diệt tận và (3) cả hai sự sanh khởi và sự diệt tận của đối tượng tương ứng. Như đã chỉ rõ từ trước, kinh nghiệm trực tiếp sự thực này và kinh nghiệm bản chất của Vô Thường là điểm mấu chốt của pháp hành, và là ảnh hưởng quyết định sự thành công của pháp hành ấy.

*Trích HBM, tr. 60: The Instructions for Practice.*

- *Solé-Leris*: 1992: p.82.  
 “Sau khi cho chúng ta biết cách quán tưởng “như thế nào”, lời chỉ dẫn của kinh nói rõ “cái gì” thực sự được quán tưởng đến, và điều này thực sự quan trọng. Cái gì đó chính là sự “sanh khởi” và “diệt tận” của các hiện tượng. Nói rõ hơn, mục đích là để phát triển nhận thức về sự biến đổi không ngừng của các hiện tượng được quán tưởng, nhận thức tới mức toàn vẹn nhất, sắc bén nhất có thể, để phơi bày ra thực tánh không ổn định và không bền: ‘Vô thường là tất cả bản chất cốt yếu của sanh linh’.”

*Trích T & I, tr. 82-3.*

*Những chữ trong ngoặc kép là những chữ được in nghiêng trong bản tiếng Anh của Solé-Leris.*

360. Theo Ledi (n.d.): p.233: tuệ quán chiếu sâu vào sự sanh khởi và

Hai đặc tính khác của hiện hữu có điều kiện này – *dukkha* (không thỏa mãn) và *anattā* (vắng mặt của ngã) – trở nên hiển nhiên như là kết quả của một kinh nghiệm trực tiếp và bằng kinh nghiệm này, nhận chân được giá trị thực tiễn của sự thực về vô thường. Kinh điển thường chỉ thẳng vào mối liên hệ giữa ba đặc tính này bằng cách trình bày khuôn mẫu tiệm tiến dẫn từ nhận thức trực tiếp về vô thường (*aniccasaññā*) nhờ nhìn nhận bản tánh không thỏa mãn của cái gì vô thường (*anicce dukkhasaññā*) cho đến nhận chân bản chất vô ngã của cái gì không thỏa mãn (*dukkhe anattasaññā*).<sup>361</sup> Chính khuôn mẫu ấy là đặc tính nổi

---

diệt tận là khía cạnh mấu chốt của tuệ quán thực tánh và thích hợp với sự tiến triển của bốn giai đoạn chứng ngộ. Ta có thể tìm thấy giải thích tuyệt hảo về tuệ quán thực tánh trong quyển của Mahasi 1994: pp.8-36; và Ñāṇarāma 1993: pp.19-62.

361. Ở D III 243; D III 251; D III 290; D III 291; S V 132; S V 345; A I 41; A III 85; A III 277; A III 334; A III 452; A IV 46; A IV 52; A IV 148; A IV 387; A IV 465; A V 105 và A V 309. (Dịch theo nghĩa đen, khuôn mẫu này có nội dung ghi rõ như sau: “nhận biết về vô thường, nhận biết về không thỏa mãn trong vô thường, nhận biết về không phải là ngã trong không thỏa mãn”). Khuôn mẫu này được phản ánh trong câu: “cái gì vô thường, cái ấy không thỏa mãn, cái gì không thỏa mãn, cái ấy không phải là ngã” như ở S III 22; S III 45; S III 82; S IV 1; S IV 143. So thêm với Bodhi 2000: p.844. Ñāṇananda 1986: p.103 giải thích: “trong ‘sukha’ và ‘attā’, chúng ta có những phản ứng xúc cảm và bám vào ảo tưởng trường tồn.”

- D III 243 (*Trường BK 4, tr. 242B, đ. xxvi: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 498, pa. 26; The Chanting Together*).
- D III 251 (*sđđ, tr. 251, đ. xxii: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 501, pa. 22; The Chanting Together*).
- D III 290 (*sđđ, tr. 290, đ. viii: Kinh Thập Thượng; LDB, p.520, pa. 8: Expanding Decades*).
- D III 291: (*sđđ, tr. 292, đ. viii: Kinh Thập Thượng; LDB, p.*

- 
- 521, pa. 8; *Expanding Decades*).
- S V 132 (*BKTU' 5*, tr. 207-08, đ. 71-72: *Phẩm Đoạn Diệt*; *CDB II*, p. 1620, pa. (71-73): *Cessation*).
  - S V 345 (*sđđ*, tr. 506, đ.8: *Dīghāvu*; *CDB II*, p. 1791: *Dīghāvu*).
  - A I 41 (*BKTC 1*, tr. 85 (đ.73-82): *Thật Sự Là Vây*; *NDB*, p. 128, pa.465: *Finger Snap*).
  - A III 85 (*BKTC 2*, tr. 444, đ. 2: *Tâm Giải Thoát Quả (2)*; *NDB*, p. 698, pa. 72 (2): *Liberation of Mind (2)*).
  - A III 277 (*sđđ*, tr. 756: *Tham (2)*; *NDB*, 849, pa. 304 (2): *Lust and So Forth Repetition Series*).
  - A III 334 (*BKTC 3*, tr.88, đ.(35): *Minh Phần*; *NDB*, tr.898, pa. 35(5): *Pertain to True Knowledge*).
  - A III 452 (*sđđ*, tr. 274, đ.2: *Tham (3)*; *NDB*, tr. 990, pa. 142(3): *Lust and So Forth Repetition Series*).
  - A IV 46 (*sđđ*, tr. 342, đ.2: *Tưởng (1)*; *NDB*, tr.1031, pa.48(5): *Perceptions (1)* ).
  - A IV 52 (*sđđ*, tr. 346-8, đ.11-6: *Tưởng (2)*; *NDB*, tr.1035-36, pa. 5-6: *Perceptions (2)* ).
  - A IV 148 (*sđđ*, tr.486: *Thắng Tri Tham (2)*; *NDB*, tr. 1105, pa.616 (2): *Lust and So Forth Repetition Series*).
  - A IV 387 (*BKTC 4*, tr. 117, đ.(16): *Tưởng*; *NDB*, tr.1270, pa.16(6): *Perceptions*).
  - A IV 465 (*sđđ*, tr. 234, đ.2: *Thắng Tri Tham (1)*; *NDB*, tr. 1331, pa.93(1): *Lust and So Forth Repetition Series*).
  - A V 105 (*sđđ*, tr. 380, đ.2: *Tưởng (1)*; *NDB*, tr.1409, pa.56(6): *Perceptions (1)* ).
  - A V 309 (*sđđ*, tr. 643, đ.2: *Tham Ái (1)*; *NDB*, tr. 1547, pa.237 (1): *Lust and So Forth Repetition Series*).
  - S III 22 (*BKTU' 3*, tr. 47-8: *Cái Gì Khổ, Vô Thường, Vô Ngã*; *CDB I*, p. 869-70: *What is Impermanent, Suffering, NonSelf*).
  - S III 45 (*sđđ*, tr. 89-90: *Vô Thường*; *CDB I*, p.884-85: *Impermanent (1)-(2)* ).
  - S III 82 (*sđđ*, tr. 155: *Các Vị A La Hán*; *CDB I*, p. 911: *Arahants (1)* ).
  - S IV 1 (*BKTU' 4*, tr. 9-10: *Vô Thường (Nội)*; *CDB II*, p.1133, pa.1: *The Internal as Impermanent*).

bật trong *Anattalakkhaṇa Sutta*, trong kinh này Đức Phật chỉ dẫn các đệ tử đầu tiên của Ngài bắt đầu có nhận thức rõ ràng về bản tánh vô thường của mỗi khía cạnh kinh nghiệm chủ quan, giải thích theo năm tập hợp. Dựa trên chỉ dẫn này, sau đó Ngài dẫn các đệ tử đến kết luận là bất cứ cái gì vô thường không thể sanh ra sự thỏa mãn lâu dài và vì thế, không hội đủ phẩm tính để được coi là “Tôi”, “của tôi” hay “bản ngã của tôi”.<sup>362</sup> Sau khi được áp dụng vào tất cả các

- S IV 143 (*sđd*, tr.238-9: *Duyệt Hỷ Tiêu Tận*; CDB II, p.1218: *The Destruction of Delight* (3).
- Bodhi 2000: p.844.

“ *Như công thức phát sanh do tùy thuộc chỉ rõ, bám níu lấy năm tập hợp cốt yếu là được vô minh (avijjā) nuôi dưỡng. Trong tương quan với năm tập hợp, vô minh dệt một mạng lưới ba ảo tưởng nuôi dưỡng ham muốn và dục vọng. Các ảo tưởng này ngấm vào nhận thức ở nhiều mức độ khác nhau, là những ý niệm cho rằng năm tập hợp tồn tại lâu dài, là cội nguồn thực sự của hạnh phúc, và là bản ngã hay là những phụ tùng trang bị cho bản ngã. Thuốc đối trị cần thiết để giải toả mê hoặc của ảo tưởng này là tuệ (paññā) hay trí sáng suốt (vijjā, **minh**), có nghĩa là biết (**tri**) và thấy (**kiến**) đúng như thực năm tập hợp: là vô thường (anicca), là khổ (dukkha) và không phải là ngã (anattā). Đây là ba đặc tính (tilakkhaṇa) được biết đến trong Đạo Phật. Các đặc tính này được lập đi lập lại nhiều lần trong Tương Ứng Tập Hợp (TUTH) với mục đích tuyệt đối quan trọng: tước đi ảo tưởng trường tồn, khoái lạc và thực ngã gói bọc năm tập hợp và giữ ta bị kẹt bẫy trong chuỗi phát sanh do tùy thuộc... Phần Năm Mười Kinh Sau trong TUTH được phác họa không phải để thu thập kiến thức thuần túy, nhưng để phát triển tuệ quán thực tánh (vipassanābhāvanā).*

*Trích Bhikkhu Bodhi, CDB I, Introduction, p. 844.*

362. S III 67 (*BKTƯ 3*, tr. 125-26: *Năm Vị (Vô Ngã Tưởng)*; CDB I, p. 901: *The Characteristic of Nonsself*).

trường hợp có thể của từng tập hợp, tuệ quán này mạnh đến nỗi đủ để phát sanh ra chứng ngộ trọn vẹn trong năm đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

Khuôn mẫu làm căn bản cho lời chỉ dẫn của Đức Phật trong kinh này chỉ cho thấy rằng tuệ quán chiếu sâu vào vô thường được đặc biệt sử dụng như là nền tảng quan trọng cho chứng nghiệm *dukkha* và *anattā*. Lực kích thích thay đổi bên trong khuôn mẫu này tiến hành từ ý thức nhận biết rõ ràng về vô thường đến mức độ tăng trưởng của hết ham muốn (điều này tương đương với *dukkhasaññā*),<sup>363</sup> rồi sẽ giảm dần đi cái tạo ra “Tôi” và “của tôi” (**ngã sở**) đã ăn sâu vào tâm khảm con người (điều này tương đương với *anatta-saññā*).<sup>364</sup>

363. A III 443 và A III 447 liên kết nhận biết rõ về vô thường đến hết ham muốn nói chung, trong khi ở A IV 51 đặc biệt liên kết nó đến việc không còn quan tâm thích thú gì đến lợi lộc thế gian.

- A III 443 (*BKTC 3, tr. 260: Không Có Hạn Chế (1); NDB, p.983-84: Unlasting*).
- A III 447 (*sđđ, tr. 266: Thỏa Mãn; NDB, p. 987: Gratification*).
- A IV 51 (*sđđ, tr.346, đ.12: Tưởng (2); NDB, p. 1035, pa. 5: Perception (2)*).

364. Theo A IV 53, nhận biết về bản chất trống không của cái gì không thỏa mãn đưa đến việc vượt qua tất cả ý niệm Tôi và của tôi. So thêm với A IV 353; A IV 358; và Ud 37 vì dựa trên nhận thức về vô thường, tuệ quán chiếu vào vô ngã dẫn đến sự hủy diệt tất cả ngã mạn và sau đó đưa đến chứng ngộ.

- A IV 53 (*BKTC 3, tr. 348, đ.16: Tưởng (2); NDB, p. 1037, pa.7: Perception (2)*).
- A IV 353 (*BKTC 4, tr. 67, đ.8: Chánh Giác; NDB, p. 1247, (9): Enlightenment*).
- A IV 358 (*sđđ, tr. 75: Tôn giả Meghiya; NDB, p. 1250, (9): Meghiya*).

Sự quan trọng của tu tập tuệ quán chiếu vào sự sanh khởi và đoạn diệt của các hiện tượng được nhấn mạnh trong *Vibhaṅga Sutta* của *Samyutta Nikāya*, theo phẩm này, tuệ quán chiếu đánh dấu sự khác biệt giữa sự thiết lập *satipaṭṭhāna* đơn thuần với sự “phát triển” (*bhāvanā*) hoàn toàn và trọn vẹn của nó.<sup>365</sup> Đoạn này nhấn mạnh tầm quan trọng của “điệp

- 
- Ud 37 (*KTiB (PTT)*, tr. 182: *Phẩm Meghiya*; *Ud*, p.65, pa.9: *Meghiya*).

365. S V 183 giải thích sự chuyển đổi từ *satipaṭṭhāna* thuần túy đến sự “phát triển” (*bhāvanā*) của *satipaṭṭhāna* có đặc tính quán tưởng tánh sanh và diệt. Tuy nhiên, bản *Āgamas\** (*A Hàm*) tiếng Hán lại không có phẩm này, so với Akanuma 1990: p.247.

S V 183 (*BKTU 5*, tr. 286, đ.3: *Phân Biệt*; *CDB II*, p.1659: *Analysis*).

“ Cách tu này được gọi là *satipaṭṭhānabhāvanā* bởi vì nó đưa sự tu tập quán tưởng đến mức độ sâu hơn bài tập căn bản. Trong bài tập căn bản, công việc đặt ra cho người hành thiền là quán sự thiết lập cá biệt nào đó đã được chọn lựa theo khuôn mẫu đã được tả sẵn. Tuy nhiên, ở giai đoạn này, ta đạt được tuệ quán chiếu vào sự sanh khởi và đoạn diệt của đối tượng, dọn đường cho tuệ quán thực tánh sâu hơn hiển lộ lên. Tập ngữ *samudayadhammānupassī kāyasmim viharati* thường được dịch là “vị tỳ khuru sống quán trong thân các yếu tố sanh khởi của nó” (như ở *MLDB*, p. 149) với giả định rằng danh từ kép này có một danh từ số nhiều, đó là *samudayadhammā*. Tuy nhiên, nghĩa số nhiều không có tính cách bắt buộc, và nó càng phù hợp với cách dùng tiếp vĩ ngữ - *dhamma* ở những nơi khác coi nó cũng có nghĩa là “chịu ảnh hưởng của” hay “có bản tánh của” như ở đoạn này. Ở (*S III 171-72*)\* trong *Khandhasamyutta*, *Phẩm Vô Minh*, phần chịu ảnh hưởng sanh khởi (**chịu sự tập khởi**), *samudayadhamma*, *vayadhamma*, và *samudayavayadhamma* sử dụng như *bahubbīhi*, danh từ kép (làm vai trò tính từ) dùng đồng cách, được đặt liền ngay sau mỗi tập hợp,



khúc” cho sự tu tập đúng đắn *satipaṭṭhāna*. Chỉ nhận biết trực tiếp về những đối tượng liệt kê dưới bốn *satipaṭṭhāna* thôi có thể không đủ cho việc phát triển tuệ thể nhập. Cái cần được đòi hỏi thêm là chuyển đến cái nhìn trọn vẹn và bình thản về vô thường.<sup>366</sup>

Kinh nghiệm trực tiếp về sự kiện tất cả đều thay đổi, nếu nó được áp dụng vào mọi khía cạnh của bản ngã (**tự thân**), có thể thay đổi mạnh mẽ khuôn mẫu suy nghĩ theo thói quen trong tâm chúng ta.<sup>367</sup> Đây có thể là lý do tại sao nhận biết trực tiếp về vô thường đảm nhận vai trò đặc biệt nổi bật trong việc quán năm tập hợp, ngoài việc được đề cập trong

---

*và hình như cũng trong đoạn kinh này, thuật ngữ này cũng được hiểu cùng một nghĩa, như là những chữ ở số ít có nghĩa là “chịu ảnh hưởng sanh khởi,” v.v... ”.*

*\* S III 171-72 (BKTU 3, tr. 305-7: Phẩm Vô Minh, CDB II, p. 972-73: Ignorance).*

*Trích CDB II, chú thích 178, tr. 1927-28.*

366. Thực ra, M I 62 nói về nhu cầu “tu tập” *satipaṭṭhāna* để đưa tới chứng ngộ cao nhất: “nếu bất cứ ai tu tập bốn *satipaṭṭhānas* này... một trong hai quả sẽ đến với người ấy”; câu này gợi ta nhớ lại tham chiếu về “tu tập” (*bhāvanā*) ở S V 183. Điều đáng chú ý là kinh văn *Pāli* nhấn mạnh về quán tưởng vô thường, trái lại, bản *Madhyama Āgama\** (Trung A Hàm) về “điệp khúc” *satipaṭṭhānas* không nói gì về điều này cả. Tuy nhiên, bản *Ekottara Āgama\** (Tăng Nhất A Hàm) giữ lại ít nhất phần liên quan đến quán cảm nghiệm, tâm và dhammas (so với Minh Châu 1991: p.88; và Nhat Hanh 1990: pp.173, 176, 177). Việc quán “sanh khởi” và “đoạn diệt” liên quan đến bốn *satipaṭṭhānas* cũng xuất hiện ở *Samyukta Āgama\** (Tập A Hàm) tương đương với *Samudaya Sutta\** (Tập Khởi, Phẩm Bát Tử, S V 184), so với bản dịch của Hurvitz 1978: p. 215.

367. Goenka 1994a: p.112.

“điệp khúc”, nó đã trở thành một phần của lời chỉ dẫn chính yếu.<sup>368</sup>

Tính liên tục trong việc phát triển nhận biết trực tiếp về vô thường là tuyệt đối cần thiết nếu nó thực sự tác động đến tình trạng tâm thức con người.<sup>369</sup> Khi được kéo dài, quán vô thường đưa đến thay đổi trong cách kinh nghiệm thực tại bình thường của ta, cho đến thời điểm được kéo dài ấy, đã khéo kiểm soát được tính ổn định theo thời gian của người nhận biết và đối tượng được nhận biết đến. Một khi cả hai đều được kinh nghiệm như là các tiến trình dẫn đến thay đổi, tất cả ý niệm về hiện hữu bền vững lâu dài và về thực thể tan biến đi, bằng cách đó, uốn nắn lại tận gốc quan điểm về kinh nghiệm của mình.

Quán vô thường phải trọn vẹn, vì nếu bất cứ khía cạnh nào của kinh nghiệm được coi như là trường tồn, không thể nào chứng ngộ.<sup>370</sup> Thực chứng trọn

368. M I 61: “sắc thể là như vậy, cảm nghiệm, nhận thức, tác ý... thức là như vậy, sự sanh khởi của nó, sự diệt tận của nó là như vậy.” So thêm với chương X, đoạn 4 sách này.

M I 61 (*KTB 1, tr. 144-45: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 152, pa. 38: The Five Aggregates*).

369. Tính liên tục trong việc phát triển nhận biết rõ về vô thường được đề cập đến ở A IV 13 và A IV 145; so thêm với Th 111.

- A IV 13 (*BKTC 3, tr. 292, đ.2: Không Thường Xuyên; NDB, p. 1006, pa (1): Impermance*).

- A IV 145 (*sđd, tr. 484, đ.1: Người Xứng Đáng Được Cung Kính; NDB, p. 1102, pa. (1): Contemplating Impermance in the Eye*).

- Th 111 (*TLTK, TiBK II, tr. 73: Jenta (Thera 16)*).

370. A III 441 (*BKTC 3, tr. 259, đ.1: Vô Thường; NDB, p. 982, pa.98(3): Impermanent*).

ven về vô thường là một đặc tính nổi bật của đạo lộ Nhập Giòng. Trường hợp này đúng tới mức bậc Nhập Giòng không thể nào tin được bất cứ cái gì trường tồn cả.<sup>371</sup> Hiểu biết về vô thường lên đến mức hoàn hảo cùng với chứng ngộ toàn triệt.<sup>372</sup> Với các vị *Arahants*, nhận thức trực tiếp về thực tánh vô thường của tất cả những gì giác quan ghi nhận là đặc tính tự nhiên của kinh nghiệm các Ngài.<sup>373</sup>

Theo quan điểm của chú giải, ngoài việc khuyến khích nhận thức trực tiếp về vô thường, phần này của “điệp khúc” có thể hiểu là muốn nói tới các yếu tố (*dhammas*) quy định điều kiện cho sự sanh khởi và đoạn diệt của các hiện tượng được quan sát đến.<sup>374</sup> Những yếu tố này được bàn tới ở *Samudaya Sutta*, kinh này liên kết sự “sanh khởi” và “không còn hiện hữu nữa” của mỗi

371. A III 439 (*BKTC 3, tr. 255, đ.2: Hành; NDB, p. 980, pa.93: Cases (2)*).

372. A IV 224 và A V 174.

- A IV 224 (*BKTC 3, tr. 588, đ 3: Sức Mạnh; NDB, p. 1156, pa.(1): Powers (2)*).
- A V 174 (*BKTC 4, tr. 474, đ. 2: Những Sức Mạnh; NDB, p. 1455, pa.(1): Powers*).

373. So với A III 377; A IV 404; A III 379; và Th 643.

- A III 377 (*BKTC 3, tr. 161, đ.10: Sona; NDB, p. 935, pa. (6): Sona*).
- A IV 404 (*BKTC 4, tr. 146-47, đ.5: Trụ Đá; NDB, p. 1283: The Stone Pillar*).
- A III 379 (*BKTC 3, tr. 162-63: 10 câu kệ cuối cùng; NDB, p. 936, pa. (6): Sona, các câu kệ cuối*).
- Th 643 (*TLTK, TiBK II, tr. 195: Sona-Kolivisa (Thera 65)*).

374. So Ps I 249.

*satipaṭṭhāna* với các điều kiện tương ứng của chúng, những yếu tố này là dưỡng tố cho thân, là xúc chạm cho cảm giác, là tâm thức và sắc thể cho tâm và là chú tâm suy xét cho *dhammas*.<sup>375</sup>

Nằm trong cơ cấu triết thuyết nhà Phật thời nguyên thủy, cả vô thường và duyên hệ (*paccaya*) tự bản chất mang thuộc tính quan trọng nổi bật. Trong diễn trình tiến đến chứng ngộ của Đức Phật, việc nhớ lại kiếp quá khứ của mình và hình ảnh các sanh linh khác chết đi và tái sanh rõ ràng làm cho Ngài nhận ra ý nghĩa trọn vẹn chân lý về vô thường và duyên hệ ở bình diện cá nhân và cả vũ trụ.<sup>376</sup> Cũng hai khía cạnh

375. S V 184. (Tuy nhiên, đoạn này không hoàn toàn thích hợp với “điệp khúc” vì thuật ngữ được dùng ở đây là “biến mất” *atthagama* (hay *atthaṅgama*), chứ không phải là “đoạn tận”, *vaya* như trong kinh *Satipaṭṭhāna*.)

S V 184 (*BKTU* 5, tr. 288: *Tập Khởi; CDB II, p. 1660, pa. 42* (2): *Origination*).

376. M I 22; M I 248; và A IV 176. S II 10 và S II 104 ghi lại sự thực chứng của Ngài về luật sanh khởi do tùy thuộc. Sự quan trọng của hai trí tăng thượng đầu tiên như là những thí dụ về vô thường và nguyên nhân được Demieville 1954: p.294 và Werner 1991: p.13 chú ý tới; so thêm với Lopez 1992:p.35. Thêm vào những đoạn kinh trên, kinh điển còn ghi lại sự tăng trưởng trí tuệ của Đức Phật từ nhiều góc độ khác nhau bao hàm việc quán về khoái lạc (**vị ngọt**), về nguy hiểm tiềm ẩn bên trong và về việc giải thoát ra khỏi (**xuất ly**) các nguyên tố chính (**giới**) (S II 170), các tập hợp (S III 27; S III 29); và S III 59), các giác quan và đối tượng của chúng (S IV 7-10 và S V 206), cảm nghiệm (S IV 233), các khả năng gây ảnh hưởng (S V 204), “thế gian (**đời**)” này (A I 258), và bốn sự thực cao cả (S V 423). Mỗi phẩm kinh trực tiếp liên kết tuệ quán tương ứng của Đức Phật đến chứng ngộ toàn triệt, điều này chỉ cho thấy rằng mỗi tuệ quán có thể

ấy đóng góp vào sự chứng ngộ của vị Phật trước, là Đức Phật Vipassī, sau khi xem xét chi tiết về luật sanh khởi do tùy thuộc (*paṭicca samuppāda*), quán *satipaṭṭhāna* về thực tánh vô thường của năm tập

---

được coi như là một khía cạnh đặc trưng của sự chứng ngộ hoàn toàn của Ngài.

- M I 22 (*KTB 1, tr. 54-55: Sợ Hãi và Khiếp Đảm; MLDB, p. 105, pa.27: Fear and Dread*).
- M I 248 (*sđđ, tr. 541: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p.341, pa.38-40: The Greater Discourse to Saccaka*).
- A IV 177\* (*BKTC 3, tr. 525, đ.12: Veranjā; NDB p. 1128: Verañjā*).  
\* Nguyên văn: A IV 176. Đoạn thích hợp với trích dẫn này được tìm thấy ở A IV 177.
- S II 10 (*BKTU 2, tr. 24-25: Mahā Sakyamuni Gotama; CDB I, p. 537: Origination*).
- S II 104 (*sđđ, tr. 185, đ.2: Thành Áp; CDB I, p. 601: The City*).
- S II 170 (*sđđ, tr. 295: Trước; CDB I, p. 645: Before My Enlightenment*).
- S III 27 (*BKTU 3, tr. 57: Vị Ngọt; CDB I, p. 873: Gratifications (1)*).
- S III 29 (*sđđ, tr. 59: Vị Ngọt; CDB I, p. 874: Gratifications (2)*).
- S III 59 (*sđđ, tr. 111: Thủ Chuyển; CDB I, p. 895: Phases of the Clinging Aggregates*).
- S IV 7-10 (*BKTU 4, tr. 21-25: Chánh Giác; CDB II, p. 1136-38: Before My Enlightenment...*).
- S V 206 (*BKTU 5, tr. 321-4: A La Hán hay Phật; CDB II, p.1678: Buddha*).
- S IV 233 (*BKTU 4, tr. 374tt. Vị Tỷ Kheo; CDB II, p. 1281ff: A Certain Bhikkhu*).
- S V 204 (*BKTU 5, tr. 318-19: Không Có Tái Sanh; CDB II, p.1676: Renewed Existence*).
- A I 258 (*BKTC 1, tr. 470-1: Vị Ngọt; NDB, p. 340: Gratifications (1)*).
- S V 423 (*BKTU 5, tr. 613: Như Lai Thuyết; CDB II, p. 1846: Saccasamyutta*).

hợp đã dẫn đến sự chứng ngộ của Ngài.<sup>377</sup> Vì thế, tôi sẽ xem xét khía cạnh bổ sung vào phần này của “điệp khúc” *satipaṭṭhāna* bằng cách khảo sát lời dạy của Đức Phật về duyên hệ (*paccaya*) trong phạm vi bối cảnh lịch sử và triết học.

#### V.4. SANH KHỞI DO TÙY THUỘC (PAṬICCA SAMUPPĀDA, duyên khởi)

Vào thời Đức Phật, nhiều quan điểm triết học khác nhau về nguyên nhân thịnh hành ở Ấn Độ.<sup>378</sup> Tuy không đưa ra được một bằng chứng nào, nhưng nhiều thuyết khẳng định là vũ trụ này do một tha lực kiểm soát, tha lực ấy hoặc là một thượng đế toàn năng hay một luật vốn có trong thiên nhiên. Nhiều quan điểm cho rằng con người là tác nhân độc lập và là người hưởng chịu hành động của mình. Nhiều quan điểm khác thiên về thuyết định mệnh, còn các thuyết khác hoàn toàn bác

377. Ở D II 31-5, việc tìm hiểu chi tiết về liên kết theo điều kiện dẫn từ *dukkha* đến mỗi liên hệ hỗ tương giữa thức và tâm-thức-và-sắc-thể tạo thành một giai đoạn thực hành quán *satipaṭṭhāna* về năm tập hợp, mang đến kết quả chứng ngộ. Một ví dụ thực tiễn về vô thường và nguyên nhân có liên quan đến tinh thần quán tưởng như thế nào có thể được tìm thấy ở S IV 211, kinh này liên kết sự sanh khởi có điều kiện của ba loại cảm nghiệm với bản tánh vô thường của thân; (ở S IV 215 với xúc cũng như vậy).

- D II 31-5 (*Trường BK 3, tr. 31-5, đ.18-33: Kinh Đại Bản; LDB, p. 211-13, pa.2.18-2.22: The Greater Discourse on the Lineage*).
- S IV 211 (*BKTU 4, tr.342, đ.(6): Tật Bệnh; CDB II, p. 1266: The Sick Ward*).
- S IV 215 (*sđđ, tr. 347-48: Căn Bản Của Xúc; CDB II, p. 1270: Rooted in Contact*).

378. So với Kalupahana 1975: p.125.

bỏ bất cứ nguyên nhân nào.<sup>379</sup> Dù có khác biệt, tất cả các quan điểm này đồng ý với nhau về việc nhận ra một luật tuyệt đối, quan điểm của họ được diễn giải qua khía cạnh có sự hiện hữu (hay không hiện hữu) của nguyên nhân độc nhất hay đầu tiên.

Mặt khác, Đức Phật đưa ra thuyết sanh khởi do tùy thuộc (*paṭicca samuppāda*) như là “trung đạo” để giải thích về nguyên nhân. So với các chủ trương đương thời, ý niệm về thuyết sanh khởi do tùy thuộc của Ngài hoàn toàn mới mẻ có ảnh hưởng đến mức Ngài bác bỏ tất cả bốn chủ thuyết thịnh hành thời ấy về diễn giải nguyên nhân.<sup>380</sup>

379. Xin đọc D I 52 đặc biệt về *Pūraṇa Kassapa* và *Makkhali Gosāla*. So thêm với Bodhi 1989: p.7.

- D I 52 (*Trường BK 1, tr: 52-54, đ.16-21: Sa Môn Quả; LDB, p. 93, pa.16-21: The Fruits of Homeless Life*).

- Bodhi 1989: p.7 viết như sau:

“ Kinh điển của đạo Jain (Kỳ Na Giáo) cung cấp tin tức về quan điểm của Makkhali Gosāla và về Nigaṇṭha Nātaputta, sáng lập đạo Jain, và nguồn tin này xác nhận là lời trình bày về quan điểm của Makkhali Gosāla trong kinh *Sāmaññaphala* là chính xác một cách đáng kể.”

*Trích DFR, tr. 7.*

380. Một thí dụ điển hình có thể tìm thấy ở S II 19, Đức Phật được hỏi có phải *dukkha* do mình, do người khác, hay do cả hai hay chẳng do ai cả gây ra (đó là khởi lên do ngẫu nhiên, may rủi). Sau khi Đức Phật bác tất cả bốn khả năng có thể xảy ra, người đối thoại tỏ ra ngỡ ngác vì bốn cách bày tỏ nguyên nhân gây ra *dukkha* đã bị bác bỏ, đã tự hỏi là phải chăng Đức Phật chỉ giản dị là không thể thấy hay không thừa nhận *dukkha*. Một đối thoại tương tự liên quan đến *sukha dukkha* xuất hiện ở S II 22. Lập trường hoàn toàn mới mẻ này của Đức Phật có thể được nhìn thấy qua sự kiện là thuật ngữ *paṭicca samuppāda* hiển nhiên là do Ngài

Các kinh thường diễn tả thuyết sanh khởi do tùy thuộc (*paṭicca samuppāda*) theo kiểu mẫu của chuỗi mười hai khoen tuần tự nối tiếp nhau. Trình tự tiếp diễn này truy nguyên sự sanh khởi của *dukkha* đến tận nguồn gốc của nó là vô minh (*avijjā*). Theo *Paṭisambhidāmagga\** (*Đạo Vô Ngại Giải*), mười hai khoen này kéo dài ba kiếp đời riêng kế tục nhau.<sup>381</sup>

---

tạo ra để diễn đạt trí hiểu biết của Ngài về nguyên nhân, so với Kalupahana 1999: p.283. Tuy nhiên, một trong những giải thích theo tưởng tượng về tạng *Pāḷi* của C.A.F. Rhys Davids (1927b: p.202) cho rằng thuyết này không phải của Đức Phật, nhưng của *Assaji*, người đầu tiên đề xướng chủ thuyết nhân duyên của nhà Phật thời nguyên thủy.

- S II 19 (*BKTU 2, tr. 41: Lỏa Thê; CDB I, p. 546: The Naked Ascetic Kassapa*).
- S II 22 (*sđđ, tr. 46: Timbaruka; CDB I. p. 548: Timbaruka*).

381. *Paṭis I 52*. Bodhi 2000: p.741, n.50 chỉ rõ rằng hệ thống bốn cách vận hành theo thời gian (nguyên nhân quá khứ, kết quả hiện tại, nguyên nhân hiện tại, kết quả tương lai) làm nền tảng cho sự trình bày ba thời có một hệ thống vận hành xảy ra trước đó ở S II 24.

- *Paṭis I 52 (PD, tr. 52: Dependent Origination; ĐVNG, Luận I, tr. 59-60, đ. 274-276: Sanh Khởi Do Tùy Thuộc)*.
- Bodhi 2000: p.741, n.50:
 

“ Trong đoạn kinh ngắn này,\* chúng ta thấy hệ thống giải thích ngắn gọn về “bốn nhóm” (*catusaṅkhepa, tứ lược*) và “hai mươi hình thái” (*visatākāra, hành tướng*) sau được giải thích ở *Paṭis I 51-52; Vism 579-81 (PP chương 17, tr.288-98)* và *CMA 8:7*.<sup>2\*</sup> Những nguyên nhân quá khứ là vô minh và tham ái đã đưa cả kẻ ngu lẫn bậc trí vào kiếp đời hiện tại này; những quả hiện tại là thân người có ý thức, tâm thức và sắc thể, sáu giác quan, xúc và cảm giác; những nguyên nhân hiện tại: vô minh và tham ái kẻ ngu không muốn từ bỏ; những quả tương lai là sanh, già, chết mà kẻ ngu sẽ phải trải qua trong kiếp đời kế tiếp. Giải thích này củng cố lý lẽ vững chắc của giải thích “ba thời” về *paṭicca samuppāda* và



Mười hai khoen áp dụng vào ba thời này có lẽ bắt đầu tiếp nhận vai trò ngày càng quan trọng trong sự phát triển lịch sử tư tưởng Phật giáo, như là cách giải thích tái sinh mà không cần đến một linh hồn sống vĩnh viễn đời đời nào.<sup>382</sup> Dù sự nổi tiếp mười

---

*chứng tỏ rằng lời giải thích như vậy không phải là một đối mới của chú giải.”*

*Trích CDB I, ct 50, tr. 741.*

\* BKTU 2, tr. 49-51: *Bậc Hiền So Sánh với Kẻ Ngu; CDB I, p. 549-50: The Wise Man and The Fool).*

<sup>2\*</sup> CMA 8:7:

*“ Khi vô minh vẫn chưa bị từ bỏ, tham ái và bám níu chắc chắn sẽ khởi lên; và bất cứ khi nào tham ái và bám níu xảy ra, cả hai đều bắt nguồn từ vô minh và được vô minh đi kèm. Hơn nữa, cả hai thuật ngữ “hành vi tạo nghiệp” và “hiện hữu” đều nói đến cùng một thực tại: tác ý có hiệu lực tạo ra nghiệp. Vì thế, khi bộ điều kiện này được đề cập đến, bộ khác được ngụ ý tới; và khi bộ khác được đề cập đến, bộ trước được ngụ ý tới. Sinh và già-và-chết không được liệt kê riêng rẽ trong số hai mươi hình thái vì chúng là đặc tính của tâm thức và sắc thể, chứ không phải thực tại tối hậu. Những cái cuối cùng được chúng bổ sung là năm khoen kể từ thức cho đến cảm nghiệm trong chuỗi Sinh Khởi Do Tùy Thuộc.”*

*Trích CMA, tr. 300: Guide to § 7.*

- S II 24. BKTU 2, tr. 49-51: *Bậc Hiền So Sánh với Kẻ Ngu; CDB I, p. 549-50: The Wise Man and The Fool).*

382. Jayatilleke 1980: p.450.

*“ Hầu hết các học giả\* đều nói rằng mục đích của Chuỗi Sinh Khởi Do Tùy Thuộc là để giải thích khổ đau. Điều này chỉ đúng một phần. Dựa theo bằng chứng trong kinh văn, dường như chuỗi này đã được dùng chính là để giải thích tái sinh và nghiệp mà không cần đến giả thuyết có một ātman\*\* (linh hồn) siêu hình của phái chủ trương Trường Cửu, cũng không rơi vào chủ trương cực đoan khác là Duy Vật. Phái Trường Cửu của Upaniṣads giải thích tái sinh và nghiệp bằng cách giả định có một linh hồn không thay đổi đi từ kiếp*

hai khoen thường gặp trong kinh điển, có thể tìm thấy sự khác biệt đáng kể. Một số khác biệt này bắt đầu từ khoen thứ ba, thức, thêm vào đó còn ở trong mối liên hệ hỗ tương với khoen kế tiếp, tâm thức và sắc thể.<sup>383</sup> Các cách trình bày khác biệt này và các

---

*đời này sang một kiếp đời khác như là một tác nhân tạo nghiệp và lãnh chịu hậu quả của những nghiệp ấy.*

*\* như Thomas, History of Buddhist Thoughts, p. 50 viết:*

*“ Công thức sanh khởi này chủ trương giải thích hai sự thực về nguồn gốc của khổ đau và sự chấm dứt khổ đau.”*

*Trích EBTK, tr. 450.*

383. Ở D II 57, thiếu:

- hai khoen đầu tiên, vô minh và hành vi tạo quả (**hành**)
- cũng như khoen sáu giác quan (**lục nhập**), và
- thức xảy ra trong liên hệ hỗ tương với tâm thức và sắc thể (**đanh sắc**).

Cùng mối liên hệ hỗ tương giữa thức với tâm thức và sắc thể này tìm thấy ở D II 32; S II 104 và S II 113. Sn 724-65 liên kết từng khoen riêng rẽ và độc lập nhau với *dukkha*. (So với Bucknell 1999:p. 314-41 về sự biến đổi công thức mười hai khoen theo tiêu chuẩn) S II 31 bắt đầu từ vô minh đến sanh nhưng rồi đến hi, định, và chứng ngộ. Một tiến trình khác từ tham ái trở đi cũng diễn ra ở S II 108. Hơn nữa, ở D II 63 thức được chỉ cho thấy là quy định điều kiện cho tâm thức và sắc thể vào lúc thọ thai trong thời kỳ còn phôi thai, và cũng trong kiếp sống này, sự trình bày này hình như không bị giới hạn vào tái sanh áp dụng trong phạm vi ba thời thôi. Hay ở S III 96, các hành vi tạo quả là kết quả của vô minh, không phải là kinh nghiệm trong quá khứ nhưng khởi lên trong giây phút hiện tại. So thêm với W.S. Karunaratne 1988b: p.30.

- D II 57 (*TBK 3, tr. 57, đ.4: Kinh Đại Duyên; LDB, p. 224: The Great Discourse on Origination*).
- D II 32 (*sđđ, tr. 31B, đ.19: Kinh Đại Bản; LDB, p. 211, pa.2.19: The Great Discourse on Lineage*).
- S II 104 (*BKTU 2, tr. 186, đ. 6: Thành Ấp; CDB I, p. 602: The City*)

thay đổi khác ngụ ý rằng hình thức giải thích dựa trên ba thời không chỉ là cách hiểu duy nhất có thể về sanh khởi do tùy thuộc.

Thực ra, mười hai khoen không là gì ngoài sự áp dụng thường xuyên hơn nguyên lý cấu tạo tổng quát về sanh khởi do tùy thuộc.<sup>384</sup> Trong phẩm *Paccaya Sutta* của *Samyutta Nikāya*, Đức Phật đã giới thiệu sự khác biệt quan trọng này giữa nguyên lý tổng quát và ứng dụng của nó. Phẩm kinh này nói về mười hai khoen như là hiện tượng được sanh khởi phụ thuộc nhau, còn *paṭicca samuppāda* đề cập đến sự liên hệ giữa các khoen với nhau, đó là, liên hệ đến nguyên lý chung này.<sup>385</sup>

- 
- S II 113 (*sđđ*, tr. 202, đ. 20: *Bó Lau*; CDB I, p.608: *The Sheaves of Reeds*).
  - Sn 724-65 (*KT*, tr.679-94: *Kinh Hai Pháp Tùy Quán*; GD, p. 94-101: *Consideration of the Pairs*).
  - S II 31 (*BKTU* 2, tr. 60-61, đ.16-26: *Duyên*; CDB I, p. 555: *Proximate Cause*).
  - S II 108 (*sđđ*, tr. 192-94, đ.9-11: *Xúc Chạm, Biết Rõ*; CDB I, p. 604-05: *Exploration*).
  - D II 63 (*TBK* 3, tr. 63-4, đ.21-22: *Kinh Đại Duyên*; LDB, p. 226: *The Great Discourse on Origination*).
  - S III 96 (*BKTU* 3, tr. 176-77: *Pārileyya*; CDB I, p.922: *Pārileyya*).

384. Collins 1982: p.106 chỉ rõ là “phân biệt ý niệm tổng quát về điều kiện với chuỗi duyên khởi mười hai khoen là điều thiết yếu quan trọng”. So thêm với W.S. Karunaratne: 1988b: p.33; và *Nāṇavīra* 1987: p.31. Reat 1987: p.21 giải thích: “thuật ngữ *paṭicca samuppāda* này có thể được áp dụng thích hợp đến bất cứ kết quả nào xảy ra phụ thuộc vào những điều kiện cần và đủ.”

385. S II 66. Có thể suy luận ra khác biệt này từ cách thông thường

Khác biệt giữa định luật và mười hai khoen này khi một trong những ứng dụng của nó tự bản chất mang thuộc tính thích hợp thực tiễn đáng kể, bởi vì hiểu biết trọn vẹn về nguyên nhân cần được thành tựu bằng đạo lộ Nhập Giòng.<sup>386</sup> Sự khác biệt giữa nguyên lý và ứng dụng ngụ ý rằng hiểu biết về nguyên nhân không nhất thiết đòi hỏi phải có thể nghiệm cá nhân về mười hai khoen ấy. Đó là, cho dù không tu tập khả năng nhớ lại các kiếp quá khứ và bằng cách đó kinh nghiệm trực tiếp các yếu tố của mười hai khoen vốn được giả định là thuộc về kiếp quá khứ, ta vẫn có thể thực chứng nguyên lý sanh khởi do tùy thuộc.

Đem so với toàn thể mười hai khoen, nguyên lý căn bản về sanh khởi do tùy thuộc dễ được thực hiện bằng quán trực tiếp. Thí dụ, một phẩm trong *Nidāna Saṃyutta* áp dụng “sanh khởi do tùy thuộc” vào liên

---

là áp dụng “mười hai khoen” của sanh khởi do tùy thuộc thường được giới thiệu trong kinh, ở đây sau khi lập nên nguyên lý (“khi cái này có, thì cái kia có...”) “mười hai khoen” ấy được giới thiệu bằng thuật ngữ *Pāli* “nghĩa là” (*yadidaṃ*) chỉ cho thấy rằng mười hai khoen là một thí dụ về nguyên lý vừa mới nêu ra (so với ví dụ ở S II 28).

- S II 66 (*BKTU 2, tr. 120-22: Tư Tâm Sở; CDB I, p. 576: Volition (1-2)*).
- S II 28 (*BKTU 2, tr. 55-56: Mười Lực; CDB I, p. 552: The Ten Powers (1-2)*).

386. A III 441\* giải thích rằng hiểu rõ nguyên nhân và nguồn gốc sanh khởi của các hiện tượng là phẩm tính của bậc Nhập Giòng.

A III 441 (*BKTC 3, tr. 259: Các Lợi Ích; CDB, p. 981-2, Benefits*).

\* Nguyên văn viết là A III 439. Tìm thấy phẩm tính này của bậc Nhập Giòng ở A III 441 như đã ghi trên.

hệ có điều kiện giữa xúc chạm và cảm giác.<sup>387</sup> Ứng dụng trực tiếp nguyên lý này vào kinh nghiệm chủ quan cũng xuất hiện ở *Vibhaṅga*, liên kết sanh khởi do tùy thuộc với từng khoảnh khắc sát na tâm.<sup>388</sup>

387. S II 96, một quán tưởng dẫn đến chứng ngộ. Tương tự như thế, ở S II 92, Đức Phật dùng năm khoen cuối cùng (từ tham ái trở đi) để minh họa chiều sâu và tầm quan trọng của sanh khởi do tùy thuộc, một sự trình bày dễ được thực hiện bằng kinh nghiệm trực tiếp hơn là với trọn bộ mười hai khoen. S II 81 ngụ ý là toàn thể mười hai khoen không nhất thiết có ngụ ý để quán tưởng, đoạn kinh này được Đức Phật đã đề nghị nên “suy nghĩ kỹ lưỡng” (*parivīmaṃsati*) mười hai khoen này bằng thuật ngữ chỉ một loại quan sát tri thức. Điều này ngụ ý rằng trực tiếp kinh nghiệm nguyên lý này, đạt được nhờ thiền quán, có thể được áp dụng vào mười hai khoen bằng suy tưởng tri thức, quan sát nguyên lý này đã vận hành trong quá khứ và sẽ vận hành trong tương lai, không cần phải trực tiếp kinh nghiệm những vận hành quá khứ và tương lai.

- S II 96 (*BKTU 2, tr.173, đ.9-16: Hạng Người Ít Nghe; CDB I, p. 596: Uninstructed (2) )*
- S II 92 (*sđđ, tr. 166, đ.5: Nhân; CDB I, p. 594: Causation*).
- S II 81 (*sđđ, tr. 148, đ.5: Tư Lường; CDB I, p. 586: Thorough Investigation*).

388. Vibh 164-92. Về đoạn này, so với Bodhi 1998: p. 46, n.4; và Gethin 1997a: p.195. Theo Ngài *Buddhadāsa* 1992: p.98, “toàn thể chuỗi Sanh Khởi Do Tùy Thuộc vận hành trong chớp nhoáng... Mười hai điều kiện ấy... có thể khởi lên, thi hành chức năng của nó xong, rồi diệt đi nhanh đến nỗi chúng ta hoàn toàn không hay biết gì cả.” Vibh 164-92:

- PT, tr. 241-79, đ. 279-354: Phân Tích Thuyết Sanh Khởi Do Tùy Thuộc.
- BPT 1, tr. 259-305, đ.346-430: Duyên Khởi Phân Tích.
- BA, p. 214-250, pa. 279-354: Analysis of Dependent Origination.

Một thí dụ khác về trực tiếp ứng dụng nguyên lý duyên hệ có thể tìm thấy trong *Indriyabhāvanā Sutta*, kinh này mô tả khoái lạc hay khổ đau khởi lên tại bất cứ một trong sáu cửa giác quan nào vì sanh khởi do tùy thuộc (*paṭicca samuppanna*), một cách dùng chữ không liên quan gì đến kiếp đời quá khứ hay vị lai.<sup>389</sup> Sự phân tích chi tiết tiến trình nhận thức trong phẩm *Madhupiṇḍika Sutta* cũng có giá trị như thế.<sup>390</sup> Phẩm này diễn tả sự “sanh khởi” (*uppāda*) của thức “phụ thuộc vào” (*paṭicca*) giác quan và đối tượng của giác quan ấy, với xúc là cả ba “cùng đến với nhau” (*sam*). Đoạn kinh này tiết lộ ý nghĩa sâu đậm của từng phần trong thuật ngữ *paṭicca sam-uppāda*, “tùy thuộc vào” “cùng” “sanh khởi”, không cần đến các thời khác nhau hay trọn bộ mười hai khoen. Như vậy, thực chứng cùng sanh khởi do tùy thuộc có thể xảy ra chỉ giản dị là chứng kiến sự vận hành của duyên hệ trong khoảnh khắc hiện tại, trong kinh nghiệm chủ quan của riêng mình.

## V.5. NGUYÊN LÝ SANH KHỞI DO TÙY THUỘC VÀ ỨNG DỤNG THỰC TIỄN CỦA NÓ

Nói về sanh khởi do tùy thuộc là nói về những điều kiện cụ thể có liên hệ đến những biến cố cụ thể. “Duyên hệ cụ thể” như vậy (*idappaccayatā*, **y duyên tánh**) có thể được minh họa theo cách thức sau đây: Khi A có → B có. Với sự sanh khởi của A → B sanh khởi.

389. M III 299 (*KTB 3, tr. 665: Kinh Căn Tu Tập; MLDB, p. 1148, pa. 4: The Development of Faculties*).

390. M I 111 (*KTB 1, tr. 254: Kinh Mật Hoàn; MLDB, p.203, pa.16: The Honeyball*).

Khi A không có → B không có. Với sự ngừng chỉ của A → B ngừng chỉ.<sup>391</sup>

391. Ví dụ như ở M III 63: “khi cái này hiện hữu, cái kia sẽ hiện hữu; với sự sanh khởi của cái này, cái kia sanh khởi. Khi cái này không hiện hữu, cái kia sẽ không hiện hữu; khi cái này không còn, cái kia cũng không còn”. Về duyên hệ cụ thể, so thêm với Bodhi 1995: p.2 và 9; và *Nāṇamoli* 1980: p.161.

- M III 63 (KTB, 3, tr. 222: Kinh Đa Giới; MLDB, p. 927, pa.11: *The Many Kinds of Elements*).

- Bodhi 1995:

“*Sanh khởi do tùy thuộc dạy đầy đủ, tỉ mỉ, không phải là lời khẳng định đơn giản về duyên hệ chung chung. Điều mà thuyết này dạy chính là idappaccayatā “duyên hệ cụ thể” (y duyên tánh), sự sanh khởi của hiện tượng tùy thuộc vào những điều kiện cụ thể. Đây là điểm quan trọng thường hay bị bỏ qua khi giải thích về thuyết này. Duyên hệ cụ thể ấy liên kết các hiện tượng lại với nhau theo loại. Nó chủ trương rằng hiện tượng thuộc về loại nào đó chỉ phát sanh nhờ các điều kiện thích hợp với nó, không bao giờ xảy ra khi không có các điều kiện ấy, không bao giờ xảy ra nhờ các điều kiện thích hợp với loại khác. Dạy về duyên hệ cụ thể, sanh khởi do tùy thuộc như vậy chính yếu là bàn đến vấn đề cơ cấu. Nó bàn đến hiện tượng không theo liên kết cục bộ, nhưng theo khuôn mẫu tái diễn nhiều lần, hiển bày ra định luật không bao giờ thay đổi:*

*Này các tỳ khuru, sanh khởi do tùy thuộc là gì? “Với sanh là điều kiện, già và chết sẽ đến” – cho dù Như Lai có xuất hiện hay không, nguyên lý đó (tự tánh của các điều kiện đó) vẫn tồn tại, tính cơ cấu vận hành của các hiện tượng (Dhamma vẫn còn đấy), tánh quyết định bất di dịch về hiện tượng (tính chắc chắn chân chính của Dhamma), duyên hệ cụ thể. Như Lai chứng ngộ và hiểu rõ điều này. Sau khi chứng ngộ nó và hiểu rõ nó, Như Lai giải thích nó, dạy nó, công bố nó, chứng minh nó, phơi bày nó, phân tích nó, làm sáng tỏ nó, nói: Này các tỳ khuru, hãy quan sát đi, “với sanh là điều kiện, già và chết sẽ đến”. Sự thực như thế trong nguyên lý này, tính không ảo tưởng sai lầm, không thể khác được, duyên hệ cụ*

Sự vận hành của sanh khởi do tùy thuộc không bị gò bó vào trong một loạt các việc xảy ra theo trình tự thời gian tuyệt đối thẳng. Nói đúng hơn, sanh khởi do tùy thuộc thay mặt cho mỗi liên hệ hỗ tương có điều kiện của các hiện tượng, lập nên mạng lưới chằng chịt các việc xảy ra, ở đây mỗi việc có liên hệ đến các việc khác bằng nhân và quả.<sup>392</sup> Mỗi yếu tố qui định

---

*thể – này các tỳ khuru, đây được gọi là sanh khởi do tùy thuộc (S. II 25-26).*

*Trích GDC, tr. 2.*

*Những chữ trong (), dịch theo CDB I, p. 551.*

*Duyên hệ cụ thể là mối quan hệ không thể thiếu và mang tính phụ thuộc. (Ví dụ, sanh) là điều kiện không thể thiếu cho trạng thái buộc phải xảy ra (già và chết), trạng thái buộc phải xảy ra phụ thuộc vào điều kiện của nó.*

*Trích GDC, tr. 9.*

*Đọc thêm S ii 25-6 (BKTU 2, tr. 51, đ. 3: Duyên; CDB I, p. 550-51: Conditions).*

392. Từ nhiều góc cạnh khác nhau, sự phức tạp của mỗi liên hệ hỗ tương có điều kiện của các hiện tượng với toàn thể hai mươi bốn loại duyên hệ được minh họa trong *Paṭṭhāna (Duyên Hệ)* của tạng *Abhidhamma* tiếng *Pāli*. Như vậy, thí dụ, yếu tố ảnh hưởng mang tính quyết định do A áp dụng vào B ( $A \rightarrow B$ ), theo bối cảnh thời gian, có thể xảy ra không những với sự sanh khởi của A xảy ra trước B (*purejāta-paccaya*, **tiền sanh duyên**), mà còn có thể khi cả hai xảy ra đồng thời (*sahajātapaccaya*, **câu sanh duyên**), thậm chí A xảy ra sau B (*pacchājātapaccaya*, **hậu sanh duyên**). Cũng có thể sự hiện hữu của A (*atthipaccaya*, **hữu duyên**), nhưng cũng có thể sự vắng mặt của A (*natthipaccaya*, **vô hữu duyên**), qui định điều kiện cho B. Hơn nữa, A có thể là nguyên nhân tích cực (*kamma-paccaya*, **nghiệp duyên**), hay nó có thể sử dụng ảnh hưởng mang tính quyết định của nó trong khi tự nó là quả của một điều kiện khác (*vipāka-paccaya*, **dị thực duyên**), nếu không, A có thể là cả nhân lẫn quả, khi A và B có liên hệ với nhau bằng mỗi liên hệ hỗ tương (*aññamaññapaccaya*,



điều kiện đồng thời tự nó cũng là một yếu tố chịu điều kiện, bằng cách này, loại bỏ khả năng hiện hữu của một nguyên nhân siêu việt, độc lập.<sup>393</sup>

Trong các loạt diễn tiến xảy ra chẳng chịt này, điều kiện cụ thể quan trọng nhất là tác ý. Nó là ý chí thuộc về tâm thức của khoảnh khắc hiện tại tạo ảnh hưởng quyết định đến các hoạt động và sự việc xảy ra trong tương lai.<sup>394</sup> Tác ý tự nó chịu ảnh hưởng của các yếu tố khác như thói quen, cá tính và kinh nghiệm trải qua trong quá khứ... các yếu tố này ảnh hưởng đến cách kinh nghiệm tình huống cá biệt nào đó. Hơn bao giờ hết, vì mỗi tác ý liên quan đến quyết định chọn lựa, quyết định có chủ ý trong khoảnh khắc hiện tại của ta có thể thực hiện dưới sự can thiệp và kiểm soát cá nhân ở mức độ đáng kể. Mỗi quyết định tuần tự uốn

---

*hỗ tương duyên).*

393. Tilakaratne 1993: p.41.

394. A III 415 giải thích là tác ý là yếu tố chịu trách nhiệm cho việc thực hiện các hành vi qua thân, miệng ý.

A III 415 (BKTC, tr. 218, đ.11: *Một Pháp Môn Quyết Trạch; NDB, p. 963: Penetrative*).

*Bhikkhu Bodhi* giải thích:

“ *Cetanā* 'ham bhikkhave kammam vadāmi. Câu này nên được hiểu là chủ ý là yếu tố cần thiết để tạo nghiệp, nói thế không có nghĩa là tác ý tự nó luôn luôn và trong mọi trường hợp đều tạo nghiệp. Nó có thể được coi như là chứng tích còn lại để so với lập trường của đạo Jain là bất cứ hành động nào, dù không cố tình, đều tạo nghiệp. Bản Trung A Hàm tiếng Hán tương đương, (MÃ 111, T I 600a 23-24 viết: “Ta hiểu kamma như thế nào? Có hai loại kamma: tác ý và nghiệp [được tạo ra] khi ta đã cố ý.”

*Trích NDB, chú thích 1417, tr. 1768.*

nấn thói quen, cá tính, kinh nghiệm, và tiến trình nhận thức tạo thành ý tưởng cho những quyết định về sau. Chính vì lý do này nên sự huân tập có hệ thống của tâm là điều bắt buộc.

Trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, ứng dụng rất cụ thể về duyên hệ vào việc thực hành thiền quán trở nên hiển nhiên trong hầu hết các phép quán *dhammas*. Ở đây người ta thấy rằng nhiệm vụ của người tu thiền liên quan đến năm chướng ngại là quan sát điều kiện để chúng khởi lên và bị diệt đi.<sup>395</sup> Về phần sáu giác quan và các đối tượng của chúng, sự quán tưởng sẽ phơi bày ra được tiến trình nhận thức có thể khiến cho những trói buộc tâm thức (**kiết sử**) khởi lên ở các cửa giác quan.<sup>396</sup> Trong trường hợp các yếu tố tạo thành chứng ngộ, nhiệm vụ là nhận ra các điều kiện cho sự sanh khởi và phát triển hơn thêm.<sup>397</sup> Đến phần bốn sự

395. M I 60: “vị tỳ khuru biết rõ ham muốn tình dục (**ái dục**) chưa sanh có thể khởi lên ra sao, ham muốn tình dục đã khởi lên có thể bị loại bỏ ra sao, và ham muốn tình dục đã bị loại đi có thể khởi lên trong tương lai có thể bị ngăn chặn ra sao.”

M I 60 (*KTB 1, tr. 142: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 151, pa. 36: The Five Hindrances*).

396. M I 61: “vị tỳ khuru biết rõ con mắt, vị ấy biết rõ sắc thể, và vị ấy biết rõ trói buộc khởi lên phụ thuộc vào cả hai, và vị ấy cũng biết rõ các trói buộc chưa sanh có thể khởi lên ra sao, các trói buộc đã khởi lên có thể bị loại bỏ ra sao, và các trói buộc đã bị loại đi có thể khởi lên trong tương lai có thể bị ngăn chặn ra sao.”

M I 61 (*KTB 1, tr. 144-6: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 153, pa. 40: The Six Bases*).

397. M I 62: “vị tỳ khuru biết rõ yếu tố tạo thành chứng ngộ chưa khởi lên có thể khởi lên ra sao, và yếu tố tạo thành chứng ngộ đã khởi lên có thể hoàn thiện bằng tu tập ra sao.”

thực cao cả, quán tưởng cuối cùng về *dhammas* tự nó là câu nói về duyên hệ, đó là điều kiện cho *dukkha* và sự hủy diệt của nó. Bằng cách này, nguyên lý sanh khởi do tùy thuộc là nền tảng cho nhiều loại áp dụng trong *satipaṭṭhāna* thứ tư.<sup>398</sup>

Sự tu tập thực chứng thiền quán về sanh khởi do tùy thuộc có thể được ám chỉ trong đoạn “con đường thẳng” của *Satipaṭṭhāna Sutta*, vì nó liệt kê sự thành tựu “phương pháp” (*ñāya*, **thánh lý**) như là một trong những mục đích của *satipaṭṭhāna*.<sup>399</sup> Cùng thuật ngữ ấy, “phương pháp”, xuất hiện nhiều lần trong kinh như là phẩm tính của vị đã chứng đạo lộ Nhập Giòng, hay các tầng giác ngộ cao hơn.<sup>400</sup> Nhiều trường hợp nói về “phương pháp cao thượng” như là kết quả của chứng đạo lộ Nhập Giòng.<sup>401</sup> Trong những mạch văn

---

M I 62 (*KTB 1, tr. 147: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 153, pa. 42: The Seven Enlightenment Factors*).

398. Theo *Mahāprajñāpāramitāsāstra\** (*Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh*), duyên hệ thực sự là đặc tính cá biệt của quán *dhammas*, so với Lamotte 1970: p.1169.

399. M I 55: “đây là con đường thẳng... để thành tựu được phương pháp chân chánh... đó là bốn *satipaṭṭhāna*.”  
M I 55 (*KTB 1, tr. 132: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 145: The Foundations of Mindfulness*).

400. Câu quán tưởng thông thường về đoàn thể Thánh Tăng (đó là A II 56) nói về các vị ấy đã có được phương pháp thực hành đúng chân chánh (*ñāyapaṭipanno*).  
A II 56 (*BKTC 1, tr. 659: Nguồn Sanh Phước (Với Cư Sĩ) (2); NDB, p. 442, pa. 3: Streams of Merit (2)*).

401. S II 68; S II 71; S V 389; và A V 184 đề cập đến “phương pháp cao thượng” như là phẩm tính của đạo lộ Nhập Giòng.

này, “phương pháp cao thượng” ngụ ý thực chứng “sinh khởi do tùy thuộc”.<sup>402</sup> Sự thích hợp của sinh

- 
- S II 68 (*BKTU 2, tr. 125: Năm Hận Thù Sợ Hãi; CDB I, p. 578: Five Fearful Animosities (1)*).
  - S II 71 (*sđđ, tr. 130, đ. 3: Năm Hận Thù Sợ Hãi; CDB I, p. 580: Five Fearful Animosities (2)*).
  - S V 389 (*BKTU 5, tr. 564, đ. 3: Hận Thù hay Anāthapiṇṇika; CDB II, p. 1820 Five Fearful Animosities (1) or Anāthapiṇṇika (3)*).
  - A V 184 (*BKTC 3, tr. 536-37: Tướng Quân Siha; NDB, p. : 1133: Sīha*).

402. S V 388; so thêm với A V 184. “Phương pháp cao thượng, *ariyañāya, thánh lý*” cũng xuất hiện ở A II 36, ở đây, nó được giải thích thêm là tự bản chất có tánh thiện lành (*kusaladhammatā, thiện pháp tánh*), ám chỉ này cũng có thể ngụ ý tới sinh khởi do tùy thuộc, vì chú giải BKTC Mp III 74 liên kết ám chỉ này đến đạo lộ tuệ quán. T. W. Rhys Davids 1993: p.394 xác nhận là sinh khởi do tùy thuộc được ngụ ý tới như là phương pháp cao thượng. Tuy nhiên, ở những đoạn kinh khác, thuật ngữ “phương pháp” có thể mang những ý nghĩa khác, vì ở M I 522 nó bao hàm luôn sự chứng đắc bốn cõi thiên và ba trí tăng thượng (**ba minh**), trong khi ở M II 182, nó có liên quan đến việc vượt qua mười con đường bất thiện của hành vi tạo quả (so thêm với M II 197, ở đoạn kinh này tuy thuật ngữ này không được chỉ định rõ nhưng được phân biệt là nó được cư sĩ hay được tỳ khuru tu tập).

- S V 388 (*BKTU 5, tr. 564, đ. 3: Hận Thù hay Anāthapiṇṇika; CDB II, p. 1820 Five Fearful Animosities (1) or Anāthapiṇṇika (3)*).
- A V 184 (*BKTC 3, tr. 536-37: Tướng Quân Siha; NDB, p. : 1133: Sīha*).
- A II 36 (*BKTC 1, tr. 617: Vassakāra; NDB, p. 424: Vassakāra*). Chú giải BKTC nói là phương pháp cao thượng là đạo lộ đi cùng với tuệ quán, và *kalyāṇadhammata* (tánh tốt đẹp, **hiền thiện pháp tánh**) và *kusaladhammatā* (tánh thiện lành) là tên gọi của phương pháp cao thượng ấy.
- *Độc Bhikkhu Bodhi, NDB, ct. 693, tr. 1686.*

khởi do tùy thuộc cho sự tiến triển của chứng ngộ được nhiều đoạn kinh khác xác nhận, theo những đoạn này, ai biết rõ sanh khởi do tùy thuộc, người ấy đứng ngay ngưỡng cửa bất tử (**gõ cửa bất tử**).<sup>403</sup>

- T. W. Rhys Davids 1993: p. 394:  
 “ *Paṭicca-samuppāda* (sanh khởi do tùy thuộc) còn được gọi là học thuyết *Nidāna* (“căn bản, “nền tảng”, đó là nhân) hay là *Paccay’ ākāra* (điều kiện có liên quan với nhau, **duyên hệ**), và trong kinh, nó được gọi là *Ariya-ñāya*, phương pháp hay hệ thống cao thượng, **thánh lý**.”  
 Trích PED, tr. 394.
- M I 522 (KTB 2, tr. 393: Kinh Sandaka; MLDB, p. 626, pa.43: To Sandaka).
- M II 182 (sđđ, tr. 747-48: Kinh Esukārī; MLDB, p. 789, pa. 13-14: To Esukārī).
- M II 197(sđđ, tr. 794K Kinh Subha; MLDB, p. 808-09: To Subha).

403. S II 43; S II 45; S II 59; S II 79; và S II 80, mỗi đoạn kinh liên kết việc hiểu rõ sanh khởi do tùy thuộc với “đứng ngay ngưỡng cửa bất tử”. Sự kế tục theo thời gian với hiểu rõ sanh khởi do tùy thuộc đứng trước chứng ngộ *Nibbāna* hình như được Đức Phật ngụ ý tới trong câu nói ở S II 124, ở đoạn kinh này Ngài giải thích là “trí biết về sự vững chắc của Dhamma” (*dharmatṭhitiñāna*, **trí về pháp trú**) đứng trước chứng ngộ, vì ở S II 60 “trí biết về sự vững chắc của Dhamma” liên quan đến sanh khởi do tùy thuộc. Điều này được S II 25 hỗ trợ thêm, đoạn kinh này chỉ rõ duyên hệ cụ thể\* (**y duyên tánh ấy**) như là “tính vững chắc của Dhamma” (*dharmatṭhititāta*). So thêm với Choong 1999: p.50.
- S II 43 (BKTU 2, tr. 80: *Duyên*; CDB I, p. 564: *Conditions*).
  - S II 45 (sđđ, tr. 83: *Vị Tỷ Kheo*; CDB I, p. 564: *Bhikkhu*).
  - S II 59 (sđđ, tr. 109: *Những Căn Bản Của Trí*; CDB I, p. 572: *Case of Knowledge (1)*).
  - S II 79 (sđđ, tr. 144: *Thánh Đệ Tử*; CDB I, p. 586: *The Noble Disciple (1)*).
  - S II 80 (sđđ, tr. 146: *Thánh Đệ Tử*; CDB I, p. 586: *The Noble Disciple (2)*).

- S II 124 (*sđđ*, tr. 219, đ.30: *Susīma*; *CBD I*, p. 615: *Susīma*).  
 “*Pubbe kho Susīma dhammatṭhitiñāṇam, pacchā nibbāne ñāṇam*”. Câu này được lập lại ở đoạn 32, *BKTU* 2, tr. 219 với mục đích chỉ cho thấy trí sanh khởi dù không có định. Đây là điều muốn nói:

“*Susīma, đạo lộ và quả vị không phải là vấn đề của định (samādhinissanda), không phải là lợi ích do định mang lại (samādhi-ānisamsā), không phải là kết quả do định mang lại (samādhinipphatti)*. Đây là vấn đề của tuệ quán thực tánh (*vipassanā*), là lợi ích, là kết quả do tuệ quán thực tánh mang lại. Vì thế, dù *Susīma* có hiểu hay không, trí biết về sự vững chắc của *Dhamma*” xảy ra trước, trí biết về *Nibbāna* xảy ra sau.

Đọc *CDB I*, ct. 212, tr. 785-86.

Theo chú giải *BKTU*: Trí về tuệ quán thực tánh là “trí biết sự vững chắc của *Dhamma*” xảy ra trước. Ở phần cuối của tuệ quán này, đạo lộ trí sanh khởi; hay nói rõ hơn “trí về *Nibbāna*” khởi sanh sau.

Phụ chú giải *BKTU*: “Trí biết sự vững chắc của *Dhamma*” là trí biết về tính vững chắc của các hiện tượng, bản tánh nội tại của chúng (*dhammānaṃ tṭhitatā taṃsabhāvataṅkā*): vô thường, khổ và không phải là ngã. Trí biết về các tự tánh đó là “Trí biết sự vững chắc của *Dhamma*”.

Một chương nói về *dhammatṭhitiñāṇa* ở *Paṭis* 50-52, ở đây nó được giải thích là trí về liên hệ giữa từng cặp yếu tố trong *paṭicca-samuppāda*.

*Paṭis* 50-52 (*PD*, tr. 50-52, pa.271-73: *Dependent Origination, Treatise on Knowledge*; *ĐVNG*, Luận I, tr. 57tt: *Sanh Khởi Do Tùy Thuộc, Luận Về Trí*, đ. 271-73).

Trích *CDB I*, ct. 211, tr. 785.

- S II 60 (*BKTU* 2, tr. 111, đ. 13: *Những Căn Bản Của Trí*; *CDB I*, p. 573: *Cases of Knowledge* (2).

Theo chú giải *BKTU*: “Trí biết sự vững chắc của *Dhamma* là trí biết về nguyên lý duyên hệ. Sở dĩ nguyên lý duyên hệ được gọi là “tính vững chắc của *Dhamma*” vì nó là nguyên nhân cho sự xảy ra liên tục của các hiện tượng (*pavattitṭhikāraṇattā*); trí biết về nó là “trí biết sự vững chắc của *Dhamma*”. Đây là danh hiệu chỉ dành cho sáu loại trí này”.

Cho dù lời diễn đạt “phương pháp” không được ghi rõ hơn như là “cao thượng” trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, hình như không có gì quá khó tin khi giả định là sự hiện hữu của nó chỉ cho thấy rằng thực chứng định lý hay “phương pháp” sanh khởi do tùy thuộc là một trong những mục đích của thực hành *satipaṭṭhāna*.

## V.6. THUẦN NHẬN BIẾT VÀ KHÔNG BẮM NÍU VÀO CÁI GÌ CẢ

Như “điệp khúc” qui định, nhận thức rõ về thân, cảm giác, tâm và *dhammas* nên xảy ra chỉ với mục đích cho trí và chánh niệm được liên tục.<sup>404</sup> Lời hướng dẫn này chỉ cho thấy nhu cầu cần thiết của quan sát khách quan, không bị thất lạc trong liên tưởng và phản ứng. Theo chú giải, điều này đặc biệt ngụ ý nên tránh bất cứ loại đồng hóa nào.<sup>405</sup> Không có ảnh hưởng của đồng

*Trích CDB I, ct. 105, tr. 755.*

- S II 25 (*sđd*, tr. 52, đ. 4: *Duyên*; CDB I, p. 551: *Conditions*).  
\* Tập ngữ ‘*duyên hệ cụ thể*’ được dùng để đề cập tới từng điều kiện cụ thể cho già và chết... hay để đề cập tới những điều kiện được coi như là một nhóm (*paccayasamūhato*).

*Trích CDB I, ct. 54, tr. 742.*

404. M I 56: “Chánh niệm ‘có thân đây’ được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và cho chánh niệm được liên tục.” Tôi coi tiếp đầu ngữ *paṭi* thêm vào trước chữ *sati* \* trong mạch văn này mang ý nghĩa thời gian “một lần nữa” hay “lập lại”, theo nghĩa cho thấy rõ ràng là không còn thất niệm nữa khi có hiện diện của *sati*, nói cách khác, tính liên tục của nó.

M I 56 (*KTB I, tr. 133: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146, pa.5: The Foundations of Mindfulness*).

\* đó là *paṭissatimattāya*

405. Ps I 250; so thêm với Ariyadhamma 1995: p.5; Debes 1994: p. 130; Dhammiko 1961: p.189; và Ṭhānissaro 1993: p.101.

hóa sau đó cho phép ta coi bất cứ khía cạnh nào của kinh nghiệm chủ quan chỉ là hiện tượng, không có bất cứ loại hình ảnh tự kỷ hay bám níu nào.

Cách thức diễn đạt lời chỉ dẫn này ngụ ý sử dụng việc gọi thầm tên (**niệm**) trong tâm. Chánh niệm được thiết lập là “có thân đây” (cảm giác, tâm và *dhammas*). Ở đây, trong mạch văn này giới tự *itī* tiếng *Pāḷi* được dùng để chỉ lời nói trực tiếp ngụ ý một loại lưu ý trong tâm. Thực ra đây không phải là một trường hợp duy nhất thuộc loại khuyến bảo này trong *Satipaṭṭhāna Sutta*.

---

Ṭhānissaro 1993: p.101:

*“ Tuy nhiên, việc nhắm đến các tiêu điểm để thực hành chánh niệm, không nhằm vào sự hiện diện hỗn loạn vô tổ chức của các phẩm tính của tâm, nhưng nhằm vào việc loại trừ các Chướng Ngại – những phẩm tính không mong mỏi, kỳ vọng, làm nghẽn lối jhāna, và nhằm vào sự phát triển các phẩm tính đáng kỳ vọng – các Yếu Tố Tạo Thành Chứng Ngộ – được jhāna nuôi dưỡng. Khi được củng cố vững chắc nhờ liên tục thực hành jhāna, những yếu tố này làm cho ý thức rõ rệt hơn về các diễn trình thuộc về giác quan khi chúng xuất hiện có thể thực hiện được. Các yếu tố hi, tĩnh lặng, bình thản, hiện hữu độc lập với dữ kiện năm giác quan ghi nhận được, làm cho tâm bớt dính líu đến khoái lạc giác quan, bớt nghiêng về tìm kiếm thoả mãn xúc cảm từ các giác quan ấy; các yếu tố tạo thành chứng ngộ của chánh niệm, của tìm hiểu sự thực, của tinh tấn (nỗ. kéo dài) và của định có thể cho phép tuệ quán thực tánh rõ ràng chiếu vào các sự việc xảy ra tạo thành nhận thức giác quan.*

*Nhìn các sự việc xảy ra trong thân và tâm đơn giản như thế – các sự việc gì xảy ra, chịu điều kiện, khởi lên và biến mất đi – tạo ý nghĩa sâu xa thêm về xa cách, hết ham muốn và không còn đồng hóa nữa.”*

*Trích MLFU, tr. 100-01.*



Hầu hết các lời chỉ dẫn trong phẩm kinh này dùng lời nói trực tiếp để bày tỏ điều cần được biết tới.<sup>406</sup>

Cách trình bày này chỉ cho thấy ý niệm, đặc biệt khi dùng như là dụng cụ đặt tên với mục đích lưu ý trong tâm, có thể được sử dụng khéo léo trong tinh thần *satipaṭṭhāna*.<sup>407</sup> Như vậy, sự thực hành *satipaṭṭhāna*

406. Ví dụ ở M I 56: “vị tỳ khuru biết ‘Tôi thở vào dài’; M I 56: “vị tỳ khuru biết ‘Tôi đang bước đi’; M I 59: “vị tỳ khuru biết ‘Tôi cảm giác một cảm giác dễ chịu’; M I 59: “vị tỳ khuru biết tâm ham muốn nhục dục là ‘ham muốn nhục dục’; M I 60: “vị tỳ khuru biết ‘có khao khát tình dục’ trong tôi; M I 61: “vị tỳ khuru biết ‘có yếu tố tạo thành giác ngộ của niệam trong tôi’; M I 62: “vị tỳ khuru biết đúng như thực: ‘đây là *dukkha*’”.

- M I 56 (*KTB 1, tr. 133: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146, pa.5: The Foundations of Mindfulness*).
- M I 59 (*sđđ, tr. 140; MLDB, p. 149, pa.32: The Foundations of Mindfulness*).
- M I 60 (*sđđ, tr. 142; MLDB, p. 151, pa.36: The Foundations of Mindfulness*).
- M I 61 (*sđđ, tr. 146; MLDB, p. 153, pa.42: The Foundations of Mindfulness*).
- M I 62 (*sđđ, tr. 148; MLDB, p. 154, pa.44: The Foundations of Mindfulness*).

407. Về việc đặt tên, so thêm với Frýba 1989: pp.130-2; Mangalo 1988: p.34; *Nāṇaponaika* 1986b: p.13.

- Frýba 1989: pp.130-2  
 “*Kinh nghiệm đặt tên là một dụng cụ quan trọng của quán niệm. Nó là tri thức cổ xưa - đã được các thực nghiệm tâm lý mới nhất xác nhận là chúng ta chỉ có thể phân biệt được các vật việc trong tâm tưởng nếu ta có thể đặt tên chúng khác nhau... Hành động đặt tên mang thực tại và kinh nghiệm lại gần với nhau bằng cách vun bồi sức mạnh đặc biệt của ngôn ngữ đối với vật việc.*”

*Trích AH, tr. 131.*

không đòi hỏi phải từ bỏ hoàn toàn tất cả các loại tri thức truyền khẩu.<sup>408</sup> Thực ra, về bản chất, ý niệm có

- Nāṇaponika 1986b: p.13

*“ Để kết luận phần này, chúng tôi nói rõ ràng vấn đề là dọn dẹp sạch sẽ\* và đặt tên các tiến trình tâm thức là chuẩn bị cần thiết không có không được cho việc hiểu trọn vẹn thực tánh của các tiến trình ấy, nhiệm vụ của quán thực tánh (vipassanā). Những chức năng này, do chú ý đơn thuần hành sử, sẽ giúp đẩy lui ảo tưởng cho rằng các tiến trình tâm thức là đặc chắc. Các chức năng này còn giúp ta nhận ra bản tánh cá biệt hay đặc tính của các tiến trình tâm thức, và lưu ý đến khoảnh khắc khởi lên và diệt đi của chúng.”*

*Trích PM, tr. 13.*

*\* Dọn dẹp sạch sẽ là để “thanh lọc chúng sanh” đã được Đức Phật đề cập tới trong kinh Satipaṭṭhāna Sutta. Dĩ nhiên, tập ngữ này muốn nói sự thanh lọc tâm của chúng sanh, và ở đây, bước thứ nhất là đem lại quy củ ban đầu cho sự vận hành của các tiến trình tâm thức. Chúng ta đã thấy sự thanh lọc này được chú ý đơn thuần hành sử ra sao. Theo ý nghĩa ấy, chú giải kinh “Satipaṭṭhāna Sutta” giải thích câu “để thanh lọc chúng sanh” như sau:*

*“ ‘Sự dơ bẩn tâm thức làm ô nhiễm chúng sanh, sự rõ ràng của tâm thanh lọc chúng sanh.’ Sự rõ ràng của tâm có được là nhờ con đường quán niệm này (satipaṭṭhāna magga) ”.*

*Trích PM, tr. 10.*

408. Earle 1984: p.398 và Tilakaratne 1993: p.103.

Epstein 1995: p.94, khuyến cáo đề phòng việc hoàn toàn “quăng bỏ... hoạt động tâm thức và suy nghĩ” bởi vì “những ai có ý niệm lầm lạc này từ bỏ những kỹ năng thuộc về bản ngã cần thiết để hành thiền thành công”. Ông giải thích (tr.99) là với những ai ngộ nhận như vậy... thường có khuynh hướng đánh giá quá cao ý niệm “tâm rộng lặng”, không còn một ý tưởng nào (**vô niệm**). Trong trường hợp này, ý tưởng tự nó là được coi như là bản ngã, và với những người như vậy, hình như họ đang traу dò loại không cần trí óc, vô tâm, không trí tuệ, trong đó sự vắng mặt của ý tưởng phê phán nhận định được coi như là thành tựu tối hậu.”

liên hệ với nhận thức (*saññā*), vì khả năng trực nhận và hiểu biết dựa trên mức độ vi tế của nói ra ý nghĩ bằng lời trong tâm và bằng cách ấy dựa trên sử dụng ý niệm. Sự sử dụng khéo léo việc đặt tên trong quán tưởng *satipaṭṭhāna* có thể giúp tăng cường sự trực nhận và hiểu biết rõ ràng. Đồng thời, việc đặt tên khởi đầu cho một mức độ rất đáng kể về lý cách nội tâm, bởi vì hành vi hô khởi lên tâm trạng và cảm xúc của

---

*Nāṇananda* 1985, p. 60 viết:

“ Trong việc gom các khái niệm lại với mục đích tu tập tuệ tăng thượng dựa vào những khái niệm tự chúng siêu việt, Đức Phật đã chọn một *via media*\* (trung đạo, tránh các cực đoan) thuộc loại hi hữu. Các khái niệm tạo nên trạng thái điên đảo của *Samsāra* được sử dụng để phát triển các khả năng gây ảnh hưởng – nhưng luôn luôn có sự bảo vệ thích hợp. *Satipaṭṭhāna Sutta* minh họa rõ sự kiện này ở những đoạn kinh giới thiệu một loại quán tưởng cá biệt, theo sau bằng một đoạn – có chủ đề mang cùng cơ cấu ngôn ngữ – để vô hiệu hóa bất cứ nhận định sai lầm nào có thể khởi lên dễ dàng vì hiểu theo nghĩa đen. Ví dụ đoạn kinh quán bốn tư thế được diễn đạt như sau:

“ Này các tỳ khuru, khi vị ấy đi (đứng, nằm, ngồi), vị ấy biết rõ là mình đang đi (đứng, nằm, ngồi).

“ Theo cách này, vị ấy quán thân trong thân... quán sự sanh khởi, đoạn diệt,... có thân đây... không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này.”

Cả hai kẻ giáo điều và kẻ chủ trương vị kỷ đều có thể đi lạc đường bằng cách giải thích theo nghĩa đen câu “Tôi đang đi, đứng, nằm, ngồi”... Bất cứ nhấn mạnh quá mức nào về “Tôi là” có thể sẽ làm cho ám ảnh với ý tưởng về cái tôi hay bản ngã khởi lên, còn kẻ chủ trương vị kỷ, quá hấp tấp nhanh nhẩu lưu ý ở đây là có mâu thuẫn với lời dạy về *anat-tā* (không phải là ngã). Nhưng quán niệm về thân không có nghĩa là ám ảnh về thân...

Lược trích MM, tr. 60.

mình làm giảm đi sự đồng hóa mình với tâm trạng và cảm xúc ấy.

Theo khảo sát của Đức Phật về các quan điểm sai lạc (**tà kiến**) trong *Brahmajāla Sutta*, giải thích sai thực tại có thể thường dựa trên kinh nghiệm thiền quán, chứ không chỉ dựa trên phỏng đoán lý thuyết (**hí luận**) thôi đâu.<sup>409</sup> Để tránh giải thích làm lạc như vậy, kiến thức hay kinh nghiệm vững chắc về *Dhamma* là yếu tố quan trọng cho sự tiến triển đúng đắn theo con đường thiền quán. Có trường hợp, Đức Phật đã so sánh kiến thức vững chắc như thế về *Dhamma* với kho gươm giáo được dùng để bảo vệ thành lũy.<sup>410</sup> Rõ ràng là, theo Đức Phật chỉ với sự vắng mặt của ý niệm không được xem là mục đích cuối cùng của thực hành thiền quán.<sup>411</sup> Ý niệm không

409. D I 12-39, so thêm chi tiết ở trang 115, chú thích cuối trang 119 và trang 448, chú thích cuối trang 694).

D I 12-39 (*TBK 1, tr. 12-39: Kinh Phạm Võng; LDB, p. 73 - 86: What the Teaching Is Not*).

410. Ở A IV 110, vì có được kiến thức về *Dhamma*, người đệ tử có thể chế ngự được điều bất thiện và phát triển điều thiện. Th 1027 đề nghị hiểu biết về kinh điển như là nền tảng của đời sống phạm hạnh. Tương tự, M I 294 liệt kê kiến thức về kinh điển và những đàm luận có liên quan là hai trong số năm yếu tố đòi hỏi phải có để chánh kiến dẫn đến chứng ngộ. (Các yếu tố khác là hạnh kiểm và thực hành thiền *samatha* \* (*tĩnh lặng*) và *vipassanā* \* (*quán thực tánh*).

- A IV 110 (*BKTC 3, tr. 432, đ.16: Thành Trì; NDB, p. 1077, pa.4: Simile of the Fortress*).

- Th 1027 (*TiBK II, TLTK, tr. 247: Ānanda*).

- M I 294 (*KTB 1, tr. 644: Đại Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 390, pa.13-4: Right View*).

411. Thực ra, ngay cả chứng đắc tứ thiền (*nevasaññānā-*

phải là vấn đề, vấn đề là ở chỗ ý niệm được sử dụng như thế nào. *Arahant* vẫn còn sử dụng ý niệm, nhưng không bị chúng trói buộc.<sup>412</sup>

Mặt khác, *satipaṭṭhāna* cần được phân biệt rõ ràng với quán tưởng thuần tri thức. Cái mà phần “điệp khúc” này chỉ cho thấy là trong tinh thần quán thực tánh, ý niệm và những tên gọi thích hợp tới mức nào. Mức độ ấy nên được hạn chế ở mức độ tuyệt đối tối thiểu, chỉ “tới mức cần thiết cho trí đơn thuần và cho chánh niệm được liên tục” thôi.<sup>413</sup> Hành động gọi tên tự nó không là mục đích, chỉ là phương tiện đưa đến mục đích. Một khi trí và ý thức nhận biết trực tiếp đã được thiết lập vững vàng, việc gọi tên có thể bị bỏ đi.

---

*saññāyatana*), một kinh nghiệm thiền định sâu đến mức xóa bỏ ý niệm càng nhiều càng tốt trong lãnh vực kinh nghiệm thế tục, vẫn chưa đủ để chứng ngộ. So với Hamilton 1996: p.60.

412. Theo It 53, các vị *Arahants*, vì tuệ thể nhập vào ý niệm và diễn đạt ngôn ngữ của mình, có thể sử dụng chúng một cách thông dong tự tại, không bị chúng săn đuổi hãm hại bằng bất cứ cách nào. So thêm với *Nāṇananda* 1986: CR, p.103: “Nghĩ rằng chỉ cần triệt hạ ý niệm hay học thuyết thôi là người ta có thể vượt lên trên chúng được là dừng lại ngay tại chỗ còn xa trọng tâm của vấn đề lắm”.

It 53 (*KTiB 1, PTNV, tr. 370: (It. 53); It. p. 53: The Periods Sutta*).

413. M I 56. Kalupahana 1992: p.74 giải thích là các ý niệm được dùng cho *satipaṭṭhāna* cần được đeo đuổi tới mức chúng tạo ra trí đơn thuần (*nāṇa-matta*), và không đi quá, vì... khi các ý niệm bị đưa đi quá giới hạn của chúng, có thể dẫn đến chủ trương siêu hình học bản thể.

M I 56 (*KTB 1, tr. 133: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146, pa.5: The Foundations of Mindfulness*).

Sự bất lực của khảo hướng thuần túy lý thuyết đem đến chứng ngộ là chủ đề lặp đi lặp lại trong các kinh.<sup>414</sup> Dành hết cuộc đời của mình suy gẫm *Dhamma* trên lý thuyết và từ đó lo là việc thực hành rõ ràng là bị Đức Phật bác bỏ. Theo Ngài, ai hành xử như vậy không thể được coi là người thực hành Giáo Pháp, nhưng chỉ là người bị vướng kẹt trong tư duy.<sup>415</sup>

*Sati* như thế chỉ là ý thức nhận biết đơn thuần các hiện tượng, không để cho tâm lạc mất trong tư tưởng và trong liên tưởng.<sup>416</sup> Theo phần “định nghĩa” trong *satipaṭṭhāna*, *sati* vận hành liên hợp với hiểu biết rõ

414. Ở S I 136, Đức Phật miêu tả sự chứng ngộ của Ngài là ngoài tầm với của sự truy tìm thuần túy lý thuyết. So thêm với Dhp 19; Dhp 20; Dhp 258 và Dhp 259; các câu kệ này nhấn mạnh điều thật sự quan trọng là thực hành *Dhamma*. Ở A V 162, nhấn mạnh quá đáng về việc hiểu *Dhamma* trên lý thuyết có thể khiến cho tỳ khuru tuyên bố sai, tưởng mình đã chứng ngộ. So với W. S. Karunaratne 1988a: p. 83.

- S I 136 (*BKTƯ 1*, tr. 301, đ.3: *Thỉnh Cầu*; *CDB I*, p. 231: *Brahmā's Request*).
- Dhp 19; Dhp 20 (*KTiB 1*, *PC*, tr. 37-8: *Phẩm Không Phóng Dật*).
- Dhp 258 và Dhp 259 (*KTiB 1*, *PC*, tr. 83-4: *Phẩm Pháp Trụ*).
- A V 162 (*BKTC 4*, tr. 455-56: *Câu Hỏi Về Chánh Trí*; *NDB*, p. 1446-47: *Final Knowledge*).

415. A III 87. Tuy nhiên, cùng diễn tả ấy xuất hiện ở A III 178 trong đề nghị quán tưởng về *Dhamma*, chứng tỏ rằng Đức Phật đã không tuyệt đối bác bỏ loại tìm hiểu lý thuyết như thế, nhưng chỉ trích của Ngài trực tiếp nhắm vào sự lo là thực hành.

- A III 87 (*BKTƯ 1*, tr. 447: *Sống Theo Pháp*; *NDB*, p. 698: *One who Dwells in the Dhamma*).
- A III 178 (*sđđ*, tr. 603, đ.5: *Diệu Pháp Hối Loạn*; *NDB*, p. 768, pa.4: *Decline of the Good Dhamma*).

416. So với Chương III.

ràng tường tận (*sampajāna*). Trong mỗi quán tưởng *satipaṭṭhāna*, cũng cũng sự có mặt ấy của trí làm nền tảng cho câu “vị ấy biết” thường diễn ra. Do đó, “biết”, hay quán “hiểu biết rõ ràng tường tận”, có thể coi là đại diện cho dữ kiện ghi nhận về khái niệm cần phải có để nhận được sự nhận biết rõ ràng về các hiện tượng được quan sát tới, dựa trên quan sát có quán niệm.<sup>417</sup>

Khía cạnh (tái) nhận biết này sẵn có trong phẩm tính của hiểu biết rõ ràng tường tận hay trong câu “vị ấy biết” có thể phát triển thêm và tăng cường bằng cách ghi chú trong tâm. Chính phẩm tính “biết” của tâm này đem lại tuệ. Như vậy, trong lúc thiền *satipaṭṭhāna* diễn ra trong trạng thái quan sát thảnh thơi, vắng bật tiến trình trí thức hóa, hơn bao giờ hết, nó có thể tận dụng thích hợp ý niệm tới mức cần thiết để tăng thêm trí và ý thức nhận biết trực tiếp.

Sự kiện quán tưởng được thực hiện theo cách này có mục đích duy nhất là gia tăng chánh niệm và tuệ chỉ cho thấy sự chuyển hướng quan trọng tách ra khỏi tu tập nhắm đến mục tiêu. Ở giai đoạn tương đối cao này, *satipaṭṭhāna* được hành trì chỉ để cho chính nó. Với sự chuyển hướng cách suy nghĩ này, mục tiêu và hành vi thiền quán bắt đầu sát nhập thành một, bởi vì ý thức nhận biết trực tiếp và tuệ được trau dồi vì mục đích phát triển thêm nữa ý thức nhận biết trực tiếp và

417. Ở chừng mực nào đó, ngụ ý này được chú giải KTB hỗ trợ, Ps I 250 liên kết phần này của “định nghĩa” đến quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận.

tuệ. Việc thực hành *satipaṭṭhāna* trở thành “nỗ lực dễ dàng”, nói cách khác, xua tan định hướng nhắm vào mục tiêu và mong đợi.

Chính cách quán này rồi sẽ cho phép ta có thể độc lập tiến tới, thể nghiệm “không bám níu vào bất cứ cái gì trên cõi đời này” như đã được qui định trong phần cuối của “điệp khúc”.<sup>418</sup> Trong nhiều phẩm kinh, qui định “sống độc lập” xuất hiện ngay trước khi chứng ngộ xảy ra.<sup>419</sup> Điều này ngụ ý là với phần này của

418. M I 56 “vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này”

M I 56 (*KTB 1, tr. 133: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146, pa.5: The Foundations of Mindfulness*).

419. D II 68; M I 251; M III 244; S II 82; S IV 23; S IV 24; S IV 65; S IV 67; S IV 168 và A IV 88. Tương tự, M III 266 liên kết sự vắng mặt các yếu tố phụ thuộc để vượt qua *dukkha*. So thêm với A V 325 chỉ cho thấy người hành thiền cấp cao có thể ngồi thiền không “phụ thuộc, y chi” vào các nguyên tố vật thể và phi vật thể, hay vào bất cứ khía cạnh nào của kinh nghiệm nhận biết được qua các giác quan, lời diễn tả mà Spk V 79 liên kết với thể nghiệm *Nibbāna*.

- D II 68 (*TBK 3, tr. 68, đ.32: Kinh Đại Duyên; LDB, p. 227, pa.32: The Greater Discourse on Origination*).
- M I 251 (*KTB 1, tr. 550: Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái; MLDB, p. 344, pa. 3: The Shorter Discourse on the Destruction of Craving*).
- M III 244 (*BKT 3, tr. 552: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1093: pa.22: The Exposition of the Elements*).
- S II 82 (*BKTU 2, tr. 150, đ. 14: Tư Lường; CDB I, p. 588: Thorough Investigation*).
- S IV 23 (*BKTU 4, tr. 46, đ.10: Thích Hợp (2); CDB II, p.1145: Appropriate for Uprooting*).
- S IV 24 (*sđđ, tr. 49, đ.10: Thích Hợp (3); CDB II, p.1145: Appropriate for Uprooting (1)*).



“điệp khúc”, quán *satipaṭṭhāna* tăng trưởng dần dần nhóm các phẩm tính của tâm cùng loại kết hợp với nhau, cần thiết để chứng ngộ xảy ra. Theo chú giải, “sống độc lập” đề cập tới sự vắng mặt của các yếu tố phụ thuộc vào tham ái và của các quan điểm dựa trên suy đoán không căn cứ (**hí luận**), trong khi đó tránh “không bám níu vào bất cứ cái gì trên cõi đời này” thay mặt cho việc không tự đồng hóa mình với bất kỳ một trong năm tập hợp nào.<sup>420</sup>

Bằng cách buông bỏ tất cả các yếu tố phụ thuộc và tham ái trong lúc đang ở trình độ cao này của hành thiền, sự thực chứng sâu sắc về thực tánh trống không của tất cả các hiện tượng bắt đầu hiển lộ rõ ràng trong tâm trí hành giả. Với trạng thái độc lập và cân bằng này có đặc điểm của sự vắng mặt bất cứ ý thức “Tôi” hay “của tôi” nào, con đường thẳng của *satipaṭṭhāna* từ từ tiến gần đến tột đỉnh của nó. Chính trong trạng thái cân bằng này của tâm, không còn tạo ra cái “Tôi” hay tạo ra cái “của tôi”, sự thực chứng *Nibbāna* có thể xảy ra.

-0-

- 
- S IV 65 (*sđđ*, tr.115, đ.11: *Ái Nhiễm*; CDB II, p.1170: *Being Stirred (1)* ).
  - S IV 67 (*sđđ*, tr. 117: *Ái Nhiễm*; CDB II, p.1171: *Being Stirred (2)* ).
  - S IV 168 (*sđđ*, tr. 276, đ.11: *Udāyī*; CDB II, p.1233: *Udāyī*).
  - A IV 88 (*BKTC 3*, tr. 401: *Ngủ Gục*; NDB, p. 1062: *Dozing*).
  - M III 266 (*BKT 3*, tr. 598: *Kinh Giáo Giới Channa*; MLDB, p.1116: *Advice to Channa*).
  - A V 325 (*BKTC 4*, tr. 658: *Sandha*; NDB, p. 1561: *Sandha*).

420. Ps I 250 (*Chú giải KTB*).

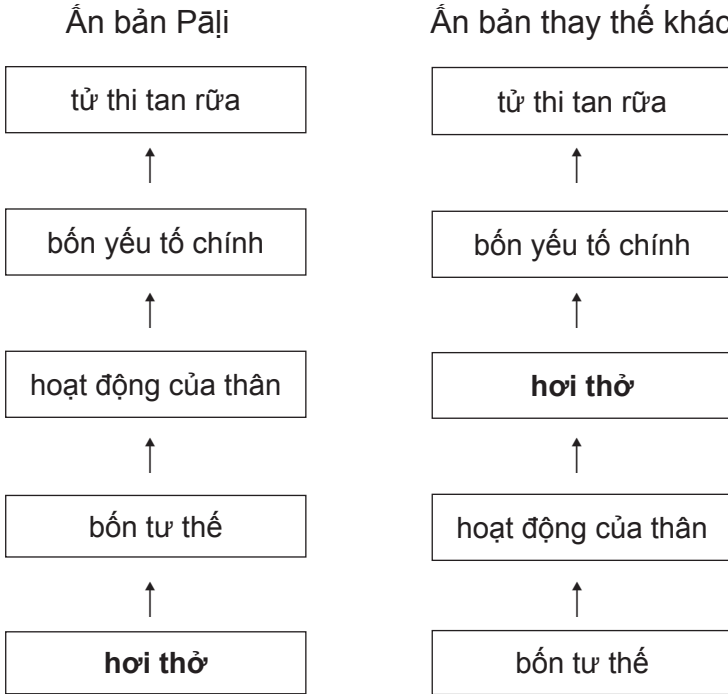
## VI. THÂN

### VI.1. QUÁN THÂN

Để bắt đầu chương này, tôi sẽ xét đến phần bài tập thiền thực sự được miêu tả trong *Satipaṭṭhāna Sutta*. Các bài thực tập liệt kê dưới *satipaṭṭhāna* thứ nhất, quán thân, gồm có: trực tiếp nhận biết rõ rệt về hơi thở, trực tiếp nhận biết rõ rệt về các tư thế của thân, trí biết rõ ràng các hoạt động của thân, phân tích thân thành các bộ phận của cơ thể, phân tích thân thành các phẩm chất căn bản nhất, và quán tử thi tan rữa qua chín giai đoạn ngoài nghĩa địa. Tôi sẽ lần lượt xem xét từng bài tập này, sau phần nhận định dẫn nhập về quán thân nói chung.

Các bài quán thân tiếp nối nhau theo trình tự tăng tiến dần, bắt đầu từ những khía cạnh hiển nhiên và căn bản của thân và tiếp tục cho đến hiểu biết chi tiết hơn và mang tính cách phân tích bản chất của thân. Khuôn mẫu này trở nên rõ rệt hơn khi người hành thiền hoán đổi quán niệm về hơi thở từ vị trí thứ nhất sang vị trí thứ ba, sau phần trực tiếp nhận biết rõ rệt các tư thế của thân, trí biết rõ ràng các hoạt động của thân, đảm nhiệm vị trí trong bản tiếng Hán *Madhyama Āgama\** (*Trung A Hàm*) và trong hai bản khác về *satipaṭṭhāna*

(so với hình vẽ 6.1 dưới đây).<sup>421</sup> Theo sự chuyển đổi vị trí này, phần trực tiếp nhận biết rõ rệt các tư thế của thân, trí biết rõ ràng các hoạt động của thân sẽ đứng trước quán niệm về hơi thở, thay vì theo trình tự trong các bản *Pāḷi*.



Hình 6.1. Quán thân.

Trực tiếp nhận biết rõ rệt các tư thế của thân và trí biết rõ ràng các hoạt động của thân có thể có đặc điểm là những loại quán giản dị hơn và phù hợp hơn các loại

421. Về ấn bản *Madhyama Āgama*, hãy so với Minh Chau 1991: p.88 và Nhat Hanh 1990: p.138. (Theo Schmithausen 1976: p.250), các ấn bản khác là *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāparamitā* và *Śāriputrābhi-dharma*. Trái lại, hai bản kinh *Satipaṭṭhāna Suttas* (D II 291 và M I 56) và *Kāyagatāsati Sutta* (M III 89) đặt quán niệm về hơi thở ngay lúc bắt đầu quán thân.

quán thân khác. Hình như hợp lý khi cân nhắc đặc tính rất sơ đẳng của chúng ở giai đoạn đầu trau dồi *satipaṭṭhāna*, như là cách thuận tiện để bồi đắp nền tảng cho *sati*. Tuy nhiên, điều này không ngụ ý là việc thực tập thật sự về nhận biết rõ rệt hơi thở luôn luôn cần có nhận biết rõ rệt các tư thế của thân và trí biết rõ ràng các hoạt động của thân đi trước, bởi vì nhận biết rõ rệt hơi thở có thể được nhận biết rõ rệt các tư thế của thân và các hoạt động của thân mình theo sau.

Trực tiếp nhận biết rõ rệt các tư thế của thân và trí biết rõ ràng các hoạt động của thân liên quan mạnh mẽ với thân đang di chuyển. Khi so sánh, các bài tập còn lại xem xét thân theo cách cứng nhắc hơn, và phân tích nó thành những thành phần cấu tạo qua khía cạnh cơ thể, vật thể, và theo thời gian (bằng cách nhắm vào sự tan rã sau khi chết). Trong tinh thần này, nhận biết rõ rệt hơi thở có vai trò tạm thời, bởi vì cho dù nó được thực hiện theo truyền thống trong tư thế ngồi vững chãi, nó vẫn liên quan đến khía cạnh hoạt động của thân, nghĩa là tiến trình thở. Khi nó được di chuyển tới vị trí thứ ba, nhận biết rõ rệt hơi thở trở thành bài tập đầu tiên trong chuỗi các bài tập được thực hiện cốt yếu trong tư thế ngồi. Thực ra, tư thế ngồi thích hợp được diễn tả chi tiết chỉ trong phần chỉ dẫn nhận biết rõ rệt hơi thở. Bởi vì trực tiếp nhận biết rõ rệt các tư thế của thân và trí biết rõ ràng các hoạt động của thân là những loại quán tưởng xảy ra trong những tư thế khác nhau, giới thiệu cách ngồi chỉ có ý nghĩa khi tư thế này trở nên thích hợp. Đây là trường hợp cho nhận biết rõ rệt hơi thở và các bài tập còn lại, tính vi tế tỷ giáo của các bài tập này đòi hỏi tư

thể khá vững chắc, nhờ đó, thúc đẩy phát triển mức độ tập trung sâu hơn. Bằng cách chuyển phần nhận biết rõ rệt hơi thở đến vị trí thứ ba, sự miêu tả về tư thế ngồi cũng chuyển tới vị trí thuận tiện nhất trong các phần quán thân.

Các phần quán thân bắt đầu bằng cách nhấn mạnh về “biết rõ” (*pājānāti, sampajānakāri*) trong hai bài tập liên quan đến tư thế và hoạt động của thân và trong hai bước đầu của nhận biết rõ rệt hơi thở. Các bài tập kế tiếp sau đó giới thiệu các phương pháp hơi khác nhau về quán tưởng. Các bước thứ ba và tư của nhận biết rõ rệt hơi thở liên quan đến “huân tập” (*sikkhati*), hai phân tích thuộc thân liên quan đến “quan sát” (*paccavekkhati*),<sup>422</sup> và quán tử thi tan rữa liên quan đến “so sánh” (*upasaṃharati*). Sự thay đổi này về chọn lựa các động từ nhấn mạnh vào sự tiến triển từ những hành động quan sát tương đối đơn giản cho đến các loại phân tích phức tạp hơn. Ở đây, một lần nữa nhận biết rõ rệt hơi thở đảm nhiệm vai trò truyền thống, với những bước đầu của nó mang đặc tính của hai phép quán tư thế và hoạt động của thân, trong khi bước thứ ba và thứ tư có thể được gộp chung lại với ba quán tưởng kia.

Ngoại trừ trực tiếp nhận biết rõ rệt các tư thế của thân và trí biết rõ ràng các hoạt động của thân, mỗi bài quán thân khác được minh họa rõ bằng một ví dụ so sánh. Các ví dụ so sánh này đã ví nhận biết rõ rệt hơi thở với người thợ quay máy tiện của mình, quán các bộ

422. Ps-pt I 365 giải thích “quan sát” để đề cập tới sự quan sát có tính cách phân tích được lập lại nhiều lần.

phận của cơ thể so với cái bao chứa đầy ngũ cốc, và quán bốn nguyên tố chính (**tứ đại**) so với việc mổ bò. Bài tập cuối cùng sử dụng những hình ảnh trong tâm trí về thân ở những giai đoạn tan rã khác nhau. Cho dù những giai đoạn tan rã này không thể được coi như là những ví dụ so sánh, việc sử dụng những hình ảnh trong tâm thức ở đây tương ứng với những ví dụ so sánh nêu trong ba bài tập kia. Các ví dụ so sánh và những hình ảnh trong tâm trí này chỉ cho thấy mức độ tương đồng giữa nhận biết rõ rệt hơi thở và ba bài quán thân cuối cùng, qua cách đó, hỗ trợ thêm ý niệm trình bày chung về chúng bằng cách chuyển nhận biết rõ rệt hơi thở đến vị trí thứ ba trong trình tự quán thân.

Lời chỉ dẫn về quán các bộ phận của cơ thể có dùng chữ “bất tịnh” (*asuci*), chữ này tỏ lộ mức độ nhất định về thẩm định sẵn có trong loại thực tập này.<sup>423</sup> Một đoạn kinh trong *Anguttara Nikāya*, quán các bộ phận của cơ thể và tử thi tan rã xuất hiện dưới nhóm “hồi tưởng lại” (*anussati*, **tùy niệm**).<sup>424</sup> Điều này gợi lại nghĩa trí nhớ của *sati* và chỉ cho thấy rằng ở một chừng mực nào đó, hai loại quán tưởng này ngụ ý một hình thức thực hành không bị hạn hẹp trong trực tiếp nhận biết rõ rệt đơn thuần thôi.

Phạm vi “quán thân” như là một *satipaṭṭhāna* càng trở nên lớn rộng ra ở bản tiếng Hán tìm thấy trong

423. M I 57: “vị ấy quan sát chính cái thân này... đây những thứ bất tịnh” (*KTB 1, tr. 135: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 147, pa. 10: The Foundations of Mindfulness*).

424. A III 323 (*BKTC 3, tr. 71, đ.4: Udāyī; NDB, p. 890, pa.3: Udāyī*).

*Madhyama Āgama*, bản này, ngoài những phần quán đã tả trong bản *Pāli*, còn thêm nhiều bài quán nữa. Ngạc nhiên thay, ít ra là từ cái nhìn đầu tiên, *Madhyama Āgama* gộp luôn sự tu tập bốn cõi thiên vào quán thân.<sup>425</sup> Tuy nhiên, vị trí của bốn chứng đắc cõi thiên dưới phần quán thân có đoạn tương tự như vậy trong *Kāyagatāsati Sutta* của tạng *Pāli*, kinh này cũng hướng nhận biết trực tiếp rõ rệt đến những ảnh hưởng của các cõi thiên trên thân thể này.<sup>426</sup> Như vậy không có gì khó hiểu khi lấy sự khỏe khoắn thân xác kinh nghiệm được trong cõi thiên làm đối tượng để quán thân. Tuy nhiên, nhiều phần quán do *Madhyama Āgama* bổ sung thêm không được phù hợp lắm với “quán thân”, nhưng hình như là kết quả của việc hội nhập tuần tự các phần thực tập khác dưới chủ đề này.<sup>427</sup>

425. Minh Chau 1991: p.89; Nhat Hanh 1990: p.154. Đây là quán tưởng thứ sáu, thứ bảy, thứ tám và thứ chín về thân trong ấn bản này mô tả về ảnh hưởng đến thân của từng *jhāna* một với sự trợ giúp của cùng nhóm ví dụ so sánh tìm thấy trong kinh điển *Pāli* (nhồi bột tẩm thành viên, ao sâu được dòng suối ngầm đổ đầy, hoa sen chìm trong nước, người mặc áo trắng). *Xin đọc D I 74, p. 102-04, pa. 76-82: The Fruits of Homeless Life; TBK I, tr. 73-75, đ. 76-82: Kinh Sa Môn Quả*) về bốn ví dụ so sánh này.

426. M III 92 (*KTB 3, tr. 272-75: Kinh Thân Hành Niệm; MLDB, p. 952-54, pa. 18-21: Mindfulness of the Body*).

427. Ví dụ, nhiều cách khác nhau để đương đầu với những ý tưởng bất thiện được liệt kê như là phần quán thứ ba, thứ tư trong ấn bản tiếng Hán này. (Bản *Pāli* tương đương với những bài tập này là phương pháp đầu tiên và cuối cùng đối trị lại các ý tưởng bất thiện được đề cập ở M I 120). Nếu không, phần quán thứ mười hay thứ mười một của quán thân trong ấn bản này liên quan đến việc phát triển “nhận thức ánh sáng” và đến “nhớ kỹ hình tướng được quán chiếu tới”. Điều này có thể tương ứng

Mặt khác, ấn bản tiếng Hán *Ekottara Āgama* \* (Tăng Nhất A Hàm) tổng cộng chỉ có bốn phần quán thân: trực tiếp nhận biết rõ rệt các bộ phận của cơ thể, bốn yếu tố chính (**tứ đại**), một tử thi tan rữa, và quán tất cả các nơi chất bất tịnh thải ra.<sup>428</sup> Một ấn bản còn tóm lược hơn có thể tìm thấy trong bản *Vibhaṅga* tiếng Pāli chỉ liệt kê phần quán các bộ phận của cơ thể dưới *satipaṭṭhāna* này.<sup>429</sup> Lý do cho những “lược bỏ” này hiện đang bỏ ngỏ cho dự đoán, nhưng điều còn lại là: cốt tủy của quán thân đều được toàn thể các ấn bản khác nhau tán thành là tìm hiểu kỹ lưỡng sự cấu thành của các bộ phận cơ thể. Điều này đưa ra mức

---

với sự rõ ràng của nhận thức (*āloka-saññā*) và với dấu hiệu của định (*samādhi-nimitta*) tìm thấy ở những nơi khác trong kinh điển Pāli. So thêm với Minh Châu 1991: p.88-90; Nhat Hanh 1990: p.153-6.

428. Nhat Hanh 1990: p.169.

Không chỉ Tăng Nhất A Hàm, BKTC cũng đề cập đến 9 lỗ bài tiết (*abhedanamukhāni*) này. Đó là hai mắt, hai tai, hai lỗ mũi, miệng, lỗ tiểu, hậu môn. Đọc BKTC 4, tr. 116, đ. 1-2\*: Một Ung Nhọt; NDB p. 1270, pa. 15(5): Boil.

\* bản của HT Minh Châu theo hệ thống đánh số khác, nên ghi là số 5.

429. Vibh 193. Chú giải Vibh-a 252 nói rộng điều này tới một chừng mực nào đó bằng cách liên kết các bộ phận của cơ thể với bốn nguyên tố chính (**tứ đại**). Căn cứ trên đoạn này trong *Vibhaṅga*, Bronkhorst 1985: p.311 đề nghị là có lẽ sự phân tích thành các bộ phận của cơ thể được xem như là khảo hướng quán thân cổ xưa nhất và nguyên thủy nhất. So thêm với Lin Li-Kouang 1949: p.122-7 coi toàn thể phẩm *Satipaṭṭhāna Sutta* là sự soạn thảo tỉ mỉ của phẩm còn lâu đời hơn là *Kāyagatāsati Sutta*. Một đề nghị tương tự như thế được tìm thấy ở Schmidt 1989: p.41, n.3.



độ nhấn mạnh đáng kể đến bài tập này,<sup>430</sup> dù ở chừng mực nào đó, nó có liên quan đến thẩm định và vì thế hình như khác với khảo hướng *satipaṭṭhāna* điển hình về quán tưởng.

## VI.2. MỤC ĐÍCH VÀ LỢI ÍCH CỦA QUÁN THÂN

Cho dù quán thực chất của thân làm nổi bật ra những khía cạnh kém hấp dẫn của nó, mục đích của bài tập này không phải là để phơi bày sự tẻ nhạt và xấu xa gì cả về tám thân này. Chắc chắn là đôi khi kinh điển miêu tả về thân bằng những thuật ngữ hơi tiêu cực,<sup>431</sup>

430. Sự nhấn mạnh này có thể tìm thấy ở sự kiện là cách dùng chữ *kāyagatāsati* (nhận biết rõ ràng về bản thân, **thân niệm**) trong *sutta* đồng nghĩa với *kāyanupassanā* (quán thân), đã dẫn đến ngụ ý trong chú giải, là chỉ quán các bộ phận của cơ thể thô; so thêm với Bodhi 2000: p.1453 n.366 và Upali Karunaratne 1999a: p.168. Sự chuyển đổi nghĩa này nhấn mạnh tầm quan trọng của quán các bộ phận của cơ thể như là ‘cách’ quán thân. Bodhi 2000: p.1453 n.366:

“ *Kāyagatā sati*. Trong kinh, cách dùng chữ này bao trùm tất cả các bài tập dưới tựa đề “quán thân” (*kāyanupassanā*) trong *Satipaṭṭhāna Sutta* (DN 22; MN 10). Các bài tập này được bàn riêng ở *Kāyagatāsati Sutta* (MN 119). Chú giải giới hạn thuật ngữ này trong thiền về ba mươi hai khía cạnh của thân, như ở *Vism 240* (Ppn 8:44).”

*Vism 240* (Ppn 8:44): *Con Đường Thanh Lạc*, Ch. 8, đ.44.

Trích Bodhi, CDB II: p.1453 n.366.

431. Ví dụ MI 500; MI 510; SI 131; A IV 377; A IV 386; Sn 197-9; Sn 205; Th 279; Th 453; Th 567-9; Th 1150-3; Thī 19; Thī 82-3; Thī 140; Thī 466-71. Những đoạn kinh này chỉ rõ rằng thái độ hơi tiêu cực về thân của chú giải không chỉ là sản phẩm của các bản chú giải (như Hamilton 1995b: p.61 đề nghị). Tuy nhiên, ngược lại, Heiler 1922: p.18 đã đi quá xa khi nói “sự góm ghiếc mãnh liệt về thân” (do *Bhikkhu Ānalayo* dịch từ câu “ungestümer Ekel

dù vậy, nhiều trường hợp xuất hiện trong mạch văn cá biệt những người xưng lên nhận định trên đã vượt qua tất cả bám níu vào tấm thân này.<sup>432</sup> Trái lại, kinh

---

an allem Leiblichen” ) là mục đích của quán thân.

- M I 500 (*KTB 2, tr. 350: Kinh Trường Thảo; MLDB, p. 605, pa. 9: To Dīghanakha*).
- M I 510 (*sđđ, tr. 370: Kinh Magandiya; MLDB, p. 615, pa.21: To Māgandiya*).
- S I 131 (*BKTU 1, tr. 289: Vijayā; CDB I, p.224, kệ 530: Vijayā*).
- A IV 377 (*BKTC 4, tr. 101: Sau Khi An Cư; NDB, p. 1263: Lion's Roar*).
- A IV 386 (*sđđ, tr. 116, đ. 1-2: Một Ung Nhọt; NDB p. 1270, pa. 15(5): Boil*). Xin đọc lại chú thích 426.
- Sn 197-9 (*KTiB I, KT, tr. 526-27, kệ 197-9: Kinh Thắng Trận; GD, p. 25, v. 197-9: Victory*).
- Sn 205 (*sđđ, tr. 528 kệ 205; GD, p. 25*).
- Th 279 (*TiBK II, TLTk, tr. 128, kệ 279: Nandaka (Thera 33)*).
- Th 453 (*sđđ, tr. 163, kệ 453: Sabbhakāma (Thera 47)*).
- Th 567-9 (*sđđ, tr. 184, kệ 567-9: Kappa (Thera 59)*).
- Th 1150-3 (*sđđ, tr. 265, kệ 1150-3: MahāMoggallāna (Thera 104)*).
- Thī 19 (*TiBK I, TLNK, tr. 189, kệ 19: Abhirūpa Nandā (Therī 125)*).
- Thī 82-3 (*sđđ, tr. 206, kệ 82-3: Sundarī Nandā (Therī 132)*).
- Thī 140 (*sđđ, tr. 223, kệ 140: Khemā (Therī 137)*).
- Thī 466-71 (*sđđ, tr.274, kệ 466-71: Sumedhā (Therī 167)*).

432. Ví dụ *Vijayā ở S I 131; Sāriputta ở A IV 377; và Khemā ở Thī 140*; mỗi trường hợp nói là các vị này xấu hổ và đâm ra ghê tởm vì thân thể của họ. Tuy nhiên, câu này được nói lên tùy từng hoàn cảnh, vì Sāriputta tự bào chữa cho mình khi bị kết tội là không tỏ ra kính trọng tỳ khuru khác thể hiện qua thân khi vạt y của Ngài đung vào vị ấy mà không xin lỗi (so với Mp IV 171), trong khi các tỳ khuru ni Vijayā và Khemā cố gắng làm nản lòng ai cố gắng quyến rũ họ. Thực ra, cũng cách diễn đạt này lại xuất hiện ở Vin III 68 và S V 320, nơi các tỳ khuru tham

*Kāyagatāsati Sutta* lấy thành tựu của hỷ lạc về thân do định sanh như là đối tượng để quán thân. Đoạn kinh này chỉ rõ là quán thân không nhất thiết là có liên kết đến ác cảm và ghê tởm.

---

dự vào việc quán bản chất không hấp dẫn gì của thân với cảm giác tha thiết và nhiệt tình đến nỗi tự tử,\* chắc chắn đây không phải là cách thích hợp để thực hiện phương pháp này.

- *S I 131 (BKTU 1, tr. 289: Vijayā; CDB I, p. 224, kệ 530: Vijayā).*
- *A IV 377 (BKTC 4, tr. 101: Sau Khi An Cư; NDB, p. 1263, pa. 9: Lion's Roar; và ct. 1852 tr. p. 1820).*
- *Thī 140 (TiBK I, tr. 223: Khemā (Therī 137).*
- *Vin III 68 (BD I, p. 118-23: Defeat (Pārājika) III ).*
- *SV 320 (BKTU 5, tr. 479, đ. 4-5: Vesāli; CDB II, p. 1773: Vesāli).*

\* Theo chú giải BKTU, đây là nhóm 500 vị có tiền kiếp là thợ săn chung sống với nhau, họ đã bị đọa vào địa ngục, nhưng về sau, nhờ nghiệp thiện trở quả, được tái sanh làm người và xuất gia dưới sự chỉ dạy của Đức Thế Tôn. Tuy nhiên, một phần của nghiệp bất thiện tạo tác lúc đầu đã đến lúc chín mùi, đưa đến cái chết bằng tự tử và bằng sát hại. Đức Thế Tôn đã nhìn thấy điều này nhưng không làm gì được. Trong số các vị này, một số vẫn còn là phạm phu, một số đã là Nhập Giòng, một số đã là Trở Lại Một Lần, một số đã là Không Trở Lại và một số đã là Arahant. Các vị Arahant không còn tái sanh nữa, các vị chứng quả Thánh khác sẽ sanh vào các cảnh giới may mắn hiện thiện, còn những kẻ phạm phu, cảnh giới tái sanh tới là bất định. Đức Phật thuyết về bất tịnh để loại bỏ bám níu vào thân xác để họ không sợ chết nữa, và nhờ thế được sanh vào cõi chư Thiên. Ngài nói đến bất tịnh để giúp họ, không có mục đích ca tụng cái chết. Nhưng ý niệm tự tử do nghiệp báo quyết định trước hình như khó hóa giải được tâm niệm tự tử như là hành vi tự nguyện thúc dục. Chú giải nói thêm là bậc thánh không sát hại ai, không ra lệnh ai đi sát hại, không tán thành sát hại, chỉ có kẻ phạm phu mới làm thế. Có người nhờ “đạo sĩ giả” Migalaṇḍika kết liễu cuộc đời của mình.

*Trich Bhikkhu Bodhi, CDB II, ct. 301, 302 tr. 1951-52.*

Mục đích của quán bản chất của thân là đem những khía cạnh không hấp dẫn của nó đến vị trí hàng đầu cho sự chú ý của ta, bằng cách này, đặt lại khía cạnh hấp dẫn của nó đã được nhấn mạnh trước đó vào bối cảnh thăng bằng hơn. Mục đích chính là thái độ cách ly và thăng bằng về thân. Với thái độ thăng bằng về thân như thế, ta thấy thân chỉ là sản phẩm của các điều kiện (**duyên**), một sản phẩm chúng ta không cần thiết phải đồng hóa với.<sup>433</sup>

433. Ở S II 64, Đức Phật chỉ cho thấy rằng chính tâm thân này không của riêng ai cũng như không thuộc về người khác, nhưng nó chỉ giản dị là sản phẩm của các điều kiện (**duyên**).

S II 64 (*BKTU 2, tr. 118: Không Phải Của Ông; CDB I, p. 575: Not Yours*):

“*Này các tỳ khuru, thân này không phải của các ông, cũng không thuộc về ai khác.\* Nó là nghiệp cũ,<sup>2\*</sup> cần được coi là do tác ý phát sanh ra, do tác ý tạo thành, là cái gì cần được cảm nhận.*”

*Trích CDB I, p. 575.*

*\* Vì thực sự không có ngã, nên không có gì thuộc về ngã cả, nên Ngài nói: “không phải của các ông” (na tumhākam), và vì người khác cũng không có ngã nên Ngài nói “cũng không thuộc về ai khác” (na pi aññesam).*

*Trích CDB I, ct. 110, tr. 757.*

*<sup>2\*</sup> Nó là nghiệp cũ: purāṇam idaṃ kammaṃ. Thân này thực sự không phải là nghiệp cũ, nhưng nói theo điều kiện của nó vì nó do nghiệp cũ tạo thành. Nó cần được coi là abhisankhata (được phát sanh từ) vì nó được các điều kiện tạo thành; là abhisancetayita (được tạo thành từ tác ý) vì nó dựa trên tác ý, bắt nguồn từ tác ý; và là vedaniya (cái gì cần được cảm nhận), vì nó là nền tảng cho cái gì cần phải cảm nhận. Phụ chú giải nói thêm, bởi vì nó là nền tảng và là đối tượng của cảm nhận.*”

*Trích CDB I, ct. 111, tr. 757.*

Kinh điển minh họa cách thực hành và lợi ích của quán thân đưa lại bằng nhiều ví von khác nhau. Một trong những ví von này miêu tả một người đàn ông đầu đội cái tô dầu đầy tới miệng tô đi ngang qua đám đông nhìn cô gái xinh đẹp đang hát nhảy.<sup>434</sup> Người này có một người khác theo sau tay cầm kiếm đã rút ra khỏi vỏ, sẵn sàng cắt đứt đầu hắn nếu một giọt dầu đổ xuống. Để giữ mạng sống của mình, người đàn ông đầu đội tô dầu phải sử dụng trọn vẹn sự chú tâm của mình vào từng bước chân và cử động, không cho phép tình trạng huyên não chung quanh cô gái khuấy rầy, làm mình sao lãng.

Tác phong thận trọng của người đàn ông đầu đội tô dầu là điển hình cho sự hành xử thận trọng của người hành thiền được thiết lập vững vàng trong ý thức nhận biết trực tiếp về thân ngay giây phút hiện tại. Hình ảnh mang một vật nhất là để trên đầu chỉ sự cân bằng và tính quan trọng thiết yếu nhất đi kèm với hoạt động của thân được thực hiện bằng *sati*. Một khía cạnh quan trọng khác của ví von này là nó liên kết ý thức nhận biết trực tiếp các hoạt động của thân được kéo dài với chế ngự giác quan. Qua cách này, nó minh họa sống động sự quan trọng của việc phát triển ý thức nhận biết trực tiếp có thân là nền tảng thực tiễn, bởi vì ví von này phác họa trường hợp chế ngự giác quan bằng cách có thân là nền tảng thực tiễn tạo nên phương tiện bảo vệ mạng sống của mình giữa sự hỗn độn và hiểm nguy.

434. S V 170 (*BKTU* 5, tr. 266: *Quốc Độ*; *CDB II*, p. 1649: *The Most Beautiful Girl of the Land*).

Sự chế ngự giác quan lại xuất hiện trong một ví von khác, nó so sánh quán thân với một cột trụ vững chắc có buộc sáu con thú dữ.<sup>435</sup> Vì các con thú này bị buộc chặt vào cột, cho dù cố vùng vẫy trốn thoát nhiều đến đâu đi nữa, chẳng chóng thì chày chúng cũng sẽ ngồi hay nằm xuống cạnh cái cột ấy. Tương tự như thế, quán thân có thể trở thành cái cột vững để trói sáu giác quan.

Ví von này đem sự dao động tâm thức tìm kiếm thỏa mãn giác quan ra so sánh với thú dữ đang vùng vẫy đi về nhiều hướng khác. Tuy nhiên, một khi cái cột quán thân được củng cố vững vàng, các giác quan sẽ luôn luôn phải dịu xuống, như các con thú dữ sẽ nằm xuống cạnh cái cột buộc chúng vào. Ví von này chỉ cho thấy lợi ích của việc bị buộc chặt vào hay có nền tảng thực tiễn là kinh nghiệm về giây phút hiện tại nhờ hiểu biết rõ ràng về thân.<sup>436</sup> Thiếu hiểu biết

435. S IV 198 (*BKTU' 4, tr. 321tt: Sáu Sanh Vật; CDB II, p.1255: The Simile of the Six Animals*). Xin xem lại chú thích 171 có đề cập đến trang này.

436. Frýba 1989: p.111 nói thật chính đáng về “phương sách bám chặt vào thực tại”. Tart 1994: p.44, giải thích: “thay vì để mỗi ý tưởng lôi kéo bạn đi, bạn có cái neo ở ngay đây và ngay bây giờ bằng cái thân của bạn”. So thêm với Nett 13 chỉ rõ là quán niệm về thân chống lại sao lãng giác quan.

• Frýba 1989: p.111

“*Bám chặt vào nhận biết thực tại đúng như thật (yathā-bhūta) có đặc điểm là liên hệ trực tiếp (yathā) đến ý thức nhận biết các việc cụ thể (bhūta) thực sự xảy ra. Thực tại được các tiến trình và điều kiện tạo thành hiển hiện như là những gì có thật (sabhāva-dhammā). Việc bám chặt ấy không do ý niệm quyết định, mà do cái gì kinh nghiệm được, đó là ý thức nhận*

rõ ràng dựa trên nền tảng quán thân như thế, tình cảm gắn bó (*upadhi*) và bám níu (*upādāna*) có thể dễ dàng khởi lên.<sup>437</sup>

Ý nghĩa tương tự như vậy làm nền tảng cho một nhóm các ví von trong *Kāyagatāsati Sutta* trình bày quán thân là nhân tố quyết định để chống chọi với *Māra*, ấy là nhân cách hóa biểu tượng của nhiễm lậu trong tâm.<sup>438</sup> Giống như một cục đá nặng có thể đi xuyên qua mô đất sét ướt, hay giống như ngọn lửa có thể phát ra từ củi khô, giống như cái bình rỗng có thể được nước rót đầy, *Māra* cũng thế, có thể tìm cơ hội áp đảo những ai không củng cố vững

---

*biết trực tiếp trong suốt và chính xác.”*

*Trích Mirko Frýba, AH, tr. 111.*

• Nett 13:

*“ Khi quán niệm lấp đầy tâm tưởng về thân được tiếp tục duy trì và được phát huy, mắt không bị các hình sắc khả ái lôi cuốn, và không đề kháng lại các hình sắc bất khả ái. Tai ...mũi... lưỡi... thân... Tâm không bị các ý tưởng khả ái lôi cuốn, và không đề kháng lại các ý tưởng bất khả ái (so thêm với S IV 200)\*. Tại sao vậy? Tại vì các giác quan được chế ngự và ngưng hoạt động. Do cái gì chế ngự và làm cho ngưng hoạt động? Do duy trì chánh niệm. Đó là lý do tại sao Đức Thế Tôn nói: “Chánh niệm làm chúng ngưng hoạt động.”*

*Trích Gd, đ. 75, tr. 25.*

*\* (BKTU' 4, tr. 321, đ.4: Sáu Sanh Vật; CDB II, p.1256: The Simile of the Six Animals).*

437. Theo M I 266, lơ là việc quán thân dẫn đến vui thích cảm giác và từ đó đưa đến bám níu.

M I 266 (*KTB 1, tr. 583: Đại Kinh Đoạn Tận Ái; MLDB, p. 359, pa. 30: The Greater Discourse on the Destruction of Craving*).

438. M III 95 (*KTB 3, tr. 276: Kinh Thân Hành Niệm; MLDB, p. 955, pa. 24: Kāyagatāsati Sutta*).

vàng trong quán thân. Nhưng, giống như quả banh nhẹ bằng nhựa không thể xuyên qua cánh cửa bằng lõi cây, hay ngọn lửa không thể phát ra từ củi ướt, hay bình nước đã đầy không thể chứa thêm, cũng thế *Māra* không thể áp đảo những ai tu tập và trau dồi quán thân.

Kinh *Kāyagatāsati Sutta* có cùng trình tự quán thân như trong *Satipaṭṭhāna Sutta*. Tuy nhiên trong *Kāyagatāsati Sutta*, có sự khác biệt đáng chú ý ở phần “điệp khúc” liên kết quán thân với việc vượt qua ý tưởng thế tục và sự phát triển định.<sup>439</sup> Điều này chỉ cho thấy một lợi ích quan trọng khác của quán thân: vượt qua ham thích nhục dục bằng thẩm định đúng đắn bản chất của thân. Suy giảm ham thích nhục dục như thế làm cho việc tu định dễ dàng không bị ngăn trở vì tâm dao động do nhục dục. Kinh *Kāyagatāsati Sutta* minh họa rõ điều này bằng một nhóm ví von khác: nước uống sẽ chảy ra nếu nó bình bị lật úp, hay giống như nước trong hồ sẽ tràn ra nếu bờ bị vỡ, hay giống như người đánh xe thành thạo có thể đánh cỗ xe ngựa đi đến bất cứ nơi nào như ý muốn, cũng thế quán niệm về thân sẽ dễ dàng đưa đến phát triển định sâu.<sup>440</sup>

Như vậy, quán thân có thể trở thành nền tảng cho tu tập *samatha\** (định), hay nó có thể đưa đến ứng dụng *sati* vào cảm giác và vào các hiện tượng tâm thức,

439. M III 89 (*KTB 3, tr. 267: Kinh Thân Hành Niệm; MLDB, p. 950, pa. 4: Kāyagatāsati Sutta*).

440. M III 96 (*sđd, tr. 279: Kinh Thân Hành Niệm; MLDB, p. 956, pa. 29: Kāyagatāsati Sutta*).



như đã được miêu tả trong *Satipaṭṭhāna Sutta*.<sup>441</sup> Sự kiện ý thức nhận biết trực tiếp vững chắc dựa trên nền tảng thực tiễn là thân cung cấp nền tảng quan trọng cho việc tu tập cả định lẫn tuệ có thể là lý do tại sao trong bốn *satipaṭṭhāna*, quán thân nhận được nhiều bàn luận rộng rãi và chi tiết trong kinh và trong chú giải.<sup>442</sup> Sự nhấn mạnh về quán thân vẫn còn tiếp tục cho đến ngày nay trong các trường dạy *vipassanā\** (*quán thực tánh*) theo truyền thống *Theravāda*, nơi quán thân chiếm một vị trí quan trọng nhất như là nền tảng cho việc tu tập *satipaṭṭhāna* căn bản.

Các kinh nhiều lần nhấn mạnh giá trị lớn lao của quán thân.<sup>443</sup> Theo các kinh này, ai không thực hành quán

441. Sự quan trọng của nền tảng trong quán thân cho thực hành *samatha* hay *vipassanā* được Ledi 1983: p.38 nhấn mạnh, Ngài so sánh nỗ lực thực hành không dựa trên nền tảng ý thức nhận biết trực tiếp về thân trước đó với việc đánh chiếc xe bò buộc vào con bò đực, bị thiến, không được thuần hóa lại chưa sỏ mũi. Sự quan trọng của quán thân cho sự phát triển *samatha* cũng được nói đến ở Ps I 301 chỉ rõ rằng nhận biết rõ ràng về hơi thở, về các bộ phận của cơ thể, và về tử thi tan rữa sau khi chết là các bài quán *satipaṭṭhāna* đặc biệt thích hợp cho việc tu tập định.

442. Ví dụ như trong *Majjhima Nikāya\** (*KTB*), các khía cạnh của quán thân được trình bày và giải thích riêng thành các phẩm kinh biệt lập (*Ānāpānasati Sutta*, M III 78; *Kāyagatāsati Sutta*, M III 88). Tương tự, chú giải về *satipaṭṭhāna* đã dành chỗ giải thích cho phần quán thân nhiều bằng phần dành cho ba *satipaṭṭhānas* còn lại: Ps I 247-74 với lại Ps I 274-301 (mỗi phần 27 trang).

443. Ví dụ M III 94-9; A I 43; và Dhṃ 293.

- M III 94-9 (*KTB 3*, tr. 273-82: *Kinh Thân Hành Niệm*; *MLDB*, p. 954-58, pa. 20-43: *Kāyagatāsati Sutta*).

thân, người ấy không “thọ hưởng được bất tử”.<sup>444</sup> Quán thân là nguồn gốc của hỷ,<sup>445</sup> và có thể được coi bạn thân quý nhất của con người.<sup>446</sup> Ngay đến một câu kệ ở *Theragāthā* tường thuật một tỳ khưu suy nghĩ là nếu được ban cho chỉ một điều ước thôi, vị ấy ước là toàn thể thế gian này có thể thọ hưởng được quán thân không gián đoạn.<sup>447</sup>

Dù các bài tập thiền về quán thân trông có vẻ có nguồn gốc lâu đời và đã được biết đến trong giới đạo

- 
- A I 43 (*BKTC I*, 88 - 91: *Phẩm Thiền Định*; *NDB*, p. 129-32: *Mindfulness Directed to the Body*).
  - Dhp 293 (*KTiB I*, *PC*, tr. 89: kệ 293).

444. A I 45 (*BKTC I*, 91-2, đ. 47-50: *Phẩm Thiền Định*; *NDB*, p. 132: *Mindfulness Directed to the Body*).

445. A I 43. So thêm với D III 272 và S II 220.

- A I 43 (*BKTC I*, 88, đ. 2-8: *Phẩm Thiền Định*; *NDB*, p. 129, pa 576-582: *Mindfulness Directed to the Body*).
- D III 272 (*TBK 4*, tr. 273, đ.ii: *Kinh Thập Thượng*; *LDB*, p. 511, 1.2.(2): *Expanding Decades*).
- S II 220 (*BKTU 2*, tr. 379, đ.21: *Y Áo*; *CDB I*, p. 678: *The Robe*).

446. Th 1035 (Ngài *Ānanda* nói lên câu này sau khi Đức Phật\* nhập diệt). Th 1035 (*TiBK II*, *TLTK*, tr. 248: *Ānanda, Thera 91*).

“ Người cùng chí hướng đã nhập diệt,  
và bậc Đạo Sư từ đây cũng đã ra đi,  
Chỉ còn lại chánh niệm là bạn chí thân chí thiết.”

*Trích PEB*, 356 và *EV I*, tr. 95.

\* Tuy nhiên, quyển *DPPNI*, tr. 258, ct.56 và quyển *TLTK* của HT Minh Châu đều viết câu kệ 1035 này của *Ānanda* nói ra trước Đức Phật khi nghe tin Ngài *Sāriputta* nhập diệt. Câu kệ 1036 của HT Minh Châu có chữ *Đạo Sư*, sai biệt do ghi số kệ.

447. Th 468 (*TiBK II*, *TLTK*, tr.165: *Lankuntaka-Bhaddiya, Thera 49*).

sĩ và giới tu thiền cùng thời với Đức Phật,<sup>448</sup> chú giải chỉ cho thấy là khảo hướng phân tích và bao hàm đầy đủ của Ngài đã là một đặc tính mới nổi bật.<sup>449</sup>

### VI.3. NHẬN BIẾT RÕ RÀNG HƠI THỞ

Thời cổ xưa, và cho tới ngày nay, nhận biết rõ ràng (niệm) hơi thở có thể đã là phương pháp quán thân được sử dụng rộng rãi nhất. Bản thân Đức Phật thường chuyên tâm niệm hơi thở,<sup>450</sup> Ngài gọi đó là cách thực hành “cao cả” và “thuộc về bậc thánh”.<sup>451</sup> Theo Ngài bày tỏ, ngay đến sự chứng ngộ của Ngài xảy ra dựa trên nhận biết rõ ràng hơi thở.<sup>452</sup>

Các kinh trình bày nhận biết rõ ràng hơi thở theo nhiều cách khác nhau. Kinh *Satipaṭṭhāna Sutta* miêu tả bốn giai đoạn thực hành, kinh *Ānāpānasati Sutta*

448. Lin Li-Kouang 1949: p.124; và Schmithausen 1976: p.254. Ở chừng mức nào đó, Ấn Độ thời cổ đã biết quán thân, ý nghĩa ấy được phần giới thiệu kinh *Kāyagatāsati Sutta*, M III 88 hỗ trợ, ở đoạn này các tỳ khuru tán thán cách trình bày về quán thân có nhiều lợi ích của Đức Phật. Nếu hành vi quán thân tự nó là một phương thức mới, nó có thể rất xứng đáng được các tỳ khuru công khai tán thán.

M III 88 (*KTB 3, tr. 265: Kinh Thân Hành Niệm; MLDB, p. 949, pa. 2: Kāyagatāsati Sutta*).

449. Ps I 247 và Ps-pt I 348 chủ trương là các giáo phái khác không dạy quán thân đầy đủ như Đức Phật.

450. S V 326 (*BKTU 5, tr. 487: Icchānaṅgala; CDB II, p.1778: At Icchānaṅgala*).

451. S V 326 (*sdd*).

452. S V 317 (*BKTU 5, tr. 473, đ. 12: Ngọn Đèn; CDB II, p.1770: The Simile of the Lamp*).

thêm mười hai giai đoạn nữa tạo thành hệ thống cả thảy là mười sáu giai đoạn. Ở những kinh khác nói về nhận biết rõ ràng hơi thở như là nhận thức (*saññā*, **tưởng**), và như là cách tu tập định.<sup>453</sup> Những trình bày khác nhau này chứng minh đặc tính có nhiều chức năng của diễn trình hơi thở như là một đối tượng thiền quán. Sự phong phú này được ghi lại trong nhiều loại lợi ích có thể đem lại được, kể luôn cả tuệ quán thể nhập và định sâu.<sup>454</sup>

453. Là bốn giai đoạn *satipaṭṭhāna* trong (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna Sutta* ở D II 291 và M I 59; là mười sáu giai đoạn trong *Ānāpānasati Sutta* ở M III 79; là *saññā* như ví dụ ở A V 111; là *ānāpānasatisamādhī* trong *Ānāpāna Saṃyutta* (ví dụ ở S V 317); so thêm với *Vajirañāṇa* 1975: p.227.

- D II 291 (*TBK 3, tr. 291: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 335, pa. 2: The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness*).
- M I 59 (*KTB 1, tr. 139: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 149: The Foundations of Mindfulness*).
- M III 79 (*KTB 3, tr. 249tt: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 941ff: Mindfulness of Breathing*).
- A V 111 (*BKTC 4, tr. 388-90, đ.10-13: Girimānanda; NDB, p. 1413-14, pa. 9-10: Girimānanda*).
- S V 317 (*BKTU 5, tr. 472, đ. 3: Ngọn Đèn; CDB II, p.1770: The Simile of the Lamp. Ānāpānasatisamādhī: định nhờ nhận biết rõ rệt hơi thở (định niệm hơi thở)*).  
\* Từ *ānāpānasati* chuyển sang *ānāpānasatisamādhī* bắt nguồn từ S V 315 (*BKTU 5, tr. 471, đ. 7: Kappina; CDB II, p. 1769: Mahākappina*). Đọc ct 295, CDB II, p.295.

454. S V 317-19 liệt kê việc vượt qua các toan tính, đeo đuổi thể tục, vượt qua sân hận và quyến rũ, chứng đắc bốn *jhānas* và chứng đắc vô sắc giới, và chứng ngộ như là những lợi ích tiềm ẩn có thể đạt được nhờ nhận biết rõ rệt hơi thở.  
(*BKTU 5, tr. 472-78: Ngọn Đèn; CDB II, p.1770-73: The Simile of the Lamp*).

Là một pháp hành thiền, nhận biết rõ ràng hơi thở có đặc tính an vui, đưa đến ổn định cả tư thế của thân lẫn tâm.<sup>455</sup> Sự ổn định của tâm đem lại nhờ nhận biết rõ ràng hơi thở thì hành chức năng đặc biệt là đối trị tâm tán loạn (**dao động**) và ý nghĩ dựa theo suy luận (**tâm tư**).<sup>456</sup> Ý thức trực tiếp về hơi thở có thể trở thành yếu tố tạo ổn định vào lúc chết, bảo đảm chắc chắn là ngay đến hơi thở cuối cùng (**tối hậu**) cũng sẽ là hơi thở có quán niệm (**được giác tri**).<sup>457</sup>

Theo *Satipaṭṭhāna Sutta*, sự tu tập nhận biết rõ ràng hơi thở nên được thực hiện theo cách sau đây:

455. S V 321 và S V 316.

- S V 321 (*BKTU 5, tr. 480, đ. 10: Vesāli; CDB II, p. 1774: Vesāli*).
- S V 316 (*BKTU 5, tr. 472, đ. 16: Kappina; CDB II, p. 1770: Mahākappina*).

456. A III 449; Ud 37; và It 80. Quyền *Abhidharmakośabhāṣyam* giải thích là nhận biết rõ rệt hơi thở đặc biệt thích hợp với ý nghĩ dựa theo suy luận bởi vì hơi thở là một đối tượng thiền quán tế nhị, không màu sắc hay hình thể bên ngoài và vì thế tự nó không kích động được khuynh hướng tưởng tượng của tâm (Pruden 1988: p.917).

- A III 449 (*BKTC 3, tr. 268, đ. 3: Ác Ngôn; NDB, p. 988, 115(9): Difficult to Correct*).
- Ud 37 (*KTiB I (PTT), tr: 182: Phẩm Meghiya; Ud, p. 65: Meghiya Chapter*).
- It 80 (*KTiB I (PTNV), tr: 407: Tik.IV, 6 (Ti,80); It, p.72: The Contemplating the Foul Sutta*).

457. M I 426 (*KTB, 2, tr. 192: Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB, p. 532, pa.30: Mahārāhulovāda Sutta*).

“ Đó là, người hành thiền chết yên bình, có chánh niệm và có ý thức, tỉnh táo nhận biết rõ rệt.”

*Trích ct. 647, MLDB, tr. 1264.*

Ở đây, sau khi đi vào rừng, hay đi đến một gốc cây, hay đến một lều trống, vị ấy ngồi xuống; sau khi ngồi xếp chân lại, giữ thẳng thân mình và thiết lập quán niệm trước mặt mình, vị ấy thở vào có chánh niệm, vị ấy thở ra có chánh niệm. Thở vào hơi dài, vị ấy biết ‘Tôi thở vào hơi dài’; thở ra hơi dài, vị ấy biết ‘Tôi thở ra hơi dài.’ Thở vào hơi ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở vào hơi ngắn’; thở ra hơi ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở ra hơi ngắn.’ Vị ấy tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào kinh nghiệm toàn thân’, vị ấy tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở ra kinh nghiệm toàn thân.’ Vị ấy tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào làm lắng dịu hành vi của thân (an tịnh toàn thân)’, vị ấy tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở ra làm lắng dịu hành vi của thân’.<sup>458</sup>

Lời chỉ dẫn về nhận biết rõ ràng hơi thở bao gồm luôn môi trường thích hợp bên ngoài và tư thế phù hợp với cơ thể. Ba nơi được đề nghị cho việc hành thiền là một khu rừng, gốc cây, và cái lều trống. Trong kinh, ba nơi này thường chỉ cho thấy điều kiện thích hợp cho việc hành thiền đúng như đã mô tả,<sup>459</sup> đại diện cho mức

458. M I 56 (*KTB 1, tr. 132: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 145: The Foundations of Mindfulness*).

459. Từ ba nơi này, gốc cây đặc biệt đại diện cho liên hệ gần gũi với pháp hành thiền; gần gũi nhiều tới mức ở M II 118, chỉ trông thấy hình ảnh cây cối vắng vẻ không thôi đã khiến vua *Pasenadi* liên kết chúng với sự hành thiền và nhờ đó, khiến vua này nghĩ đến Đức Phật. Tương tự như thế, khoảng không gian gốc cây choán có thể xem là tiêu chuẩn mẫu mực để đo lường khu vực người hành thiền có thể lan tỏa ra (**biển mẫn**) hay tràn ngập sự hành thiền của mình (so với M III 146). Cái gốc cây như là nơi trú ngụ cũng tạo nên một trong bốn điều kiện cần thiết căn bản

của đời sống tu hành của tỳ khuru hay tỳ khuru ni Phật giáo (cùng với thực phẩm khát thực, lấy vải vứt bỏ làm y, nước tiểu bò làm thuốc) và như vậy mang đủ ý nghĩa hài lòng với những nhu cầu tối thiểu nhất của đời sống. Chữ “rừng” và “gốc cây” tạo thành cách diễn đạt thông thường để giới thiệu cách hành thiền đúng như đã mô tả (ví dụ ở D I 71). Cái “gốc cây” và “lều trống” xuất hiện trong lời Đức Phật mạnh mẽ khuyến khích hành thiền (ví dụ ở M I 46). Ngoài việc tạo thành phần giới thiệu về nhận biết rõ ràng hơi thở, cũng ba loại đại diện cho nơi hành thiền này xuất hiện trong tương quan với những cách hành thiền khác: ở M I 297 liên quan tới quán tánh không; ở M I 323 liên quan tới việc vượt qua các chướng ngại (**nội triền**); ở M I 333 liên quan tới thành tựu diệt thọ tướng định, ở M I 335 liên quan tới các tâm vô lượng, ở M I 336 liên quan tới thân bất tịnh, nhận thức rõ rệt về nhàm chán thức ăn, không còn mơ mộng gì nữa về toàn thể thế gian này, và quán vô thường; và ở A V 109 liên quan tới các tập hợp, tới sáu giác quan và đối tượng của chúng (**nội ngoại xứ**), tới các bệnh thuộc thân, tới quán tưởng *Nibbāna*.

- M II 118 (*KTB 2, tr. 614: Kinh Pháp Trang Nghiêm; MLDB, p. 728: Monuments to the Dhamma*).
- M III 146 (*KTB 3, tr. 367: Kinh A Na Luật; MLDB, p. 1003, pa. 7: Anuruddha*).
- D I 71 (*TBK 1: tr. 71, đ.66: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p.101, pa.66: The Fruits of the Homeless Life*).
- M I 46 (*KTB 1, tr. 109: Kinh Đoạn Giảm; MLDB, p. 131, pa. 18: Effacement*).
- M I 297 (*sđđ, tr. 650-52: Đại Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 393-94: The Greater Series of Questions and Answers*).
- M I 323 (*sđđ, tr. 706: Kinh Kosambiya; MLDB, p. 421: The Kosambians*).
- M I 333 (*sđđ, tr. 732: Kinh Hàng Ma; MLDB, p. 432, pa.10: The Rebuke to Māra*).
- M I 335 (*sđđ, tr. 733-34: Kinh Hàng Ma; MLDB, p. 433-34, pa.14: The Rebuke to Māra*).
- M I 336 (*sđđ, tr. 735: Kinh Hàng Ma; MLDB, p. 435, pa.19: The Rebuke to Māra*).
- A V 109 (*BKTC 4, tr. 385: Girimānanda; NDB, p. 1411: Girimānanda*).

độ ẩn cư thích hợp cần thiết cho nhận biết rõ ràng hơi thở (hay những cách thiền khác).<sup>460</sup> Tuy nhiên, theo các thiền sư hiện đại, nhận biết rõ ràng hơi thở có thể được tu tập ở bất cứ tình trạng nào, ngay cả lúc đứng xếp hàng hay ngồi trong phòng đợi.<sup>461</sup>

Thêm vào việc diễn tả môi trường bên ngoài, *Satipaṭṭhāna Sutta* cũng nêu rõ tư thế ngồi thiền thích hợp: lưng nên được giữ thẳng và chân khoanh lại.<sup>462</sup> Trong kinh, sự miêu tả về tư thế ngồi thích hợp xuất hiện không chỉ liên quan đến nhận biết rõ ràng hơi thở, mà còn trong mạch văn của nhiều cách thiền khác.<sup>463</sup> Cho dù điều này không ngụ ý là thiền nên

460. So với Ps I 247. Ps I 248 nhấn mạnh là không để gì tu tập nhận biết rõ ràng hơi thở ở nơi ồn ào huyên náo và nhiều dao động. Tương tự như thế ở Vibh 244 nói về cánh rừng và gốc cây như là những nơi hoang vu tịch mịch và vắng lặng và vì thế thích hợp cho việc lui vào đời ẩn dật trầm mặc.

Vibh 244:

- PT, tr. 364, đ. 508: Phân Tích Các Jhānas.
- BPT 2, tr. 385, đ. 599: Thiền Phân Tích.
- BA, p. 319, pa.508: Analysis of Jhāna.

461. Gunaratana 1981: p. 10; và Khantipālo 1986: p.11.

462. Câu “sau khi đã khoanh chân lại” không được giải thích thêm trong kinh. Chú giải coi đây đại diện cho tư thế hoa sen (**kiết già**) (như ở S I 209), nhưng theo quan điểm kinh nghiệm thực tiễn hiện đại, bao hàm bất cứ tư thế ngồi khoanh chân giữ lưng thẳng, có thể ngồi được lâu không gây đau đớn, hình như cũng đều hợp lý cả.

463. Câu diễn tả cách ngồi thích hợp xuất hiện có liên quan đến việc vượt qua các chướng ngại và phát triển định sâu như là một phần giải thích thông thường về đạo lộ tiệm tiến, ví dụ ở D I 71; trong văn mạch thực hành các tâm vô lượng (*brahmavihāras*) ở D III



hạn chế chỉ trong thế ngồi, hơn bao giờ hết, những chuyện này hẳn nhiên là nhấn mạnh tầm quan trọng của cách ngồi đúng theo quy cách để trau dồi tâm.

Ngay khi thế ngồi đã được sắp đặt đâu vào đó rồi, quán niệm nên được thiết lập “ở phía trước”. Lời khuyến cáo “ở phía trước” (*parimukham*) có thể hiểu theo nghĩa đen hay nghĩa bóng.<sup>464</sup> Hiểu theo nghĩa đen, “ở phía trước” biểu thị cho khu vực thích hợp nhất để chú ý hơi thở vào và hơi thở ra là cánh mũi. Nếu không, hiểu theo nghĩa bóng, “ở phía trước” ngụ ý củng cố vững vàng *sati*, *sati* có mặt ở phía trước

---

49 và ở A I 183; trong liên quan tới quán năm tập hợp ở M I 421; trong văn mạch hồi tưởng lại sự chứng ngộ hay mức độ tuệ quán đã chứng đắc được ở A I 184; Ud 46; Ud 60; và Ud 77; trong liên quan tới nhận biết rõ rệt về thân ở Ud 27 và Ud 77; và trong văn mạch về thiền nói chung ở Ud 43.

- D I 71 (*TBK 1: tr. 71, đ.68: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p.101, pa.68: The Fruits of the Homeless Life*).
- D III 49 (*TBK 4, tr. 49, đ.17: ; LDB, p. 390, pa.17: The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).
- AI 183 (*BKTC 1, tr. 328, đ.6: Venāga; NDB, p. 275 (2): Venāga*).
- M I 421 (*KTB 2, tr. 184: Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB, p. 527, pa.3: The Greater Discourse of Advice to Rāhula*).
- AI 184 (*BKTC 1, tr. 330, đ.7: Venāga; NDB, p. 276 (3): Venāga*).
- Ud 46 (*KTiB 1, PTT, tr. 199: (Ud 46); Ud, p.78: Sāriputta*).
- Ud 60 (*sđđ, tr. 225: (Ud 58); Ud, p.105: Revata*).
- Ud 77 (*sđđ, tr. 258: (Ud 77); Ud, p.156: The Destruction of Craving*).
- Ud 27 (*sđđ, tr. 163: (Ud 27); Ud, p.47: Sāriputta*).
- Ud 43 (*sđđ, tr. 192: (Ud 43); Ud, p.73: Sāriputta*).

464. Sự mơ hồ này khởi lên vì *mukha* có thể có nhiều nghĩa khác nhau, trong số đó có “miệng” và “khuôn mặt”, cũng như “ở phía trước” và “phía trên”, so với T.W.Rhys Davis 1993: pp.533-4.

theo nghĩa yên tĩnh trầm tư và chú ý trong tâm trí.<sup>465</sup>

465. Paṭi I 176 giải thích *sati* có đủ phẩm chất để được coi là *parimukham* theo nghĩa nó “cung cấp” “lối thoát” (cho tính hay quên). Fessel 1999: p.79, đề nghị hiểu thuật ngữ này trái ngược với *bahir mukha* (quay mặt đi) tiếng *Sanskrit*, như vậy, *parimukham* ngụ ý là sự có mặt của tâm được nhắm vào hoàn cảnh xảy ra ngay trong thời điểm hiện tại. T.W.Rhys Davis (1993) viết “tự bao bọc chung quanh bằng sự chú ý của tâm” (p. 162), và “tự tạo cho mình tâm quán niệm mãi tiếp” (p. 431). Đoạn tương ứng trong *Āgamas\** (*A Hàm*) tiếng Hán viết: “với ý nghĩ được kiểm soát kỹ, không để lệch hướng” (trong quyển Minh Châu 1991: p. 99). Thực ra, trong nhiều kinh, câu “quán niệm được thiết lập ở phía trước” được nhiều người hoàn toàn xa lạ với hành thiền dùng đến để miêu tả Đức Phật ngồi tọa thiền (một bà la môn đi tìm bò ở S I 170, một người đốn cây trong rừng ở S I 179, và nhiều thanh niên đệ tử của bà la môn ở S I 180). Thật khó mà tưởng tượng được là chỉ nhìn Đức Phật ngồi thiền thôi, những người này đã có thể biết là Ngài đang hướng ý thức nhận biết rõ rệt đến cánh mũi của Ngài. Lời giải thích có lẽ đúng về những trường hợp này là “quán niệm được thiết lập ở phía trước” được họ dùng tới chỉ để diễn đạt sự kiện nhìn thấy được là Đức Phật đang trong trạng thái yên tĩnh trầm tư.

- Paṭi I 176 (*ĐVNG*, Ch. III, đ. 192, tr. 191: *Luận Về Hơi Thở*). “*'Cung cấp'*\* theo nghĩa giữ vững. Cái gì được giữ vững? *Lối thoát*. Định, khi dựa trên niệm hơi thở, tự nó là lối thoát, dẫn thẳng tới đạo lộ *Arahant*. Như vậy mới nói ‘có nghĩa lối thoát’. Nghĩa của ‘lối thoát của sanh tử luân hồi’ được diễn tả bằng nghĩa của *mukha* (miệng) ở phía trước.”

*Trích ĐVNG, ct. 61, tr. 191.*

\* Ở đây, *Bhikkhu Ānalaya* dùng chữ ‘*cung cấp*’ thay cho ‘*dụ trì*’ như đã dịch ở *ĐVNG*.

- S I 170 (*BKTU* 1, tr. 372, đ.3: *Bahudhiti*; *CDB I*, p. 264: *Many Daughters*).
- S I 179 (*sāḍ*, tr. 394, đ.2-3: *Navakammika*; *CDB I*, p. 275: *Navakammika*). Theo chú giải *BKTU*, người bà la môn này được gọi là *Navakammika* (Việc Mới) vì ông ta sống bằng nghề đốn cây, phơi khô cây để dùng vào xây cất rồi đem bán

Cả hai *Abhidhamma* và chú giải đều lấy “ở phía trước” để chỉ vị trí chính xác trên cơ thể.<sup>466</sup> Tuy nhiên, trong kinh, việc chỉ định rõ “ở phía trước” xuất hiện trong nhiều mạch văn khác nhau, chẳng hạn như liên quan tới việc vượt qua chướng ngại hay tu tập tâm vô lượng (*brahmavihāra*).<sup>467</sup>

---

cho thành phố. *Đọc ct. 473, CDB I, tr. 452.*

- S I 180 (*sđđ, tr.396, đ.2: Katthahāra; CDB, p.275: The Wood Gatherers*).

466. Vibh 252 giải thích nó ngụ ý đỉnh mũi hay môi trên; Paṭis 171 cũng thế; và ở Ehara 1995: p.157. Vism 283 giải thích thêm là đỉnh mũi là điểm thích hợp với người mũi dài để quan sát, trong khi môi trên thỏa mãn chức năng trưng tự cho ai có mũi ngắn hơn.

- Vibh 252:
  - *PT, tr.377, đ.537: Phân Tích Các Jhānas.*
  - *BPT 2, tr. 397, đ 624: Thiền Phân Tích.*
  - *BA, p. 328, pa.537: Analysis of Jhāna.*
- Paṭis 171 (*ĐVNG, tr. 184; đ. 170: Luận Về Quán Hơi Thở; PD, p. 172; pa.170: Treatise on Breathing*).
- Ehara 1995: p.157 (*PF, p. 157: Procedure*).
- Vism 283 (*PP, p. 276, pa. 210: Other Recollections*).

467. D III 49; M I 274 và A IV 437 liên kết quán niệm được thiết lập “ở phía trước” để vượt qua chướng ngại; A I 183 với các tâm vô lượng. Ở những nơi khác, “quán niệm được thiết lập ở phía trước” xuất hiện trong mạch văn về rèn luyện ý chí nhất định không đổi tư thế cho đến khi chứng ngộ (M I 219), trong liên quan tới tu tập tâm dựa trên lợi ích cho cả mình lẫn người (M II 139), khi hướng tâm mình đến tuệ quán nhiệm lậu đã bị hoàn toàn hủy diệt trong tâm trí (A I 184) hay là phần miêu tả một tỷ khuru thông thạo việc hành thiền (A III 320). Cũng đáng để nêu rõ ra đây phẩm chất “ở phía trước” hình như không chỉ giản dị là một phần của công thức đúc theo khuôn mẫu, vì ngoài lời miêu tả giống nhau về hành giả ngồi kiết già ra, nhiều đoạn trong *Udāna* không có phẩm chất này (Ud 21; Ud 42, Ud 43; Ud 46; Ud 60; Ud 71 và Ud 77).

Cho dù việc vượt qua chướng ngại có thể xảy ra với sự hỗ trợ của nhận biết rõ ràng hơi thở, điều này không nhất thiết là thế. Thực vậy, lời hướng dẫn thông thường để vượt qua chướng ngại không đề cập đến hơi thở.<sup>468</sup> Tương tự như thế, kinh cũng không liên

- D III 49 (*TBK 4, p. 49, đ. 16: Kinh Ưu Đàm Bà La; LDB, p. 390, pa.16: The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).
- M I 274 (*KTB 1, tr. 601: Đại Kinh Xóm Ngựa; MLDB, p. 366, pa. 13: The Greater Discourse at Assapura*).
- A IV 437 (*BKTC 4, tr. 193, đ.3: Con Voi Lớn; NDB, tr. 1308: A Bull Elephant*).
- AI 183 (*BKTC 1, tr. 327, đ.5: Venāga; NDB, p. 275: Venāga*).
- M I 219 (*sđđ, tr.479: Đại Kinh Rừng Sừng Bò; MLDB, p. 312: The Greater Discourse in Gosinga*).
- M II 139 (*KTB 2, tr. 652: Brahmāyu; MLDB p. 748, pa.20: Brahmāyu*).
- AI 184 (*BKTC 1, tr. 328, đ.6: Venāga; NDB, p. 276: Venāga*).
- A III 320 (*BKTC 3, tr. 67; Các Thời Gian (2); NDB, p.888: Occasion (2)*).
- Ud 21 (*KTiB 1, PTT, tr. 151: Ud (21); Phẩm Nanda; Ud, p.39: Kamma*).
- Ud 42 (*sđđ, tr. 192: Ud (42); Phẩm Meghiya; Ud, p. 72: Piṇḍola*).
- Ud 43 (*sđđ, tr. 193: Ud (43); Ud, p. 73: Sāriputta*).
- Ud 46 (*sđđ, tr. 199: Ud (46); Ud, p. 78: Sāriputta*).
- Ud 60 (*sđđ, tr. 225: Ud (58): Phẩm Trưởng Lão Sona; Ud, p.106: Revata*).
- Ud 71 (*sđđ, tr. 247, Ud (71): Phẩm Sanh Ra Đã Mù; Ud, p. 142: Subhūti*).
- Ud 77(*sđđ, tr. 260, Ud (77): Phẩm Nhỏ; Ud, p. 156: The Destruction of Craving*).

468. Theo giải thích thông thường (ví dụ D III 49; M I 274; M III 3; hay S V 105), cách đối trị từng chướng ngại tuần tự là: chú ý đến sự không hấp dẫn của thân, lòng từ, nhận thức về ánh sáng, tâm an tịnh, và không nghi hoặc gì về các trạng thái thiện. Theo tinh thần mạch văn này, đoạn M I 421 đặc biệt gây chú ý, ở đoạn

kinh này, *tôn giả Rāhula* ngồi xuống thiết lập quán niệm “ở phía trước” để quán năm tập hợp nhưng đến chiều hôm ấy *Đức Phật* mới chỉ dẫn cách nhận biết rõ ràng hơi thở. Điều này ngụ ý là trước đó *tôn giả Rāhula* chưa nhận được lời chỉ dẫn nào về nhận biết rõ ràng hơi thở, nên *tôn giả Rāhula* hướng nhận biết trực tiếp đến cánh mũi trong lúc quán các tập hợp đã được *Đức Phật* chỉ dạy trước đó không lâu là điều hình như không thể xảy ra.\*

- D III 49 (TBK 4, p. 49, đ. 16: *Kinh Ưu Đàm Bà La*; LDB, p. 390, pa.16: *The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).
- M I 274 (KTB 1, tr. 601: *Đại Kinh Xóm Ngựa*; MLDB, p. 366, pa. 13: *The Greater Discourse at Assapura*).
- M III 3 (KTB 3, III: *Kinh Ganaka Moggallana*; MLDB, tr. 876, pa. 9: *To Gaṇaka Moggallāna*).
- S V 105 (BKTU 5, tr. 168: *Không Phải Món Ăn Cho Các Thiên Cái*; CDB II, p. 1599: *The Denourishment of the Hindrances*).
- M I 421 (KTB 1, tr. 183: *Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La*; MLDB, p. 527, pa. 3: *The Greater Discourse of Advice to Rāhula*).

\* “ Sáng hôm ấy, *tôn giả Rāhula* đi sau *Đức Phật*, để ý đến cái thân toàn hảo của *Đức Bổn Sư* với lòng ngưỡng mộ, ngắm nghĩ mình có diện mạo tương tự như thế, cho rằng: “Ta đây cũng đẹp trai như cha của mình, *Đức Thế Tôn*. Sắc thân của *Đức Phật* đẹp đẽ, sắc thân của ta cũng đẹp tương tự như vậy”. Biết được ý tưởng của *Rāhula*, *Đức Phật* quyết định khuyến cáo ngay, trước khi những ý tưởng vô vọng đó đưa *Rāhula* vào tình trạng khó khăn hơn về sau. Do vậy, *Đức Phật* trình bày lời khuyên của mình bằng cách quán thân không phải là ngã cũng không phải là có một bản ngã. Sau đó, *Rāhula* ngồi xuống quán về lời *Đức Phật* vừa chỉ dạy về năm tập hợp.”

“Thầy của *Rāhula*, ngài *Sāriputta*, thấy *Rāhula* ngồi xuống như vậy, không biết *Đức Phật* vừa mới huấn thị *Rāhula* về cách quán năm tập hợp nên nói với *Rāhula* là nhận biết rõ ràng về hơi thở ra vào có lợi ích lớn. Ngộ nhận vì cách ngồi của *Rāhula*, *Sāriputta* tưởng là *Rāhula* đang tập nhận biết rõ ràng hơi thở.”

kết việc tu tập bốn tâm vô lượng với ý thức nhận biết rõ rệt hơi thở bằng bất cứ cách nào.<sup>469</sup> Tuy nhiên, ngoài nhận biết rõ rệt hơi thở ra, hướng nhận thức rõ rệt đến khu vực cánh mũi ít hợp lý, dù nó có liên quan đến việc vượt qua chướng ngại hay tu tập tâm vô lượng. Như vậy, ít ra là trong những mạch văn này, nghĩa bóng của “ở phía trước” như là sự thiết lập vững chắc của *sati\** (*nhận biết rõ rệt, niệm*) là cách hiểu mang nhiều ý nghĩa hơn.

Vì thế, cho dù việc hiểu “ở phía trước” biểu thị khu vực mũi có liên quan đến nhận biết rõ rệt hơi thở là hợp lý, các cách thực hành khác dựa trên việc hiểu trừu tượng hơn thuật ngữ này, không thể bị loại ra một cách phân minh được. Thực ra, nhiều thiền sư hiện đại đã khai triển thành công phương pháp nhận biết rõ rệt hơi thở không liên quan tới khu vực cánh mũi. Ví dụ, nhiều thiền sư khuyên đệ tử hãy kinh nghiệm hơi thở ở vùng ngực, những vị khác đề nghị quan sát nguyên tố gió ở vùng bụng dưới, trong khi những vị khác vẫn đề nghị hướng ý thức nhận biết trực tiếp đến ngay hành động hít thở mà không tập trung vào bất cứ địa điểm riêng biệt nào.<sup>470</sup>

---

*“ Đức Phật còn giải thích thêm cho Rāhula về bốn nguyên tố chính (tứ đại) để xua đi lòng gẫn bó và bám níu vào thân của Rāhula vốn vẫn chưa bị loại bỏ vì lời chỉ dẫn ngắn gọn về tính vô ngã của thân.”*

*Đọc MLDB, tr. 1264, ct. 641, 642 và 643.*

469. Lời chỉ dẫn miêu tả về hình thức ban rải (**biển mãn**) (ví dụ M II 207) hình như chẳng liên quan gì đến nhận biết rõ rệt về hơi thở. M II 207 (*KTB 2, tr. 812; Kinh Subha; MLDB, p. 816, pa.24: To Subha*).

470. Dhammadaro 1987: p.16 và Maha Boowa 1983: p. 14-16 hướng

Sau khi miêu tả về môi trường và tư thế thích hợp, phẩm *Satipaṭṭhāna Sutta* hướng dẫn người hành thiền thở vào và ra có quán niệm.<sup>471</sup> Kế tiếp, người hành thiền nên ý thức rõ rệt chiều dài của mỗi hơi thở là “dài” hay “ngắn”. Điều muốn nói ở đây là ý thức rõ rệt về hơi thở dài ngắn, không chú ý kiểm soát chiều dài hơi thở. Tuy nhiên, sự tiến triển từ việc biết những hơi thở dài hơn cho đến những hơi thở ngắn hơn phản ảnh sự kiện là hơi thở tự nhiên ngắn đi và mịn hơn nhờ quán tưởng liên tục, vì sự gia tăng tĩnh lặng tâm thân.<sup>472</sup>

---

dẫn người hành thiền thoát tiên chú tâm đến mũi trước rồi sau đó chuyển sang vùng ngực hay khu thần kinh ở miệng bao tử. Kamalashila 1994: p.168 đề nghị chống lại tình trạng thiếu sinh lực bằng cách quan sát hơi thở ở phần trên của cơ thể (đó là mũi), trong khi đó, nếu thừa sinh lực người hành thiền có thể làm dịu xuống bằng cách dùng chỗ thấp hơn (đó là vùng bụng dưới). Brahmavaṃso 1999: p. 17 đề nghị không ấn định vị trí cho hơi thở ở bất cứ chỗ nào. Mặt khác, Kassapa 1966: p. 242 nghiêm khắc phê bình cách quan sát chuyển động bụng dưới của truyền thống Mahasi. Tuy nhiên để tránh mâu thuẫn với giải thích của chú giải, truyền thống Mahasi cho đến bây giờ đã luôn quan tâm đến cách trình bày pháp hành chính yếu của họ là quán yếu tố gió (là một trong các yếu tố được đề cập trong chỉ dẫn hành thiền về bốn yếu tố chính), chứ không là một hình thức nhận biết rõ rệt hơi thở.

471. Theo Chit Tin 1989: p. 44, lời chỉ dẫn này đặc biệt đề cập đến sự phân biệt rõ rệt hơi thở vào hơi thở ra.

472. Sự liên hệ của hơi thở ngắn đến sự phát triển tới một mức độ nào đó của định được Dhammadaro 1996: p.19; Dhīravamsa 1989: p.46 và Goenka 1999: p.29 và Khantipālo 1981: p.30 chú ý tới. Goenka 1999: p.29:

“ *Thở vào hơi dài, vị tỳ khuru biết rõ tôi đang thở vào hơi dài. Thở ra hơi dài, vị tỳ khuru biết rõ tôi đang thở ra hơi dài. Thở vào hơi dài, thở ra hơi dài được biết và hiểu rõ như thế*

Kinh này so sánh tiến bộ này đến người thợ quay lành nghề chú ý đến máy tiện của mình với ý thức nhận biết trọn vẹn khi quay một vòng dài hay quay một vòng ngắn.<sup>473</sup> Lối ví von về người thợ quay này ngụ ý gia tăng mức độ mịn màng và tinh tế trong lúc thực hành nhận biết rõ rệt hơi thở.<sup>474</sup> Giống như người thợ quay tạo những vết cắt càng tinh tế và càng sắc sảo thêm bằng máy tiện, sự quán tưởng tiến hành từ hơi thở dài và tương đối thô so với hơi thở ngắn hơn và mịn hơn. Quyển *Paṭisambhidāmagga* so sánh sự tinh tế về nhận biết rõ rệt hơi thở tăng dần với âm thanh yếu dần đi của cái chiêng sau khi đánh vào nó.<sup>475</sup>

Bước thứ ba và thứ tư giới thiệu một động từ khác để diễn tả tiến trình quán tưởng: thay vì “vị ấy biết”

---

*vì nó được cảm nhận và kinh nghiệm. Thở vào hơi ngắn... cũng biết theo cùng cách thức như thế. Bạn sẽ thấy mỗi câu biểu hiện một chặng đường trên đạo lộ giải thoát, một kinh nghiệm mới. Khi tâm lắng xuống, dao động giảm đi, và hơi thở trở nên ngắn. Nó không được kiểm soát như trong bài tập thở, nhưng chỉ nhờ quan sát.”*

*Trích SSD, tr. 29.*

473. D II 291 và M I 56.

- D II 291 (*TBK 3, tr. 291: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 336, p.2: On the Foundations of Mindfulness*).
- M I 56 (*KTB 1, tr. 132: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146, pa.4: The Foundations of Mindfulness*).

474. Ariyadhamma 1995: p.3 còn giải thích thêm là thí dụ so sánh về người thợ quay biểu thị cho sự chăm chú.

475. Paṭis 185 khi bình giải về giai đoạn thứ ba của nhận biết rõ rệt hơi thở.

Paṭis 185 (*ĐVNG, tr. đ. 266, tr.202: Luận Về Quán Hơi Thở; PD, p. 186, pa. 266: Treatise on Breathing*).



(*pajānāti*), kinh văn bây giờ dùng câu “vị ấy tập” (*sikkhati*).<sup>476</sup> Trong *Ānāpānasati Sutta*, sự “tập luyện” này bao hàm cả thầy mười bốn bước, không kể hai bước đầu nói về “biết”. Việc dùng chữ “tập luyện” biểu hiện mức độ gia tăng nỗ lực về phần người hành thiền, vì mức độ khó khăn gia tăng trong những bước này.<sup>477</sup> Sự tập luyện như vậy hình như để chuyển sang phạm vi nhận biết rõ rệt rộng rãi hơn, bao gồm luôn cả các hiện tượng khác hơn ngoài hơi thở.

Theo miêu tả trong *Ānāpānasati Sutta*, hệ thống nhận biết rõ rệt tiến hành qua mười sáu bước, từ hiện tượng thuộc về thân là hơi thở cho đến cảm giác, các sự kiện xảy ra trong tâm thức và sự phát

476. Theo Buddhādāsa 1976: p.63, hai bước đầu là để chuẩn bị, và phần thực hành thật sự bắt đầu bằng công việc “tập” này.

477. Thực ra ở S V 326 ghi lại sự thực hành của Đức Phật về nhận biết rõ rệt hơi thở, tất cả những lần “vị ấy tập” được thay bằng “vị ấy biết”. Điều này chỉ rõ rằng, không như các người tập thiền bình thường phải nỗ lực để tiếp tục theo đuổi mười sáu bước, Đức Phật nhờ thông thạo thiền quán, Ngài có thể làm như thế không cần một nỗ lực nào cả.

S V 326 (*BKTU* 5, tr. 487, đ. 5-10: *Ichchānaṅgala*; *CDB II*, p. 1778: *At Ichchānaṅgala*).

*Chú giải BKTU* nói về đoạn 5-10 nói trên như sau:

“ Trong phần Đức Phật miêu tả về cách thực hành thiền hơi thở của riêng Ngài, *sato va* ( “chỉ” có chánh niệm ) được thay bằng chữ *sato* (có chánh niệm) giản dị, và động từ *sakkhati* ( “vị ấy tập” ) bị bỏ hẳn. Chú giải *BKTU* cắt nghĩa là chữ “*va*” bị bỏ đi để chỉ thấy sự an tịnh hiếm có trong cách hành thiền của Đức Phật, bởi vì hơi thở vào và hơi thở ra luôn luôn rõ ràng với Ngài, và chữ *sakkhati* bị bỏ đi vì Ngài không cần phải huân tập nữa. ”

*Trích CDB II*, p. 1953, ct. 312.

triển tuệ quán. Việc quan sát nhóm mười sáu bước này trở nên hiển nhiên: nhận biết rõ rệt hơi thở không chỉ giới hạn trong những thay đổi trong tiến trình thở, mà còn bao hàm luôn những khía cạnh kinh nghiệm chủ quan. Thực hiện theo cách này, nhận biết rõ rệt hơi thở trở thành phương tiện tinh xảo để tự quan sát bản thân.<sup>478</sup>

Giống như cả hai kinh *Ānāpānasati Sutta* và *Satipatṭhāna Sutta*, bước thứ ba và thứ tư của nhận biết rõ rệt hơi thở liên quan đến kinh nghiệm “toàn thân” (*sabbakāya*) và liên quan đến việc làm lắng dịu “hành vi của thân, **an tịnh toàn thân**” (*kāyasankhāra*). Trong mạch văn hiện đang bàn, câu “toàn thân” có thể được hiểu theo nghĩa đen, muốn nói tới toàn bộ thân thể. Hiểu theo cách này, lời dạy này chỉ cho thấy sự nói rộng về nhận biết, chuyển đổi từ nhận biết hơi thở không thôi sang nhận biết ảnh hưởng của nó đến toàn thân.<sup>479</sup> Tuy nhiên, theo chú giải, chữ “toàn thân”

478. So thêm với Kor 1993: p.35; van Zeyst 1981: p.94; và Vimalo 1987: p.158. Shapiro 1984: p.588, đề nghị là từ bối cảnh tâm lý, nhận biết trực tiếp hơi thở dạy cho ta tự ý thức. Quan sát hơi thở thực sự là phương tiện thích hợp cho quan sát bản thân như thế, bởi vì thay đổi về cảm xúc được biểu hiện qua hơi thở, chẳng hạn khi ta ngáp vì buồn tẻ, thở dài khi đau khổ, hay thở mạnh khi tức giận. Hơn nữa, vì thở là một tiến trình có thể xảy ra không chủ tâm hay có chủ ý, nói về thân và tâm, nó đứng ở vị trí nổi bật có điều kiện và vì thế cung cấp cơ hội thuận tiện để quán tưởng mối tương quan có điều kiện giữa các hiện tượng vật lý và tâm thức. So thêm với Govinda 1991: pp.27 và 110.

479. Buddhādāsa 1989: p.38; Debes 1994: p.105; Goenka 1999: p.29; Kor 1993: p.38 và Solé-Leris 1992: p.80.

• Buddhādāsa 1989: p.38

“ Ở bước thứ ba – “kinh nghiệm toàn thân”, kinh nghiệm cả hơi thở lẫn thân xác thịt này – mỗi nghĩa trong ba nghĩa của nó cần được thực hành. Trước hết, chúng ta quán thân xác thịt này như là cái gì bị hơi thở qui định. Rồi, chúng ta thấy hơi thở như là cái duy trì thân xác thịt này. Cuối cùng, chúng ta quan sát hoạt động duy trì luôn luôn hiện hữu đồng thời giữa hơi thở và thân xác thịt này. Như vậy, trong việc thực hành bước thứ ba, chúng ta thấy cái duy trì, điều kiện, và hành động duy trì. Sự duy trì thân này chính là muốn nói đến khía cạnh thân thể của saṅkhāra.”

*Trích ĀMB, tr.38.*

- Goenka 1999: p.29

“*Sabbakāyapaṭisaṃvedī assaiṣṣāmī*’ ti sikkhati; *sabbakāya-paṭisaṃvedī passaṣṣāmī*’ ti sikkhati.

*Bây giờ vị tỳ khuru tập luyện: Cảm nghiệm toàn thân (sabbakāyapaṭisaṃvedī), tôi sẽ thở vào, cảm nghiệm toàn thân, tôi sẽ thở ra. Thay vì pajānāti, biết rõ, thuật ngữ sikkhati (học, tập luyện) bây giờ được dùng tới. Là người tập thiền, sau một hay hai ngày tu tập thiền hơi thở, bạn đã kinh nghiệm được cảm giác trong lãnh vực này. Sau đó, tu tập cả hai, bạn đạt tới giai đoạn kinh nghiệm được cảm giác toàn thân – sabba-kāya. Thoạt tiên, cảm giác này thô trược, ứ nghẹn, căng thẳng, nhưng nếu bạn tiếp tục nhẫn nại, bền bỉ thực tập, giữ bình thản với từng kinh nghiệm, toàn thân này sẽ tan thành những rung động vi tế li ti, bạn sẽ đạt tới tình trạng bhāṅga, tình trạng tan rã trọn vẹn. Sau khi bắt đầu bằng hơi thở tự nhiên, bạn học cách đạt tới giai đoạn quan trọng về kinh nghiệm các cảm giác khắp cơ thể trong một hơi thở: từ đỉnh đầu cho đến gót chân khi bạn thở ra, từ gót chân cho đến đỉnh đầu khi bạn thở vào.”*

*Trích SSD, tr. 29-30.*

- Solé-Leris 1992: p.80

“*Theo truyền thống thực nghiệm, đặc biệt được bảo tồn ở Miến Điện (một xứ sở cùng với Tích Lan và Thái Lan là nơi lưu trữ các truyền thống lâu đời nhất của lời Phật dạy), yêu cầu tập luyện ‘kinh nghiệm toàn thân’ nên được hiểu theo nghĩa đen, thực tế, muốn nói tới một giai đoạn xa hơn trong*

nên được hiểu trừu tượng hơn, đó là muốn đề cập tới “thân” của hơi thở. Bằng cách hiểu “toàn thân” như là “toàn thân hơi thở”, lời chỉ dẫn cho thấy là ý thức nhận biết trọn vẹn các chặng đầu, giữa và cuối của từng hơi thở.<sup>480</sup> Lời giải thích này có thể được kinh *Ānāpānasati Sutta* chấp nhận, bởi vì ở đây Đức Phật đã nhận diện hơi thở là “thân” (*kāya*) trong số các thân.<sup>481</sup> Tuy nhiên, có luận điệu bác lại giải thích này, có thể là sự tra dồi nhận biết rõ rệt trọn vẹn về độ dài hơi thở đã là công việc của hai bước trước đó, biết rõ hơi thở dài hay ngắn, đòi hỏi người tập thiền có ý thức

---

*việc thực hành. Ở đây, quán niệm được phát triển bằng cách hết sức chú ý tập trung vào hơi thở vào và hơi thở ra bây giờ được ứng dụng vào việc quán những tiến trình và những hiện tượng khác không ngừng xảy ra trong thân thể, hay nói đúng hơn, đặt nó chính xác hơn nữa vào việc quán ảnh hưởng hỗ tương giữa nhiều hiện tượng tạo thành cái được gọi là ‘thân’ theo cách nói thông thường qua khía cạnh vật thể của chúng ta. Đây là bài tập vipassanā\* (quán thực tánh) điển hình, phép thực hành cụ thể để phát triển tuệ quán.”*

*Trích T & I, tr. 80.*

480. Vism 273 (*Con Đường Thanh Lọc, Ch. VIII, đ. 266: Những Hồi Tưởng Khác (Tùy Niệm)*); PP, p. 266: *Ch VIII. pa. 171: Other Recollections*).

481. Ở M III 83 (*KTB 3, tr. 257: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 945, pa. 24: Mindfulness of Breathing*).

*“ Theo chú giải KTB, hơi thở vào và ra được kể như là yếu tố gió trong số bốn yếu tố (tứ đại) tạo thành cơ thể con người. Trong số các hiện tượng thuộc thân, nó cũng được bao hàm trong các căn xú đọng chạm được (bởi vì đối tượng của chú ý là cảm giác xúc chạm của hơi thở đi vào và đi ra hai cánh mũi).”*

*Trích MLDB, p. 1325: ct. 1122.*

về từng hơi thở từ đầu cho đến cuối.<sup>482</sup> Vì thế, người ta mong đợi bước kế tiếp này khi tu tập tấn tới để đặc biệt giới thiệu một khía cạnh mới về quán tưởng, thí dụ, như việc chuyển ý thức nhận biết rõ rệt sang bao hàm luôn toàn thể thân xác này.

Bước thực tập kế tiếp là làm lắng dịu “thân hành” (*kāyasaṅkhāra*). Những kinh khác định nghĩa “thân hành” như là hơi thở vào và hơi thở ra.<sup>483</sup> Định nghĩa này chấp nối với định nghĩa thứ hai nói trên, qua đó, “toàn thân” muốn nói tới toàn thể chiều dài hơi thở.<sup>484</sup>

482. Nhat Hanh 1990: p.42.

483. Ở M I 301 và S IV 293 (so thêm với *Nāṇamoli* 1982a: p.6.n.1).  
 • M I 301 (*KTB 1, tr. 660: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 399, pa. 14: The Shorter Series of Questions and Answers*).  
 • S IV 293 (*BKTU 4, tr. 460: Kāmabhū; CDB II, p. 1322: Kāmabhū*).

484. Sự lắng dịu hành vi của thân (**an tịnh thân hành**) theo nghĩa hơi thở vào và ra, đạt đến tột tinh của nó bằng sự chứng đắc cõi thiền thứ tư (so với D III 270 và A V 31), bởi vì trong lúc chứng đắc, hơi thở hoàn toàn ngưng lại (**đoạn diệt**), (so với S IV 217). Pa Auk 1995: p.15 giải thích: “Với sự chứng đắc cõi thiền thứ tư, hơi thở hoàn toàn dừng lại. Điều này hoàn tất giai đoạn thứ tư trong việc tu tập *ānāpānasati*, làm lắng dịu hơi thở của thân.” Tuy nhiên, sự hoàn toàn lắng dịu như vậy không tạo thành một phần của mười sáu bước, bởi vì rất khó phù hợp với sự tăng tiến sau này nhằm chứng nghiệm hoan hỷ (*pīti*) và lạc (*sukha*); là những phẩm chất của tâm đã bị bỏ lại sau lưng khi đắc cõi thiền thứ tư. Thực ra, một khi hơi thở đã hoàn toàn ngưng lại, không thể tiếp tục thực hiện lời chỉ dẫn cách thở vào (và ra) trong lúc làm lắng dịu hành vi của thân.

• D III 270 (*TBK 4, tr. 270: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 509, pa.(5): The Chanting Together*).  
 • A V 31 (*BKTC 4, tr. 278, đ.11: Thánh Cư (2); NDB, p. 1361, pa. 8: Abodes of the Noble Ones (2)*).

Quyển *Paṭisambhidā-magga* và *Vimuttimaggā* chỉ ra rằng bước thứ tư trong việc nhận biết rõ rệt hơi thở cũng đề cập đến gìn giữ tâm an tịnh và tư thế ổn định, theo nghĩa làm lắng đọng bất cứ khuynh hướng muốn nhúc nhích *thân*.<sup>485</sup> Như vậy, lời hướng dẫn làm lắng dịu thân hành cũng ngụ ý đến gia tăng sự lắng dịu của thân nói chung, hiểu biết này thích hợp với lời giải thích đầu tiên đã được đề cập ở trên, coi thân là thân cơ thể. Sau cùng, cả hai lời giải thích chồng lấn nhau, vì sự an tịnh của hơi thở tự nhiên đưa đến sự lắng dịu được tăng gia của thân và ngược lại.<sup>486</sup>

- 
- S IV 217 (*BKTU 4*, tr. 350, đ. 5: *Sống Một Mình; CDB II*, p.1271: *Alone*).

485. Paṭis I 184; Ehara 1995: p.161.

- Paṭis I 184 (*ĐVNG*, tr. 201, đ.266: *Luận Về Quán Hơi Thở; PD*, p. 185, pa.266: *Treatise on Breathing*).
- Ehara 1995: p.161

“*Lại nữa, vị tỳ khuru làm lắng dịu hành vi thô trước của thân và thực hành cõi thiền thứ nhất, jhāna, nhờ các hành vi tinh tế của thân. Từ đó, vị ấy tiến tới cõi thiền thứ hai, jhāna, nhờ các hành vi tinh tế hơn nữa của thân. Từ đó, vị ấy tiến tới cõi thiền thứ ba, jhāna, nhờ các hành vi còn tinh tế hơn nữa của thân. Từ đó, vị ấy tiến tới cõi thiền thứ tư, jhāna, sau khi chấm dứt (các hành vi của thân) không có gì còn sót lại. Nếu vị ấy khiến cho hơi thở ngưng lại, làm sao vị ấy có thể thực hành quán hơi thở? Vì vị ấy đã nắm kỹ các đặc tính chung, biểu tượng (nimitta, **tướng**) khởi lên ngay cả khi hơi thở đến hồi kết thúc. Và chính vì các đặc tính này, vị ấy có thể phát triển biểu tượng và nhập vào cõi thiền, jhāna.*”

*Trích PF, p. 161 (pa.4): The Three Trainings.*

486. Theo Vism 274, an tịnh thân và tâm lần lượt dẫn đến an tịnh hơi thở. So thêm với Jayatilleke 1948: p.217, người đề nghị là hơi thở có thể được coi như là một ví dụ cụ thể của hành vi của thân theo nghĩa thông thường về sự vận động của cơ thể. Thực ra, hành vi

Sự an tịnh của hơi thở và thân như thể rồi có thể hoặc là trở thành nền tảng cho phát triển nhận thức rõ rệt về sự cấu tạo bên trong cơ thể như trong các bài tập *satipaṭṭhāna* kế tiếp, hay có thể dẫn đến nhận thức rõ rệt về cảm giác và hiện tượng tâm thức như trong mười sáu bước.<sup>487</sup> Trong cả hai trường hợp, điều này tạo nên sự tiến triển tự nhiên trong đó việc thiết lập một nền tảng vững vàng trong sự lắng dịu của thân cho phép ý thức nhận biết trực tiếp rõ rệt tiến đến những khía cạnh tinh tế hơn của quán tưởng. Bây giờ, tôi sẽ xét đến những khía cạnh tinh tế hơn này

---

của thân đôi khi xuất hiện như là hành động của thân nói chung (ví dụ như ở A I 122; hay ở A II 231-6), cách dùng chữ này không bị hạn chế trong hơi thở. So thêm với Schumann 1957: p.29.

- Vism 274:

*“ Ở đây, cả hai trạng thái thô trước và tinh tế và cũng là sự lắng dịu được [tiến triển] cần được hiểu rõ. Vì trước đó, vào lúc vị tỷ khưu vẫn chưa phân biệt rõ [đề mục thiền], thân và tâm bị giao động nên cả hai vẫn còn thô. Khi sự thô trước của thân và tâm vẫn chưa lắng xuống, hơi thở vào và hơi thở ra vẫn thô trước. Hơi thở trở nên mạnh hơn, hai cánh mũi không còn thích hợp, vị ấy phải thở vào và ra bằng miệng. Nhưng khi thân và tâm đã được nhận rõ, hơi thở trở nên vắng lặng và yên tĩnh. Khi thân và tâm an tịnh, thì hơi thở vào và hơi thở ra xuất hiện tinh tế đến nỗi vị ấy phải tìm hiểu xem hơi thở có còn hiện hữu hay không.”*

*Trích PP, ch. VIII, p. 267-8, đ. 176.*

- A I 122 (BKTC 1, tr. 217: *Chát Chứa*; NDB, p. 218: *Volitional Activities*).
- A II 231-6 (BKTC 2, tr. 259-63: *Phẩm Nghiệp*; NDB, p.601-5: *Kamma*).

487. M III 82. So thêm với Kor 1993: p.38.

M III 82 (KTB 3, tr. 255: *Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm*; MLDB, p. 943, pa.15: *Mindfulness of Breathing*).

bằng cách tạm thời đi ra ngoài *Satipaṭṭhāna Sutta* và xem xét thêm về hệ thống mười sáu bước đã được miêu tả trong *Ānāpānasati Sutta*.

#### VI.4. PHẨM ĀNĀPĀNASATI SUTTA

Theo sau bốn bước đầu tiên về nhận biết rõ rệt hơi thở, hệ thống quán tưởng của phẩm *Ānāpānasati Sutta* hướng nhận thức rõ rệt đến kinh nghiệm hỉ (*pīti*) và lạc (*sukha*). Bởi vì đây là hai yếu tố của cõi thiên, sự xuất hiện của hai yếu tố này trong phần mười sáu bước này đã khiến cho *Visuddhi-magga* giả định là sự tiến triển này chỉ ngụ ý tới đến thể nghiệm nhập định cõi thiên thôi.<sup>488</sup> Có lẽ vì giả định này, ngay đến

488. Theo Vism 277, và 287-90, nhóm bốn thứ hai và thứ ba chỉ cho người chứng đắc cõi thiên có thể thực hành được thôi. (So thêm với Ehara, 1995: p.161; và Ledi 1999c: pp.27 và 29). Vism đề nghị hai chọn lựa, hoặc là thực sự phát triển *jhāna*, hay quán thực tánh sau khi xuất khởi từ các *jhāna* ấy. Tuy nhiên, cả hai chọn lựa này coi có thể thực hành được với người chứng đắc cõi thiên thôi. Kết quả cuối cùng là, với người không thể chứng đắc cõi thiên, một phần giải thích đáng kể của Đức Phật về nhận thức rõ rệt về hơi thở đi ra ngoài tầm với. Có thể hoàn toàn vì lý do này, các phương pháp bổ sung xuất hiện cho những người kém thuận thực trong định, như cách đếm hơi thở (so với Vism 278-83 để có hướng dẫn chi tiết). Những chỉ dẫn thuộc loại này không tìm thấy trong bất cứ kinh nào của Đức Phật cả. Cho dù cách đếm hơi thở (**sổ tức quán**) có thể giúp người sơ cơ mới tập nhận thức rõ rệt về hơi thở, trong chừng mực nào đó, nó thay đổi trạng thái của cách quán này, bởi vì cứ đếm hơi thở mãi sẽ làm tâm trí trì độn (vốn là lý do căn bản cho lời khuyên cổ truyền là dùng cách đếm hơi thở này để trị mất ngủ) và cũng có khuynh hướng kích thích hoạt động nhận thức của tâm, thay vì làm cho nó yên tĩnh.

- Vism 277 (*PP, Ch. VIII, p. 270, pa. 186: Method of Development*)
- Vism 287-90 (*sāḍḍ, Ch. VIII, pp. 279-83: Other Recollections*).
- Ehara, 1995: p.161 (*xin đọc lại chú thích 483 sách này*).
- Vism 278-83 (*PP, Ch. VIII, pp. 271-76: Other Recollections*).



bốn bước đầu tiên về nhận biết rõ rệt hơi thở trong *Satipaṭṭhāna Sutta* đôi khi được coi không gì khác hơn là cách thực tập định.<sup>489</sup>

Ở đây, cần chú ý là sự xuất hiện của hỉ (*pīti*) và lạc (*sukha*) như là bước năm và sáu trong hệ thống *Ānāpānasati Sutta* không nhất thiết đòi hỏi kinh nghiệm chứng đắc thiền, bởi vì cả hai có thể xảy ra ngoại trừ chứng đắc như thế.<sup>490</sup> Thí dụ, theo một câu

489. Kheminda 1992: p.5: “bốn nền tảng của quán niệm bắt đầu bằng chủ đề tĩnh lặng (*samatha*) của thiền quán, đó là, nhận biết rõ rệt hơi thở vào và hơi thở ra.”

Soma 1995: p.360: “việc đặt bộ bốn đầu tiên của *Ānāpānasati Sutta* vào ngay phần mở đầu của hai phẩm kinh *Satipaṭṭhāna Sutta* chính là dấu hiệu rõ ràng về sự cần thiết tối thiểu là cõi thiền đầu tiên... sự phát triển của tuệ quán là không thể được nếu hành giả không đưa vào hiện hữu ít nhất là cõi thiền đầu tiên.”

Tuy nhiên, Ps I 249 chỉ đề nghị là *jhāna* có thể đắc được dựa trên hơi thở, chứ không suy đoán là nhận biết rõ rệt hơi thở trong *Satipaṭṭhāna Sutta* là đối tượng *samatha* duy nhất của thiền quán. Ý kiến này được phụ chú giải của *Satipaṭṭhāna Ps-pt* I 349 hỗ trợ thêm qua sự kiện chú giải nêu rõ quan điểm bằng cách nói rằng sự phát triển bên ngoài về nhận biết rõ rệt hơi thở không thể phát sanh ra chứng đắc cõi thiền. Điều này chỉ cho thấy rằng theo quan niệm của chú giải, nhận biết rõ rệt hơi thở trong mạch văn *satipaṭṭhāna* có thể được thực hiện độc lập với chứng đắc cõi thiền.

490. Thực ra trong mạch văn này ở Paṭis I 187, định nghĩa về hỉ (*pīti*) dùng đến một bộ các thuật ngữ không bị giới hạn trong chứng đắc cõi thiền. Tương tự như thế, ở M II 203, hỉ của hai chứng đắc đầu trái ngược với hỉ sanh từ hưởng thụ khoái lạc giác quan, ghi lại một loại hỉ (*pīti*) đặc biệt khác hẳn với hỉ kinh nghiệm được trong lúc chứng đắc cõi thiền. So thêm với Buddhādāsa 1989: p.51.

• Paṭis I 187 (*ĐVNG*, tr. 204, đ.291: *Luận Về Quán Hơi Thở*;

kệ trong *Dhammapada*, hỉ (*pīti*) có thể khởi lên do quán thực tánh.<sup>491</sup> Như vậy, nhận biết rõ rệt hơi thở

---

*PD, p. 187, pa.291: Treatise on Breathing).*

- M II 203 (*KTB 2, p. 806: Kinh Subha; MLDB, p. 813, pa.17: To Subha*).

- Buddhādāsa 1989: p.51 viết như sau:

“ Trong bài giảng này, chúng ta hãy nói về bộ bốn thứ hai của *Anapanasati*. Bốn bước này có liên quan tới cảm giác và được gọi là “*vedanānupassanā*” (quán cảm giác, **niệm thọ**).” Hai bước đầu của bộ bốn này lấy *pīti* và *sukha* làm đối tượng cho sự nghiên cứu và xem xét chi tiết của chúng ta.

Phần thực hành hai bước này có được là nhờ thực hành bước trước đó. Ngay khi hoạt động của thân hay hơi thở được lắng xuống, cảm giác *pīti* và *sukha* xuất hiện. Như vậy, ta lấy hai *pīti* và *sukha* này làm đối tượng hay chất liệu cho việc thực hành kế tiếp.

Nếu chúng ta an tịnh *kāya-sankhāra* (hoạt động của thân) tới phạm vi của *jhāna* (cõi thiền đầu tiên và cực thế), thì *pīti* và *sukha* sẽ đầy đủ và trọn vẹn như là những yếu tố của *jhāna*. Tuy nhiên, nếu chúng ta không thể với tới *jhāna* và có thể chỉ an tịnh phần nào hoạt động của thân, ở đó có lẽ sẽ có một mức độ *pīti* và *sukha* tương xứng với phạm vi an tịnh thân. Như vậy, với ai không thể làm cho *jhāna* xảy ra, các vị ấy vẫn có thể có đủ *pīti* và *sukha* để thực hành những bước này.

Ở đây chúng ta nghiên cứu đặc tính và ý nghĩa của *pīti* và *sukha*. *Pīti* (hỉ, hài lòng) khởi lên vì làm *samādhī* thành công trong những bước đó, nghĩa là chúng ta có thể làm an tịnh hoạt động của thân hay hơi thở. Sự hài lòng hay thỏa mãn khởi lên nhờ thành tựu này. Một khi có được sự hài lòng bạn không cần phải nghi ngờ lạc (*sukha*) sẽ theo sau. Nhờ có thỏa mãn, hỉ khởi lên. Đây là cách chúng ta có thể có đủ *pīti* và *sukha* cho sự thực hành bước năm và sáu.”

Trích *ĀMB*, tr.51, đ. 92-95.

491. Dhṃ 374, phẩm Tỳ Khuru:

“ Bất cứ khi nào vị tỳ khuru thấy bằng tuệ quán\* sự sanh diệt của năm tập hợp, vị ấy tràn đầy hỉ lạc. Với bậc đã hiểu rõ,

trong khi kinh nghiệm hỉ và lạc không nhất thiết là bị hạn hẹp trong phân tích về quá khứ sau khi trôi lên từ chúng đặc cõi thiền, cũng không bị hạn hẹp trong những giai đoạn thiền tĩnh lặng ngay trước lúc bắt đầu chúng đặc như thế.

Cho dù hơi thở chắc chắn có thể được dùng để phát triển định, lời chỉ dẫn xuyên suốt mười sáu bước luôn luôn dựa trên sự nhận biết rõ mồn một, không nhằm lẫn được, từng hơi thở vào và ra. Mục đích rất quan trọng của sự khác biệt này là để tra dồi nhận thức rõ rệt và bản chất vô thường của hơi thở. Bất cứ hiện tượng thân tâm nào xuất hiện trong trung tâm của nhận biết kinh nghiệm được trong mười sáu bước này liên kết với nhịp tiết thay đổi mãi mãi của hơi thở vào ra làm nền tảng, nhịp tiết ấy cung ứng sự nhắc nhở không ngừng về vô thường (so với hình vẽ 6.2).<sup>492</sup>

---

*điều này muốn nói lên Bất tử.”*

*Trích DBPW, p. 135, kệ 374.*

\* *Thấy bằng tuệ quán: sammāsati = sees with insight.*

492. Việc sử dụng hơi thở như là một phương tiện tu tập tuệ quán chiếu vào vô thường như thế tương tự với trường hợp ở A III 306 và A IV 319, ở đây quán tưởng tính không thể tránh được và tính không thể đoán trước được về cái chết được liên kết với tính không thể đoán trước được về hơi thở kế tiếp. So thêm với S V 319, ở đây sự thực hành mười sáu bước nhận biết rõ rệt hơi thở dẫn đến thực chứng bản chất vô thường của cảm giác.

- A III 306 (*BKTC 3, tr. 50, đ.3: Niệm Chết (2); NDB, p. 878: Mindfulness of Death (2)*).
- A IV 319 (*BKTC 4, tr. 17: Niệm Chết (1); NDB, p. 1221: Mindfulness of Death (1)*).
- S V 319 (*BKTU 5, tr. 476: Ngọn Đèn; CDB II, p. 1772: The Simile of the Lamp*).

Có quan sát kỹ lưỡng mười sáu bước như vậy mới cho ta thấy mô hình tăng tiến tiềm ẩn tiến hành theo những khía cạnh tinh tế càng gia tăng thêm của kinh nghiệm chủ quan liên kết với nền tảng dai dẳng triền miên của vô thường.<sup>493</sup>

493. So thêm với Th 548, ví dụ này đề nghị thực hành nhận biết rõ rệt hơi thở theo ‘đúng thứ tự’, chứng tỏ sự nhận biết rõ rệt về đặc tính tăng tiến vốn sẵn có bên trong. Một giải thích chi tiết về mười sáu bước như là một cách thực hành duy nhất bao hàm tất cả các bước có thể được tìm thấy trong Buddhādāsa 1989: pp.53-89. So thêm với Gethin 1992: p.59; Levine 1989: pp.32-6; Ṭhānissaro 1993: p.67; và Vimalo 1987: p.158.

- Th 548 (*TiBK II, TLTK, tr. 180, kệ 548: Mahā Kappina, Thera 58*).

- Ṭhānissaro 1993: p.67

*Có thể dùng một số đối tượng làm nền tảng cho jhāna. Hơi thở là một, và phân tích lời miêu tả về những giai đoạn đầu của thiền hơi thở trong Tạng cho ta ý niệm khái quát về jhāna liên quan tới cái gì:*

*“ Bước đầu tiên giản dị là có chánh niệm về hơi thở trong giây phút hiện tại:*

*“ Ở đây, sau khi đi vào rừng, hay đi đến một góc cây, hay đến một lều trống, vị ấy ngồi xuống; sau khi ngồi xếp chân lại, giữ thẳng thân mình và thiết lập quán niệm trước mặt mình, vị ấy thở vào có chánh niệm, vị ấy thở ra có chánh niệm.”*

*Kế tiếp là thẩm định:*

*“Thở vào hơi dài, vị ấy biết ‘Tôi thở vào hơi dài’; thở ra hơi dài, vị ấy biết ‘Tôi thở ra hơi dài.’ Thở vào hơi ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở vào hơi ngắn’; thở ra hơi ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở ra hơi ngắn.’*

*Các bước kế là với nhiệt tâm hay quả quyết: Vị ấy ‘tập’, trước tiên bằng cách vận dụng khả năng nhận biết có ý thức, làm nó nhạy cảm với toàn thân. (Điều này giải thích thuật ngữ ‘mahaggataṃ’ – làm rộng ra hay nói rộng ra – được dùng để miêu tả tâm trong trạng thái jhāna.*

*‘Tôi sẽ thở vào kinh nghiệm toàn thân’, vị ấy tập như vậy:*

Trái lại, trong lúc tiến gần tới sự chứng đắc cõi thiền, kinh nghiệm càng lúc càng trở nên hợp nhất, để người hành thiền không còn nhận biết rõ rệt sự khác biệt giữa hơi thở vào và ra, hay các hiện tượng có liên quan nữa.

Khác biệt căn bản giữa nhận biết rõ rệt hơi thở như là cách thực tập *samatha* hay như là thực tập *vipassanā* tùy vào việc quan sát hơi thở ở góc độ nào, bởi vì chỉ nhấn mạnh vào nhận biết thuộc về tâm thức thôi có thể dẫn đến mức độ định sâu, trong khi nhấn mạnh về các hiện tượng khác nhau liên quan đến tiến trình hơi thở không đưa đến loại kinh nghiệm đồng nhất nhưng vẫn lưu lại trong lãnh vực kinh nghiệm cảm giác nhiều loại khác nhau và như vậy, phù hợp với sự tu tập tuệ quán. Nhận xét này ngụ ý là mười sáu bước không những là cách thực hành định, mà còn giới thiệu khía cạnh tuệ quán của nhận biết rõ ràng hơi thở.

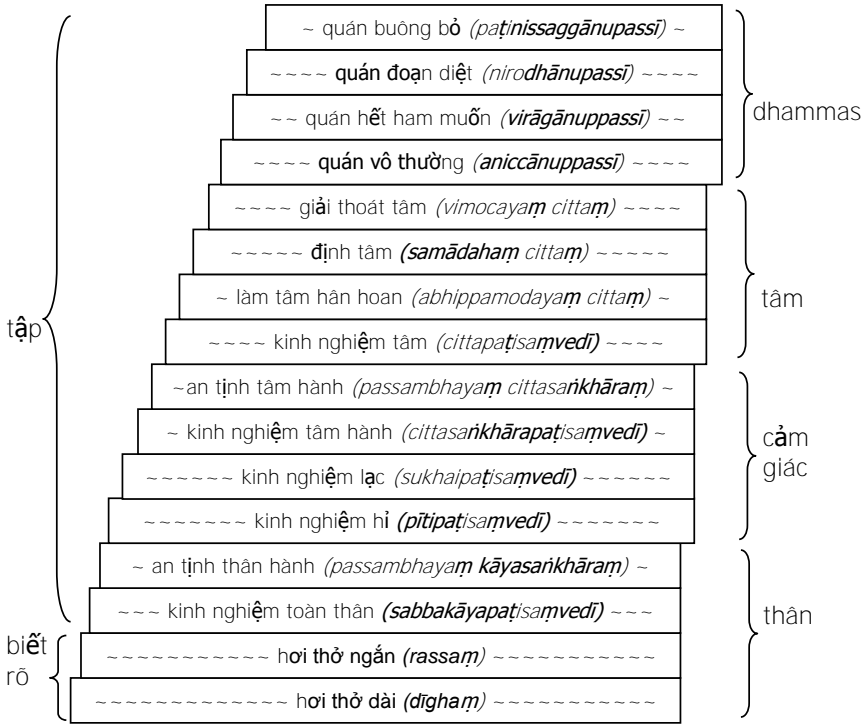
---

*‘Tôi sẽ thở ra kinh nghiệm toàn thân.’*

*Bây giờ, vị tỳ khuru có ý thức về toàn thân, vị ấy có thể bắt đầu kiểm soát cảm giác của cơ thể mình mà vị ấy biết rõ chúng, làm chúng an tịnh, đó là an tịnh hơi thở - với mục đích tạo ra cảm giác hoan hỉ và thư thái.*

*Vị ấy tập như vậy: ‘Tôi thở vào làm lắng dịu tiến trình của thân’, vị ấy tập như vậy: ‘Tôi thở ra làm lắng dịu tiến trình của thân. Tôi thở vào nhạy cảm với hoan hỉ và Tôi thở ra nhạy cảm với hoan hỉ. Tôi thở vào nhạy cảm với thư thái và Tôi thở ra nhạy cảm với thư thái.’*

*Trích MLFU, tr. 67.*



Ký hiệu ~ để chỉ sự nhận biết rõ rệt hơi thở vào và ra tạo thành nền tảng cho mỗi bước.

Hình 6.2 Khảo sát *ānāpānasati* qua mười sáu bước.

Sự xem xét kỹ lưỡng mạch văn dạy mười sáu bước trong *Ānāpānasati Sutta* tán thành ngụ ý này. Theo phần dẫn nhập kinh, lý do Đức Phật giảng kinh này là để chỉ cho các tỳ khưu đã dùng hơi thở làm đối tượng thiền quán (có lẽ đây là bài thực tập định) thấy cách tu tập nó như là một *satipaṭṭhāna*.<sup>494</sup> Nói chính xác hơn,

494. M III 78. So thêm với S V 315, ở đây Đức Phật giới thiệu mười sáu bước cho một tỳ khưu đã tập vài hình thức thiền hơi thở để có thể tăng tiến thêm (**viên mãn**) sự hành trì của mình.

• M III 78 (*KTB 3, tr.249: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 941: Mindfulness of Breathing*).

Đức Phật lấy hơi thở làm đối tượng thiền để chứng minh là từ nhận biết rõ rệt hơi thở, *sati* có thể dẫn tới nhận thức trọn vẹn cảm giác, tâm và *dhammas* một cách tự nhiên, và như vậy, đưa đến tu tập tất cả các *satipaṭṭhāna* và tới sự sanh khởi của các yếu tố tạo thành chứng ngộ.<sup>495</sup> Như vậy, lời giải thích của Đức Phật có mục đích chính là nói rộng phạm vi nhận biết rõ rệt hơi thở từ ý thức rõ hơi thở, hiện tượng thuộc thân cho đến ý thức rõ cảm giác, tâm và *dhammas*, và theo cách này, dùng nó làm phương tiện để thành tựu tuệ quán.<sup>496</sup> Vì lý do này, hình như

---

*M III 78 chỉ là trang đầu tiên của kinh này. Thực ra, tới trang M III 82 (KTB 3, tr. 255-56; MLDB p. 943; MLS III, p. 124) chúng ta mới thấy Đức Phật chỉ cho các tỳ khưu thấy cách dùng hơi thở làm đối tượng thiền quán để tu tập nó như là một satipaṭṭhāna.*

- S V 315 (*BKTU 5, tr. 470: đ. 5-6: Ariṭṭha; CDB II, p. 1768: Ariṭṭha*).

495. Ở M III 83 Đức Phật liên kết mỗi bộ bốn từ hệ thống mười sáu bước đến từng *satipaṭṭhāna* riêng, trong khi ở M III 87, Ngài đưa ra mối liên hệ với các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Cũng mối tương quan này xuất hiện ở S V 323-26. Hơn nữa, S V 312 còn liên kết nhận biết rõ rệt hơi thở đến từng yếu tố tạo thành chứng ngộ một.

- M III 83 (*KTB 3, tr.256: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 944: Mindfulness of Breathing*).
- M III 87 (*sđđ, tr. 264; MLDB, p. 948, pa. 42: Mindfulness of Breathing*).
- S V 323-26 (*BKTU 5, tr. 483-88: Kimbila; CDB II, p. 1775-77: Kimbila*).
- S V 312 (*sđđ, tr.465, đ. 4: Giác Chi; CDB II, p. 1766: Factors of enlightenment*).

496. Tiềm năng về tuệ quán của bất kỳ bước nào trong mười sáu bước được miêu tả ở Paṭi I 95 chỉ cho thấy từng bước có thể

hợp lý khi kết luận là mục đích của mười sáu bước nhận biết rõ rệt hơi thở miêu tả trong *Ānāpānasati Sutta*, và qua gợi ý mục đích của bốn bước nhận biết rõ rệt hơi thở trong *Satipaṭṭhāna Sutta* không chỉ giới hạn trong tu tập định, mà còn bao hàm luôn cả tĩnh lặng và tuệ quán.

## VI.5. CÁC TƯ THẾ (OAI NGHI) VÀ ĐỘNG TÁC

Trở về với quán *satipaṭṭhāna*, hai bài tập kế tiếp được miêu tả trong kinh, nhận biết rõ rệt bốn tư thế và trí biết rõ ràng các động tác của thân, cả hai đều liên quan đến hướng sự nhận biết rõ rệt về thân qua các hoạt động của cơ thể. Lời chỉ dẫn quán bốn tư thế là:

**Khi đi, vị ấy biết ‘Tôi đang đi’; khi đứng, vị ấy biết ‘Tôi đang đứng’; khi ngồi, vị ấy biết ‘Tôi đang ngồi’; khi nằm, vị ấy biết ‘Tôi đang nằm’; hay thân của vị ấy được đặt (sử dụng) ở tư thế nào vị ấy biết đúng như thế ấy.<sup>497</sup>**

---

dẫn đến chứng ngộ. Paṭis I 178-82 minh họa tiềm năng này bằng cách liên kết bước đầu tiên của nhận biết rõ ràng hơi thở (hơi thở dài) đến kinh nghiệm về sanh khởi và diệt tận của cảm giác, nhận thức (**tuởng**), ý tưởng (**tâm**) cho đến các yếu tố tạo thành chứng ngộ, đến thể nghiệm *Nibbāna*. So thêm với *Nāṇamoli* 1982b: p.163.

- Paṭis I 95 (*ĐVNG, Ch. I Luận Về Trí, tr. 101, đ. 442, : Định Có Kết Quả Tức Thời; PD, p. 92: Concentration With Immediate Result*).
- Paṭis I 178-82 (*sđđ, Ch. III Luận Về Quán Hơi Thở, tr. 193-98, đđ.197-218: Nền Tảng Của Quán Niệm; PD, p. 178-182: The Foundations of Mindfulness*).
- *Nāṇamoli* 1982b: p.163 (*sđđ, tr. 174-75: Luận Về Quán Hơi Thở - Ghi Chú Dẫn Nhập; PD, p. 163: Introductory Note*).

497. M I 56 (*KTB 1, tr. 133: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146, pa.6:*



Sự liệt kê bốn tư thế trong lời chỉ dẫn trên bắt nguồn từ việc đi càng chủ động chừng nào đến các động tác tương đối càng vi tế và thụ động chừng nấy.<sup>498</sup> Lời chỉ dẫn ở đây là “biết” từng tư thế, có lẽ muốn nói đến một thứ nhận biết cảm ứng giác quan muốn thay đổi tư thế (*nói theo sinh lý học, cảm ứng giác quan muốn thay đổi tư thế ấy là kích thích tổ do cơ thể sản xuất ra có liên quan đến tư thế và di chuyển của thân thể*).<sup>499</sup> Trong những kinh khác, bốn tư thế này thường mang nghĩa làm điều gì đó “ở bất cứ lúc nào”.<sup>500</sup> Đem áp dụng vào mạch văn *satipaṭṭhāna*, cách dùng này ngụ ý nhận biết liên tục về thân thể trong tất cả các hoạt động. Thực tế, theo chỉ dẫn trên, quán tưởng này không chỉ giới hạn trong bốn tư thế, mà còn bao hàm cả việc cơ thể được sử dụng bằng bất cứ cách nào. Như vậy, nói thực tế, điều mà quán tưởng cá biệt này ngụ ý là nhận biết rõ rệt về thân thể theo cách chung, có mặt “với” thân trong khi cơ thể hoạt động tự nhiên, thay vì bị các ý tưởng và các ý niệm cuốn trôi đi, và do đó, neo tâm lại trong tấm thân này.

---

*The Foundations of Mindfulness*).

498. So thêm với M I 120, ở đây, sự gia tăng từ đi nhanh đến đi chậm, đến đứng, đến ngồi, và cuối cùng, đến nằm mỗi lần được giải thích là theo cách này, tư thế thô tháo được thay bằng tư thế khác vi tế hơn. So với Fessel 1999: p.111.
499. Cảm ứng giác quan muốn thay đổi tư thế là khả năng nhận biết vị thế, nơi chốn và sự di động của cơ thể và các bộ phận của nó.
500. Ví dụ như ở A IV 301.  
A IV 301 (*BKTC 3, tr. 686, đ.6-8: Pháp Lược Thuyết; NDB, p. 1206, pa.6-8: In Brief*).

Bài tập cá biệt này là quán tưởng *satipaṭṭhāna*, đáp ứng nổi bật nhất vai trò cung cấp nền tảng vững chắc cho nhận biết rõ rệt trong thân này. Vì vai trò nền tảng này, hình như hợp lý là lấy phần *satipaṭṭhāna* trong ấn bản *Madhyama Āgama* và đặt nó ở đoạn mở đầu của quán thân. Với người sơ cơ về *satipaṭṭhāna*, bài tập đơn giản này về nhận biết rõ rệt về thân thể, ở bất cứ tư thế nào, giúp vun bồi liên tục *sati* \* (*nhận biết rõ rệt, niệm*). Bằng cách thực hiện ngay cả chuyển động ít quan trọng nhất của cơ thể theo cách có ý thức và có chủ ý, có thể biến các hoạt động phàm tục nhất thành cơ hội tu tập tâm thức. Được huấn luyện theo cách này, nhận biết rõ rệt tạo nên nền tảng quan trọng cho sự hành thiền có quy củ hơn, bởi vì sự thực tập chăm chỉ quán tưởng này sẽ chế ngự đáng kể khuynh hướng thất niệm của tâm.

Nhận biết rõ rệt tư thế thân thể không chỉ là cách vun bồi ý thức liên tục; bốn tư thế của thân thể có thể được dùng làm đối tượng cho việc tìm tòi thâm sâu hơn. Ví dụ, một câu kệ trong *Theragāthā* liên kết khả năng tiếp nhận bất kỳ một trong bốn tư thế với ảnh hưởng hỗ tương giữa xương và gân trong cơ thể là nguyên nhân cho hoạt động đó.<sup>501</sup> Nhờ miêu tả cách thức vận hành đằng sau các hoạt động của thân theo lối này, câu kệ ấy chỉ rõ khía cạnh quán thân đã thu hút được nhiều chú ý của vị dạy thiền hiện đại.<sup>502</sup>

501. Th 570 (*TiBK II, TLTk, tr. 184: Kappa (Thera 59)*).

502. Chi tiết về chi dẫn thực tiễn có thể tìm thấy trong Mahasi 1991: pp.9-16. So thêm với Debes 1994: p.113; và Lily de Silva (n.d.): p.13.  
Mahasi 1991: pp.9-16. *Phần này dài trên 6 trang, Ngài Mahasi*

Cách thức vận hành liên quan đến việc tiếp nhận cử chỉ của thân hay đến việc thực hành sự chuyển động thường vì quá bận tâm đến kết quả của hành động nên vô tình để thoát khỏi sự chú ý. Trong một trường hợp cá biệt, có thể tìm thấy trong chú giải một thí dụ thực tiễn để tìm hiểu hành động đi kinh hành, chú giải đề nghị trong một bước duy nhất thôi, chia tiến trình đi kinh hành thành nhiều giai đoạn kế tiếp nhau rồi đặt bước ấy trong quan hệ hỗ tương với bốn yếu tố chính (**tứ đại**).<sup>503</sup>

Như đã đề cập ở trên, trong kinh thường dùng bốn tư thế như là cách để chỉ ra điều cần làm “vào bất cứ lúc nào”. Theo cách này, đôi khi các tư thế ấy liên kết đến những biến cố mạnh mẽ trong tâm thức như sợ hãi, ý tưởng bất thiện, hay vượt qua năm chướng ngại.<sup>504</sup> Những đoạn kinh này liên kết từng cử chỉ với

---

*dạy ta là phải chú ý đến quán tưởng chi tiết trong từng hành động một. Chỉ việc ăn thôi, ta quán cả thấy 14 hành vi nhỏ liên quan đến hành động ăn ấy. Nếu có ý định làm việc khác, trước khi làm hành động đó, ta cũng quán tới ‘ý định’ muốn thay đổi...*

*Trích rất khái lược PIM, tr. 9-16.*

503. Vism 622: khi đặt chân xuống, yếu tố đất và nước chiếm ưu thế; khi nhấc chân lên, yếu tố lửa và khí chiếm ưu thế. So thêm với Sīlananda 1995: p.7.

Vism 622 (PP, p. 644, Ch. XX, pa. 64: *What Is & What Is Not The Path*)

504. M I 21 liên kết bốn tư thế với chế ngự sợ hãi; M III 112 với tránh ham hố và không hài lòng (**uru**); A II 13 và It 116 với việc không khoan thứ cho ý tưởng bất thiện; và A II 14 và It 118 với việc vượt qua năm chướng ngại.

- M I 21 (KTB 1, tr. 52: *Kinh Sợ Hãi Và Khiếp Đảm*; MLDB, p. 104, pa. 20: *Fear and Dread*).

nhận thức rõ rệt về trạng thái của tâm xảy ra đồng thời. Điều này chỉ cho thấy rằng, ví dụ, việc loại trừ trạng thái bất thiện của tâm không bị giới hạn trong lúc ngồi thiền theo qui cách, nhưng có thể và nên được thực hiện trong bất cứ tình trạng hay tư thế nào. *Vimuttimaggā* và *Visuddhimaggā* đều nhìn nhận hành thiền không cứ phải liên kết riêng với tư thế ngồi mới được, điều này chỉ cho thấy là tùy vào tâm tánh của cá nhân hành giả, các tư thế khác cũng được chấp nhận để tu tập thiền.<sup>505</sup>

- 
- M III 112 (*KTB 3, tr. 306: Kinh Đại Không; MLDB, p.973, pa.11: The Greater Discourse On Voidness*).
  - A II 13 (*BKTC 1, tr. 573: Hành; NDB, p. 399: pa. (1-2): Walking*).
  - It 116 (*KTiB I, PTNV, tr. 449: (IT 115); It, p. 108: The Moving About Sutta - Carasutta*).
  - A II 14 (*BKTC 1, tr. 574: Chế Ngự; NDB, p. 400: pa. (1-2): Virtuous Behaviour*).
  - It 118 (*KTiB I, PTNV, tr. 451: (IT 118); It, p. 110: The Possessed of Morality Sutta – Sampannasīlasutta*).

505. Theo Ehara 1995: p.61, tư thế đứng hay đi đặc biệt thích hợp với người có bản tính ham dục (*rāgacarita*), trong khi tư thế ngồi và nằm thích hợp cho người nóng tánh (*dosacarita*).

Vism 128 còn thêm là bất cứ tư thế nào hữu hiệu cho việc tu tập định là tư thế cần được chấp nhận sử dụng.

Ps I 264, chú giải *satipatthāna*, biết rõ ràng về ưỡn người, cong lưng, một khía cạnh của phần quán thân kế tiếp, ngụ ý rằng biết đúng lúc để làm hành động như vậy, bởi vì cảm giác khởi lên từ việc duy trì tư thế không thoải mái trong một thời gian quá lâu có thể ngăn trở sự phát triển của thiền định.

Chah 1993: p.40 chỉ rõ là “nhiều người cho rằng càng ngồi lâu chừng nào, càng thông thái chừng này... *Ta đã nhìn thấy con gà ngồi trong tổ, trên cái phao câu của nó ngày này qua ngày khác. Tuệ phát sanh từ ý thức nhận biết rõ tất cả các tư thế của mình.*”

Vimalaramsi 1997: p. 47 đề nghị tương tự là quán những gì xảy

Kinh điển liên kết bốn tư thế với các trạng thái của tâm, sự kiện này ngụ ý có thể quán tương quan giữa các trạng thái của tâm với cách ta thực hiện các hành vi như đi, ngồi... . Nhờ quán như vậy, ta có thể bắt đầu có ý thức hơn về một trạng thái cá biệt nào đó của tâm tự nó biểu hiện ra sao qua tư thế của thân, hay có ý thức hơn về điều kiện, vị thế và chuyển động của thân ảnh hưởng như thế nào đến tâm.<sup>506</sup> Tư thế của thân và trạng thái của tâm về bản chất có liên

---

ra trong tâm còn quan trọng hơn nhiều so với ngồi với cảm giác khó chịu, đau đớn... ngồi ở trên sàn không có gì mâu nhiệm cả. Sự mâu nhiệm đến từ tâm trong suốt và tĩnh lặng.

- Ehara 1995: p.61 (*PF, p. 61: On Robing, Begging, Sitting, Sleeping and Resort*).
- Có thể so sánh đoạn này với Con Đường Thanh Lọc, ch. III, đ. 97-103: Chọn Một Đề Mục Thiền Quán; PP, p.108-09, pa. 97-103: Taking a Meditation Subject).
- Vism 128 (*Con Đường Thanh Lọc, ch. IV, Biến Xứ Đất; PP, p. 127, pa. 41: Postures trong The Earth Kasina*).
- Chah 1993: p.40 (*Trích Q&A, Achaan Chah, tr. 40*).

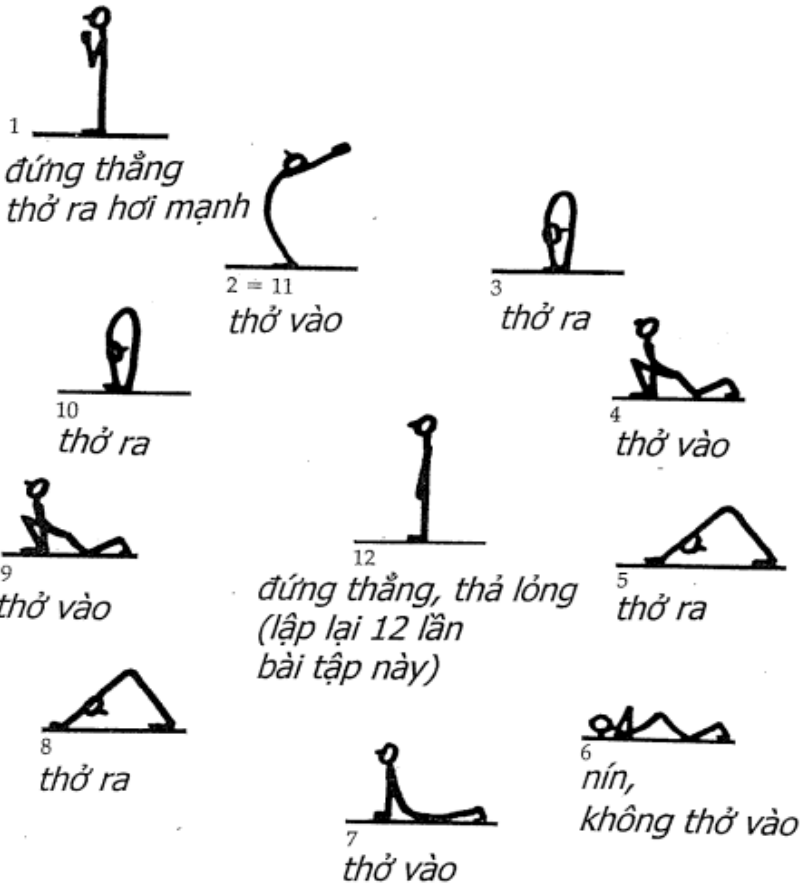
506. Dhammiko 1961: p.188; Frýba 1989: p.125; Van Zeyst 1989: p.31

- Frýba 1989: p.125 còn đề nghị là hãy chủ tâm tiếp nhận đáng diêu của người cảm thấy bất ổn và lo âu, rồi sau đó chuyển sang diên đạt lòng tự tin bằng tư thế khác, và theo cách này thử thí nghiệm một số tư thế khác nhau và mối tương quan của các tư thế ấy với các cảm xúc khác biệt nhau đó. *Xin thử bài tập Suriya-namaskar trích trong AH, tr. 125 trang sau*.
- Van Zeyst 1989: p.31 chỉ dẫn: “người ta quan sát và biết rõ các cử động là sự diên đạt thái độ tâm thức của con người như thế nào: xông xáo khi bước đi, hay có thể trốn thoát, nằm xuống khi bị thất bại... đứng trong hoang mang hay mong ngóng điều gì; ngồi trong thỏa mãn hay sợ hãi... di chuyển gọng gàng trong ao ước muốn chiều lòng... thô bạo trong tức giận hay thua cuộc... không nhúc nhích khi nghi ngờ hay sợ hãi.”

hệ hỗ tương nhau, nên ý thức rõ ràng về cái này sẽ tự nhiên gia tăng ý thức rõ ràng về cái kia. Qua cách này, quán tưởng về bốn tư thế có thể dẫn tới sự tìm hiểu về tương quan có điều kiện giữa thân và tâm.

### *Suriya-namaskar*

'Chào đón mặt trời', hay, 'xua tan đám mây'



Trích Mirko Frýba  
AH, p. 125.

Quán tưởng cá biệt này cũng có thể khiến ta đặt vấn đề ý nghĩa của bản ngã nằm dưới bất kỳ một trong bốn tư thế nào.<sup>507</sup> Chú giải đưa ra lời diễn đạt thực tiễn rõ ràng về ngụ ý này, vì theo chú giải, khác biệt quan trọng giữa bước đi bình thường và bước đi trong quán niệm (**kinh hành**) như một *satipatthana* là người tập thiền giữ trong tâm câu hỏi: “Ai đi? Bước đi này của ai?”<sup>508</sup>

Một khía cạnh khác về tu tập tuệ quán có thể đạt được bằng cách chuyển nhận thức rõ rệt sang những điều chỉnh nhỏ nhỏ tư thế của mình. Lý do chính của việc điều chỉnh tư thế là để tránh cái đau phát sanh thêm khi giữ mãi một tư thế trong thời gian dài. Quan sát kĩ cho thấy rõ ràng là hầu hết các điều chỉnh về tư thế với ý thức tỉnh táo một phần nào được tạo nên trong bất cứ tư thế nào chính là nỗ lực không ngừng để giảm bớt cái đau cố hữu khi có thân.<sup>509</sup>

507. Chẳng hạn, so với S III 151 miêu tả những người thể tục ngộ nhận ý niệm về ngã có liên hệ mật thiết với sự tiếp nhận bất cứ tư thế nào. Theo *Nāṇaponika* 1992: p.64, “Về mục đích tối hậu của *Satipatthana*, nhận biết rõ rệt tư thế sẽ đem lại ý thức tiên khởi về tính chất vô ngã của cơ thể, và sẽ dẫn tới tâm trạng xa lạ với nó.”

- S III 151 (*BKTU* 3, tr. 270, đ.5: *Dây Thăng; CDB I, p. 958: The Leash*).
- *Nāṇaponika* 1992: p.64 (*HBM, p. 64: Mindfulness of Bodily Postures*).

508. Ps I 251, vì theo cách này, có thể vượt qua ý niệm cho là có một bản ngã đang hành xử điều gì đó. Ps I 252 còn thêm là điều này có thể được áp dụng vào bất cứ tư thế nào.

509. Vism 640 giải thích là đặc tính của *dukkha* bị bốn tư thế che lấp. Naeb 1993: p.143 giải thích: “chính cái đau khiến phải thay đổi tư thế luôn luôn... chúng ta thay đổi để trị cái đau... như thể nuôi dưỡng cái bệnh triền miên... cái đau nằm sẵn trong mọi tư thế...\*”

Về bốn tư thế này, kinh điển liên kết riêng bước đi và nằm xuống với sự phát triển nhận thức rõ rệt. Đi thiền hành thường xuất hiện với đầy đủ chi tiết trong kinh, khi một vị khách đến gần nơi cư trú của các tăng thấy các vị này đang đi kinh hành ngoài trời.<sup>510</sup> Nhiều đoạn kinh tường thuật Đức Phật và nhiều vị đại đệ tử tham dự vào việc đi kinh hành.<sup>511</sup> Điều này

---

Những ngụ ý tương tự như thế tìm thấy trong *Mahāprajñā-pāramitāsāstra* (Lamotte 1970: p.1157); và trong *Ñāṇarāma* 1997: p.29.

- Vism 640 (*PP, ch. XXI, pa.3, p. 662: Purification by Knowledge and Vision of the Way*).
- Naeb 1993: p.143 còn viết thêm:  
 “ \*...Nếu lúc nào cũng nhận ra nguyên nhân của nó theo cách này, nếu ý thức rõ đối tượng hiện tại, chúng ta sẽ nhận ra các thực tánh cốt tủy của kiếp sống này ”.

*Trích DI, p. 143*

510. Ví dụ như ở D I 89; M I 229; M I 332; M II 119; M II 158; A V 65 và Ud 7.

- D I 89 (*TBK 1, tr. 89, đ.7: Kinh A Ma Trú; LDB, p. 112, pa. 1.7.: Ambaṭṭha Sutta, Pride Humbled*).
- M I 229 (*KTB 1, tr. 502: Tiểu Kinh Saccaka; MLDB, p. 323, pa.7: The Shorter Discourse to Saccaka*).
- M I 332 (*sđđ, tr. 727: Kinh Hàng Ma; MLDB, p. 431, pa.2: The Rebuke to Māra*).
- M II 119 (*KTB 2, tr. 616: Kinh Pháp Trang Nghiêm; MLDB, p.729, pa.7: Monuments to the Dhamma*).
- M II 158 (*sđđ, tr. 703: Kinh Ghotamukha; MLDB, p. 771, pa. 2: To Ghotamukha*).
- A V 65 (*BKTC 4, tr. 327: Kosalā (2); NDB, p. 1384: Kosala (2)*).
- Ud 7 (*KTiB, PTT, tr. 127: Ud (6); Ud. p. 9: With Bāhiya*).

511. Các kinh D I 105; D III 39; D III 80; S I 107; S I 179; S I 212; Th 480; Th 1044\* tường thuật Đức Phật đi kinh hành. Kinh hành của Ngài diễn ra vào ban đêm (S I 107) hay lúc ban ngày



chứng tỏ rằng ngay đến các hành giả đã chứng quả vị vẫn coi việc đi kinh hành là điều đáng làm. Theo kinh, đi kinh hành có ích cho sức khỏe của thân và tiêu hóa, và cho tu tập định được kéo dài.<sup>512</sup> Chú giải ghi lại tiềm năng tuệ quán của đi kinh hành với những trường hợp áp dụng nó đưa đến giác ngộ toàn triệt.<sup>513</sup>

---

(S I 179 và S I 212). S II 155 tường thuật tất cả các đại đệ tử tham dự vào việc đi kinh hành, mỗi vị cùng đi với một nhóm các tỳ khuru khác.

- D I 105 (*TBK 1, tr. 105, đ.11: Kinh A Ma Trú; LDB, p. 122, pa.2.11: Ambaṭṭha Sutta*).
- D III 39 (*TBK 4, tr. 39A: Kinh Ưu Đàm Bà La; LDB, p. 386, pa. 6: The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).
- D III 80 *sđđ, tr. 80, đ.1: Kinh Khởi Thế Nhân Bản; LDB, p. 407, pa.1: On Knowledge of Beginnings*).
- S I 107 (*BKTU 1, tr. 238: Thuy Miên; CDB I, p. 199: Sleep*).
- S I 179 (*sđđ, tr. 393; đ.4: Paccaṇika; CDB I, p. 274: Paccaṇika*).
- S I 212 (*sđđ, tr.467, đ.14: Sudatta; CDB I, p. 312: Sudatta*).
- Th 480 (*TiBK II, tr.169, kệ 480: Sopāka (Thera 50). EV I, p. 49*).
- Th 1044\* (*sđđ, tr. 248, kệ 1045: Ānanda (Thera 91). EV I, p. 96. \* Bản của HT Minh Châu ghi số kệ 1045*).
- S II 155 (*BKTU 2, tr. 269: Nghiệp; CDB I, p. 638-9: Walking Back and Forth*). Các vị ấy là Sāriputta, Mahāmoggallāna, MahāKassapa, Anuruddha, Puṇṇa Mantāniputta, Upāli, Ānanda. Có cả Devadatta.

512. A III 29. Sự tiến bộ khả quan về sức khỏe và tiêu hóa cũng được ghi lại ở Vin II 119. So với *Khantipālo* 1981: p.95; *Kundalābhivamsa* 1993: pp.75-8; và *Thitavanno* 1988: pp.120-2.

- Vin II 119 (*BD 5, p. 164: Cullavagga V*).
- A III 29 (*BKTC 2, tr. 346, đ.2: Kinh Hành; NDB, p. 651, 29(9): Walking Meditation*).

513. Ps I 257 kể câu chuyện một tỳ khuru chứng *Arahant* sau hai mươi năm miệt mài kinh hành. Ps I 258 ghi lại trường hợp

Không như cách đi kinh hành được thực hành ngày nay, lời chỉ dẫn thông thường về kinh hành tìm thấy trong kinh lấy sự kiện tâm thức làm đối tượng chính để quan sát. Những lời chỉ dẫn trong tinh thần mạch văn này không đề cập tới nhận biết rõ rệt tư thế của thân mình hay sự vận động của bước đi, nhưng nói về thanh lọc tâm khỏi các trạng thái chướng ngại.<sup>514</sup> Vì cũng cùng lời diễn đạt như thế được dùng cho ngồi thiền, nó chỉ ngụ ý tiếp nối cách hành thiền đã được thực hành trước đó trong khi ngồi, dù bây giờ ở một tư thế khác.

Một phẩm trong *Anguttara Nikāya* \* (*Bộ Kinh Tăng Chi*) đề nghị đi kinh hành như là cách đối trị buồn ngủ. Tuy nhiên, trong trường hợp này, lời chỉ dẫn có khác với chỉ dẫn thông thường: người hành thiền tập trung vào đoạn đường để đi kinh hành, giữ các giác quan khép kín, và ngăn ngừa tâm bị ngoại cảnh làm cho sao lãng.<sup>515</sup>

---

chúng ngộ tương tự của một tỳ khưu khác sau mười sáu năm kinh hành.

514. M I 273: “trong khi đi hay ngồi, chúng ta sẽ thanh lọc tâm khỏi những trạng thái chướng ngại.” Câu nói “những trạng thái chướng ngại” đồng nghĩa với năm chướng ngại (**triền cái**, so với S V 94).

- M I 273 (*KTB 1, tr. 599: Đại Kinh Xóm Ngựa; MLDB, p. 365, pa.10: Wakefulness trong The Greater Discourse at Assapura*).
- S V 94 (*BKTU 5, tr. 151: Chướng Ngại, Triền Cái; CDB II, p. 1591: Obstructions*).

515. AIV 87 (*BKTC 3, tr. 398, đ.8: Ngủ Gục; NDB, p. 1060, pa.(7): Dozing*).

Về tư thế nằm, để trau dồi ý thức rõ rệt, người hành thiền nên nằm xuống có chánh niệm phía bên phải để nghỉ ngơi trong lúc giữa khuya, ghi nhớ trong tâm nhắc nhở sáng mai định thức dậy vào giờ nào.<sup>516</sup> Lời chỉ dẫn đi vào giấc ngủ trong chánh niệm hình như chỉ liên quan đến việc thức dậy vào giờ đã ấn định trước.<sup>517</sup> Theo các đoạn kinh khác, đi vào giấc ngủ trong chánh niệm cải thiện phẩm chất của giấc ngủ, ngăn ngừa ác mộng và xuất tinh vào ban đêm.<sup>518</sup>

Như lời kết luận, điều nên nhấn mạnh là cho dù nhiều khía cạnh khác nhau về phát triển tuệ quán có liên quan đến bốn tư thế, điều mà những lời chỉ dẫn xét theo các yếu tính của *Satipaṭṭhāna Sutta* không thời vụ ý là chỉ nhận biết suông về toàn thân thể nói chung, và về sự sắp đặt của nó trong không gian.

516. Ví dụ ở M I 273. Đề nghị ngủ phía bên phải (trong “thế nằm sư tử”) có thể vì sự kiện hoạt động êm thắm dễ dàng của quả tim trong lúc ngủ với tư thế này không bị sức nặng của cơ thể cản trở như ngủ nghiêng về phía trái (có thể tạo ác mộng).

M I 273 (*KTB 1, tr. 599: Đại Kinh Xóm Ngựa; MLDB, p. 365, pa.10: Wakefulness trong The Greater Discourse at Assapura*).

517. *Nāṇavīra* 1987: p. 158.

“Đi vào giấc ngủ bằng chánh niệm, nhớ trong tâm sáng mai thức dậy giờ nào, không có nghĩa là chúng ta nên thực hành chánh niệm trong lúc thực sự buồn ngủ.”

*Trích CP, tr. 158.*

518. Vin I 295 và A III 251.

- Vin I 295: ” Có năm lợi ích cho người có chánh niệm trước khi đi vào giấc ngủ: ngủ ngon, thức dậy khỏe khoắn, không gặp ác mộng, chư thiên bảo vệ, không xuất tinh.”

*Trích BD 4, p. 420-1.*

- A III 251 (*BKTC 2, tr. 714, đ.3-4: Thất Niệm; NDB, p. 822: With a Muddled Mind*).

Ngay khi nhận thức rõ rệt về bốn tư thế đã đưa đến nền tảng căn bản của ý thức nhận biết rõ về cơ thể, người thực tập thiền có thể bắt đầu chuyển sang phần quán tưởng kế tiếp đã được giới thiệu trong *Satipaṭṭhāna Sutta*: biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*, **tỉnh giác**) các loại hoạt động của cơ thể.<sup>519</sup> Lời chỉ dẫn về hiểu biết rõ ràng như sau:

**“ Lại nữa, này các tỳ khưu, khi bước tới bước lui, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi nhìn tới phía trước hay ngoảnh mặt quay đi, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi co duỗi tứ chi, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi đắp y và khi khoác y ngoài và mang bình bát, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi ăn, uống, thọ thực và ném vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi đi đại tiểu tiện, vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức dậy, nói chuyện và giữ im lặng vị ấy làm với sự hiểu biết rõ ràng.”**<sup>520</sup>

519. So với A III 325, theo kinh này, nhận biết rõ rệt về bốn tư thế tạo nên nền tảng cho chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận.

A III 325 (*BKTC 3, tr. 74, đ.6: Udāyī; NDB, p. 891, pa.6: Udāyī*).

520. M I 57. Điều đáng chú ý là hầu hết các động từ *Pāli* trong lời chỉ dẫn này ở hình thức quá khứ phân tự, các động tác dưới sự quan sát mang nghĩa thụ động. Theo Kalupahana 1000: p.283, Đức Phật dùng hình thức thụ động như là phương tiện giảng dạy để làm nổi bật lên đặc tính vô ngã. Một điểm khác đáng được xét đến là các tư thế được đề cập trong bài tập trước được lặp lại trong mạch văn này. Chú giải Ps I 269 cắt nghĩa là sự khác biệt giữa đi, đứng, và ngồi dưới phần quán các tư thế và trong bài tập này là ở đây các tư thế này diễn ra trong thời gian tương đối ngắn. Chú giải cố gắng đưa ra quan điểm là: hiểu biết rõ ràng

Ngoài việc là một trong những phần quán thân trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, bài tập này cũng tạo nên một bước đặc biệt trong cách thức huấn luyện dần dần, được nói đến như là “có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận” (*sati-sampajaññā*, **chánh niệm tự giác**).<sup>521</sup> Trong tiến trình huấn luyện dần dần này, có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận các động tác của thân tạm thời nằm giữa tu tập sơ đẳng và việc ngồi hành thiền thực sự.<sup>522</sup> Nói chính xác hơn,

---

tường tận đặc biệt phù hợp với khoảnh khắc người tập thiền bắt đầu tiếp nhận một tư thế cá biệt nào đó (tùy vào mục đích và sự thích hợp...) còn ý thức nhận biết rõ rệt về tư thế được áp dụng hữu ích hơn vào sống trú trong tư thế nào đó.

521. Ví dụ ở D I 70 (*TBK 1, đ.65: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 100, pa.65: The Fruits of Homeless Life*).

522. Trên nền tảng các đặc tính chung của cách thức huấn luyện dần dần này như đã được miêu tả ở nhiều kinh khác nhau (ví dụ ở D I 63-84; M I 271-80; và M I 354-7), khuôn mẫu này có thể được xếp theo năm giai đoạn chính: (1) Niềm tin chắc ban đầu và xuất gia; (2) Huấn luyện căn bản về đức hạnh và biết đủ; (3) Chế ngự giác quan, có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận về các hoạt động của thân; (4) Loại bỏ chướng ngại và tu tập chứng đắc cõi thiền; (5) Chứng ngộ. Ở chừng mực nào đó, năm giai đoạn này đại diện cho năm khả năng gây ảnh hưởng, năm lực: tín, tấn, niệm, định, tuệ. So với Crangle 1994, p.163. Tuy nhiên, cần nói thêm là năm khả năng và năm lực không chỉ được tu tập tuần tự mà còn được xuất hiện đồng thời. Barnes 1981: p.237 đề nghị thay thế một hệ thống khác gồm sáu giai đoạn bằng cách một mặt phân biệt chế ngự giác quan, mặt kia chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận, là hai giai đoạn riêng biệt nhau.

- D I 63-84 (*TBK 1, tr. 63-84: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 99-108: The Fruits of Homeless Life*).
- M I 271-80 (*KTB 1, tr. 593-611: Đại Kinh Xóm Ngựa; MLDB, p. 362-71: The Greater Discourse at Assapura*).

chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận hoàn tất những giai đoạn khởi đầu liên quan đến đức hạnh, chế ngự giác quan, biết đủ, và tạo điểm khởi đầu cho việc hành thiền theo qui định khi người thực tập thiền đi đến nơi thanh vắng để vượt qua chướng ngại, để tu tiến qua các tầng thiền, và để chứng ngộ.<sup>523</sup> Như vậy, trong mạch văn đang xét đây, sự tu tập chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận còn là nền tảng cho các phần hành thiền theo qui định, chẳng hạn, như các quán tưởng còn lại đã được miêu tả trong *Satipatṭhāna Sutta*.<sup>524</sup>

- 
- M I 354-7 (*KTB 2, tr. 39-47: Kinh Hữu Học; MLDB, p.460-64: The Disciple in Higher Training*).

523. Nhiều kinh (như M I 181; M I 269; M I 346) đề cập rành mạch đến hiểu biết rõ ràng các động tác như là điều kiện tiên quyết cho việc ngồi thiền chính thức. Vai trò căn bản này được nhắc lại ở Ps I 290 và Ps-pt I 380, hai chú giải và phụ chú giải này đề nghị hiểu biết rõ ràng các động tác như là nền tảng để tu tập *sati* như là một yếu tố tạo thành chứng ngộ. So thêm với Bronkhorst 1985: p.311; và Bucknell 1984: p.29.

- M I 181 (*KTB 1, tr. 399: Tiểu Kinh Dụ Dấu Chân Voi; MLDB, p. 273, pa. 13: The Simile of the Elephant's Footprint (Shorter)*).
- M I 269 (*sđd, tr. 588: Đại Kinh Đoạn Tận Ái; MLDB, p. 359, pa. 31-38: The Greater Discourse on the Destruction of Craving*).
- M I 346 (*KTB 2, tr. 21tt: Kinh Kandaraka; MLDB, p. 449: To Kandaraka*).

524. Sự khác biệt về đặc tính giữa hiểu biết rõ ràng các động tác và về quán thân sau này đã khiến cho Schmithausen 1976: pp.253-5 kết luận rằng phần quán các bộ phận của cơ thể, các nguyên tố chính, hay quán tử thi có thể là những gì thêm vào sau này, bởi vì đặc tính của các đề mục sau hơi khác với loại nhận biết rõ rệt về các hoạt động đã được thực hành trong lúc quán các tư thế của thân và hiểu biết rõ ràng các động tác của thân. Tuy

Câu tổng hợp “chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận” chỉ ra là, ngoài việc có chánh niệm về các hoạt động đã được đề cập, sự hiện hữu của “hiểu biết rõ ràng tường tận” đóng một vai trò quan trọng. Vì khi “hiểu biết rõ ràng tường tận” đứng riêng, và cũng đi chung với *sati*, xuất hiện trong các kinh ở nhiều mạch văn khác nhau, có thể đảm nhiệm nhiều ý nghĩa rộng rãi,<sup>525</sup> vấn đề khởi lên là ý nghĩa của “hiểu biết rõ ràng tường tận” về nhiều hoạt động khác nhau của cơ thể đã được đề cập tới.

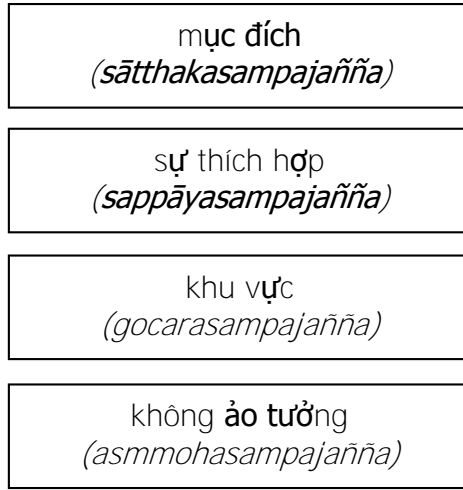
Cả *Satipaṭṭhāna Sutta* và lời giải thích về cách huấn luyện dần dần đều không cung cấp thêm chi tiết nào. Các chú giải bù đắp điều này bằng cách trình bày bản phân tích chi tiết hiểu biết rõ ràng tường tận theo bốn khía cạnh (hình 6.3 dưới đây).

---

nhiên, nhiều kinh (ví dụ như ở D II 94; A V 116; và A V 119) đề cập phần hiểu biết rõ ràng các động tác của thân riêng ra khỏi bốn *satipaṭṭhānas*, chỉ cho thấy rằng cả hai hiện hữu độc lập với nhau. Điều này ngụ ý là, nếu sau này có thêm vào điều gì, điều đó chính là hiểu biết rõ ràng các động tác của thân được thêm vào hệ thống *satipaṭṭhāna*.

- D II 94 (*TBK 3, tr. 95, đ. 12: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 242, pa. 2.12-13: The Buddha's Last Days*).
- A V 116 (*BKTC 4, tr. 397: Vô Minh; NDB, p. 1416: Ignorance*). Trang A V 116 là trang A V 113 (*NDB, p. 1416*) và A V 115 (*NDB, p. 1417*) lập lại. Chi tiết này bắt đầu ở *BKTC 4, tr. 392*.
- A V 119 (*sđđ, tr. 397: Hữu Ái; NDB, p. 1418: Craving*). Đoạn này lập lại như ở A V 113, 115.

525. So với trang 108.



Hình 6.3 Bốn khía cạnh “hiểu biết rõ ràng tường tận” theo chú giải.

Theo các chú giải này, nên hướng hiểu biết rõ ràng tường tận tới mục đích của động tác và sự thích hợp của nó. Hơn nữa, ta nên hiểu rõ là làm thế nào để liên kết hoạt động này với phép hành thiền của mình (“khu vực” của mình) và ta nên tu tập “không ảo tưởng” bằng cách hiểu biết rõ ràng tường tận bản chất thật sự của thực tại.<sup>526</sup> Xét kỹ kinh điển hơn cho biết nhiều đoạn kinh tán thành và làm sáng tỏ trình bày này của chú giải.

Theo *Mahāsuññata Sutta*, biết rõ ràng tường tận có thể được tiến hành qua nói chuyện bằng cách tránh những đề tài không thích hợp với người xuất gia.<sup>527</sup>

526. Ở Ps I 253-61.

527. M III 113. Điều này trùng hợp với giải thích trong phụ chú giải kinh *Satipaṭṭhāna Sutta*, Ps-pt I 364, phụ chú giải này liên kết sự tu tập hiểu biết rõ ràng tường tận về lời nói với việc tránh các đề tài không thích hợp để trò chuyện.



Ở đây, “biết rõ ràng tường tận” ngụ ý nói chuyện liên quan đến biết đủ, cách ly, định và tuệ, v.v. vì theo cách này, cuộc nói chuyện trở nên “có mục đích” tu tiến trên con đường giải thoát. Trường hợp này tương ứng với khía cạnh thứ nhất của hiểu biết rõ ràng tường tận được đề cập trong chú giải, khía cạnh này liên quan đến mục đích của động tác.

Nhiều động tác liệt kê trong phần này của *Satipaṭṭhāna Sutta* như “đi tới đi lui”, “khi nhìn tới phía trước hay ngoảnh mặt quay đi”, “khi co duỗi tứ chi” và “khi đắp y và khi khoác y ngoài và mang bình bát” xuất hiện như là một bộ ở những nơi khác trong kinh.<sup>528</sup> Những trường hợp này không nói thẳng ra hiểu biết rõ ràng tường tận, nhưng đây là những lời chỉ dẫn các tỳ khuru về tác phong thích hợp. Ở đây, điều kinh điển nhấn mạnh về các động tác là chúng nên được làm với thể thức thanh lịch và gây thiện cảm (*pāsādikā*).<sup>529</sup>

---

M III 113 (*KTB 3, tr.307: Kinh Đại Không; MLDB, p. 974, pa. 12: The Greater Discourse on Voidness*).

528. Ở M I 460 và A II 123 như là lời chỉ dẫn một tỳ khuru thực hiện những động tác này của cơ thể như thế nào cho thích hợp. Ở A IV 169 toàn bộ các động tác này lại xuất hiện như muốn nói đến cách cư xử đúng, ở đây một tỳ khuru phạm lỗi cố gắng che đậy đằng sau tác phong đứng đắn bề ngoài (*Theo chú giải, người này không phải là đệ tử thực sự của Đức Phật. Đọc NDB, ct.1634 tr. 1792*).

- M I 460 (*KTB 2, tr. 260: Kinh Catuma; MLDB, p. 563, pa. 16: At Cātumā*).
- A II 123 (*BKTC 2, tr. 49, đ.3: Sóng Biển; NDB, p. 503: Waves*).
- A IV 169 (*BKTC 3, tr. 513, đ.2: Các Đồ Rác; NDB, p. 1122: Trash*).

529. Ví dụ ở A II 104 và ở A V 201; so thêm với Th 927 và Pp 44. Th 591 có những phẩm cách tương tự về bốn oai nghi này.

Tương tự, bản tiếng Hán *Madhyama Āgama\** (*Trung A Hàm*) nói về “tác phong oai nghi và trầm lặng” của tỳ khưu khi hành trì hiểu biết rõ ràng tường tận hành vi của thân.<sup>530</sup> Rút kết luận từ những đoạn này, bộ các hành vi của thân đặc biệt này đại diện cho cách cư xử thận trọng và oai nghiêm, thích hợp cho người sống như một tỳ khưu hay tỳ khưu ni.

Nhu cầu duy trì mẫu mực cư xử thiện lành như vậy được diễn tả trong nhiều học giới của đoàn thể Tăng già. Những điều học này là qui định rất chi li nhiều khía cạnh trong lối cư xử hàng ngày.<sup>531</sup> Sự quan trọng của xử sự bên ngoài được thừa nhận ở Ấn Độ thời xưa cũng ghi rõ trong kinh *Brahmāyu Sutta*, ở đây, sự tìm hiểu kỹ lưỡng cách cư xử hàng ngày của Đức Phật tạo nên phần nào nỗ lực thâm định thành tựu tâm

---

Law 1922: p.81 trong mạch văn này, dịch *sampajañña* là “thận trọng”.

- A II 104 (*BKTC 2, tr.14: Cái Ghè; NDB, p. 484: Pots*).
- A V 201 (*BKTC 4, tr. 515: Vị Trưởng Lão; NDB, p. 1475: An Elder*).
- Th 927 (*TiBK II, TLTK, tr. 233: Pārāpariya (Thera 84)*).

530. Minh Chau 1991: p.83.

531. Đây là bảy mươi lăm điều học đặc biệt dành cho các vị còn phải tu tập (*sekhiya*), Vin IV 184-206. Collins 1997: p.198 chú ý đến sự quan trọng của cư xử bên ngoài. Holt 1999: p.102 chỉ rõ là “những điều học *sekhiya* này... không chỉ là phép giao tế suông, còn nhiều hơn thế nữa, chúng là tâm trạng thâm kín bên trong của vị tỳ khưu hiển bày ra ngoài.” Có thể tìm thấy dễ dàng lời giải thích về những điều học *sekhiya* này ở *Tḥānissaro* 1994: pp.489-510.

Vin IV 184-206 (*BD 3, p. 120-52: Training*).

linh của Ngài.<sup>532</sup> Điều này cần thiết cho tỳ khưu hay tỳ khưu ni cư xử theo cách thức thận trọng oai nghi tương ứng với khía cạnh thứ hai của hiểu biết rõ ràng tường tận được đề cập trong chú giải, có liên kết nó với tính thích hợp của hành động.

Một đoạn trong *Āṅguttāra Nikāya\** (Bộ Kinh Tăng Chi) liên kết hiểu biết rõ ràng tường tận với hoạt động nhìn. Đoạn này tường thuật tỳ khưu *Nanda*, nhân vật đặc biệt thích ái dục, khi nhìn về bất cứ hướng nào, sắp đặt tất cả nỗ lực của mình để tránh ham muốn và bất mãn sanh khởi.<sup>533</sup> Thuật ngữ dùng trong trường hợp này chỉ cho thấy loại hiểu biết rõ ràng tường tận này liên kết với chế ngự giác quan. Có thể tìm thấy một sắc thái tương tự như thế trong *Mahāsuññata Sutta*, kinh này liên kết hiểu biết rõ ràng tường tận về bốn tư thế với chế ngự giác quan.<sup>534</sup> Cả hai đoạn kinh này phù hợp với khía cạnh thứ ba của hiểu biết rõ ràng tường tận đề cập trong chú giải nói về “khu vực”. Cùng cách diễn đạt như thế xuất hiện trước

532. M II 137 đưa ra bản tường thuật chi tiết cách Đức Phật thực hành các hoạt động khác nhau như bước đi, nhìn, ngồi xuống v.v.

M II 137 (KTB 2, tr. 649: *Brāhmāyu*; MLDB, p. 746, pa. 10: *Brāhmāyu*).

533. A IV 167 (BKTC 3, tr. 510, đ.2: *Tôn Giả Nanda*; NDB, p. 1121: *Nanda*). *Nanda, em cùng cha khác mẹ với Đức Phật, trẻ hơn Đức Phật vài ngày tuổi.\* Quyển Udāna 3:2,21-24 có kể câu chuyện về vị này (KTiB I, PTT, tr. 151-57: Phàm Nanda; Ud, p. 39-43: Nanda).*

\* *Đọc DPPN II, tr. 10, ct.1: Nanda Thera.*

534. M III 113 (KTB 3, tr. 306: *Kinh Đại Không*; MLDB, p. 973, p. 11: *The Greater Discourse on Voidness*).

đó trong tương quan với hình ảnh *sati*, phác họa *satipaṭṭhāna* như là khu vực thích hợp cho tỳ khuru, trong khi khu vực không thích hợp đại diện cho sự phân tâm vì khoái lạc giác quan.<sup>535</sup> Điều này ngụ ý là hiểu biết rõ ràng tường tận về “khu vực” đề cập đặc biệt đến chế ngự giác quan.

Khía cạnh thứ tư đề cập trong chú giải liên kết hiểu biết rõ ràng tường tận với sự vắng mặt của ảo tưởng (*asammoha*), vượt ra ngoài bối cảnh quán thân. Theo chú giải, để có được sự hiểu biết rõ ràng về bản chất thật sự của thực tại là công việc của hiểu biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*) nói chung, một phẩm tính cần được tu tập với tất cả các quán tưởng *satipaṭṭhāna*.

Sự trình bày của chú giải về bốn khía cạnh cố hữu trong hiểu biết rõ ràng tường tận có thể được nhìn thấy theo trình tự tiệm tiến, với hiểu biết rõ ràng tường tận về mục đích (đây là tiến bộ về thực chứng) tạo nên nền tảng cho cư xử “thích hợp” tương xứng, tiếp đến là cư xử này làm cho việc chế ngự giác quan và tu tập thiền quán của thiền giả được dễ dàng, sẽ cho phép tuệ quán chiếu rọi vào bản chất thật sự của thực tại khởi lên. Theo cách này, việc tu tập phát triển hiểu biết rõ ràng tường tận các động tác của thân theo

535. A V 352 và S V 149; so với trang 115.

- A V 352 (*BKTC 4, tr. 700, đ.28: Người Chăn Bò; NDB, p. 1582: (9): The Cowherd*). *Giống kinh Mahāgopālaka Sutta (KTB I, số 33)*. Đọc ct 2230, *NDB, p. 1863*.
- S V 149 (*BKTU 5, tr. 232, đ.8: Con Vượn; CDB II, p. 1633: The Monkey*).

*satipatthāna* kết hợp tác phong có mục đích và oai nghiêm với chế ngự giác quan để tạo thành nền tảng cho sự sanh khởi của tuệ quán. Thực ra, ở mức độ nào đó, cả tác phong thích hợp và chế ngự giác quan chồng dẫm lên nhau, vì nhiều khía cạnh của bộ luật tỳ khưu và tỳ khưu ni có chủ định làm cho việc chế ngự giác quan trở nên dễ dàng, trong khi ở mặt khác, các động tác của thân sẽ trở nên tao nhã và oai nghiêm hơn nếu ở chừng mực nào đó sự thăng bằng tâm thức đã được thiết lập nhờ vắng mặt tâm tán loạn vì khoái lạc giác quan.

Đem so với quán bốn tư thế, hiểu biết rõ ràng tường tận các động tác giới thiệu một yếu tố bổ sung, vì quán tư thế chỉ có đặc tính nhận biết suông về bất cứ tư thế hay chuyển động xảy ra tự nhiên, còn hiểu biết rõ ràng tường tận bao hàm luôn việc kiên quyết tiếp nối theo tác phong được chế ngự và oai nghiêm.

## VI.6. CÁC BỘ PHẬN CỦA CƠ THỂ VÀ CÁC YẾU TỐ CHÍNH

Hai bài thực tập tới liệt kê trong *Satipatthāna Sutta*, quán thành phần cấu tạo thân thể và quán thân theo bốn yếu tố chính, cả hai đều hướng quán niệm tới sự phân tích thành phần của thân. Bài thiền quán phân tích đầu tiên trong hai phần khảo sát thành phần thân thể con người bằng cách liệt kê nhiều bộ phận cơ thể khác nhau, các giác quan và các chất lỏng (dung dịch).<sup>536</sup> Đoạn kinh này viết như sau:

536. Sự miêu tả chi tiết về từng bộ phận có thể tìm thấy trong Ehara 1995: pp.171-7 và Vism 248-65. Bộ *Madhyama Āgama\** (Trung A Hàm) liệt kê các bộ phận cơ thể tương ứng sát với bản *Pāli*

**“ Vị ấy quan sát chính cái thân này từ gót chân trở lên cho tới tóc ở đỉnh đầu, được da bao bọc, đầy những thứ bất tịnh như vậy: ‘trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, trực tràng, thức ăn chưa tiêu trong bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mồ hôi dầu, nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở khớp xương và nước tiểu.’<sup>537</sup>**

Trong những kinh khác, danh sách các bộ phận cơ thể có câu “và bất cứ bộ phận khác có thể có ở đó” theo

---

(Minh Châu 1991: p.90; Nhat Hanh 1990: p.157), trong khi bản *Ekottara Āgama\** (*Tăng Nhất A Hàm*) chỉ có hai mươi bốn bộ phận (Nhat Hanh 1990: p.170). Theo Hayashima 1967: p.272, bản Sanskrit về quán *satipaṭṭhāna* này đề cập tới tất cả ba mươi sáu bộ phận. (Thực vậy, trong quyển Ratnamegha do Bendall 1990: p.202 trích dẫn, liệt kê ba mươi sáu bộ phận cơ thể để quán thân). *Satipaṭṭhāna Sutta* liệt kê ba mươi một bộ phận, điều này có thể có ý nghĩa bổ sung, vì trong vũ trụ quan Phật giáo các cảnh giới hiện hữu có cùng con số ba mươi một. Như vậy sự miêu tả về sự hiện hữu của vật chất trên phương diện vũ trụ vi tiểu hay vũ trụ đại tượng được uốn nắn theo khuôn mẫu tương tự nhau. Một số các bộ phận cơ thể liệt kê trong *Satipaṭṭhāna Sutta* có thể được tìm thấy trong Maitrī Upaniṣad 1.3. Cho dù đoạn này có thể hoàn toàn hẳn là được viết ra sau bản kinh *Pāḷi*, nhưng hơn bao giờ hết chỉ cho thấy là loại quán thân không chỉ là lãnh vực riêng của Đạo Phật không thôi.

- Ehara 1995: pp.171-7 (*PF, tr. 171-7: Thirty-Two Parts of the Body*).
- Vism 248-65 (*PP, ch. VIII, p. 243, pa. 81-141: Other Recollections*).

537. MI 57 (*KTB 1, tr. 135: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 147, p.10: Foulness- The Bodily Parts*).

sau.<sup>538</sup> Điều này cho thấy là danh sách ở *satipaṭṭhāna* không liệt kê hết và những bộ phận được đề cập tới chỉ là ví dụ về loại bộ phận có thể quán được. Thực vậy, những đoạn kinh khác liệt kê nhiều phần hay dung dịch không có trong danh sách ấy như là óc, bộ phận sinh dục nam, hay ráy tai ướt, chứng tỏ là danh sách ở *satipaṭṭhāna* không sử dụng hết kiến thức cơ thể học của Ấn thời xưa.<sup>539</sup>

538. M I 421 và M III 240.

- M I 421 (*KTB 2, tr. 185: Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB, p. 528ff, pa.8: The Greater Discourse of Advice to Rāhula.*)
- M III 240 (*KTB 3, tr. 545: Kinh Giáo Phân Biệt; MLDB, p. 1089, pa.14: The Exposition of the Elements.*)

539. Sn 199 đề cập đến óc. Thực ra, óc được Paṭi I 7 thêm vào danh sách *satipaṭṭhāna* và cũng được đề cập đến trong bản tiếng Hán tương đương trong *Madhyama Āgama* (Minh Châu 1991: p.90). Vism 240 giải thích óc không được liệt kê trong *satipaṭṭhāna* vì óc được bao hàm luôn trong “tủy”. Bộ phận sinh dục nam được đề cập ở D I 106 (**âm mã tàng**) và Sn 1022 (**âm tàng**). Việc loại bỏ bộ phận sinh dục nam không gây ngạc nhiên gì vì lời chỉ dẫn thiền phải được thiền sinh nam lẫn nữ thực tập được; tuy nhiên, van Zeyst 1982: p.80 cho rằng với thái độ thận trọng vì người quá đạo mạo dễ bị sốc khi nghe chuyện khỏa thân hay tình dục, ý tưởng về tình dục đã bị loại trừ hay tránh né”. Ráy tai xuất hiện ở Sn 197.

- Sn 199 (*KTiB I, KT, tr. 527: Kinh Thắng Trận (Sn 34); GD, p. 25, kệ 199: Victory.*)
- Paṭi I 7 (*ĐVNG, tr. 11, đ. 82-113: 201 Ý Niệm, Chương I Luận Về Trí; PD, p. 11, pa.82-113: 201 Ideas.*)
- D I 106 (*TBK 1, tr. 106, đ.2.12: Kinh A Ma Trú: LDB, p. 122, pa.2.12: Ambaṭṭha Sutta- Pride Humbled.*)
- Sn 1022 (*KTiB I, KT, tr.773: Phẩm Con Đường Đến Bờ Bên Kia; GD, p.130: The Chapter on Going to the Far Shore.*)
- Sn 197(*KTiB I, KT, tr.526: Kinh Thắng Trận (Sn 34); GD, p. 25, kệ 197: Victory.*)

Nhóm các bộ phận cơ thể nêu ra trong *Satipaṭṭhāna Sutta* theo trình tự tự nhiên từ những bộ phận đặc và ở bên ngoài, qua các bộ phận bên trong và đến các chất lỏng hữu cơ. Trình tự này đại diện cho sự thể nhập tiệm tiến của ý thức nhận biết rõ rệt. Bộ phận nào dễ nhận biết nhất được đề cập trước, trong khi các khía cạnh khác của thân liệt kê sau đòi hỏi mức độ nhận biết và tính nhạy cảm sâu đậm hơn. Nói khác đi, có thể coi trình tự này tương ứng với bài tập hình dung tưởng tượng, trong đó lần lượt tước bỏ từng bộ phận cơ thể của ta.<sup>540</sup>

Quyển *Visuddhimagga* chỉ rõ rằng việc thực hành bài tập này tiến từ chú ý đến từng bộ phận cơ thể cho đến khi nhận biết toàn thể bộ phận cùng một lúc.<sup>541</sup> Điều này ngụ ý là ở các giai đoạn quán tưởng cao hơn, từng bộ phận riêng lẻ này bớt quan trọng, và ý thức nhận biết rõ rệt bây giờ hướng về phần hỗn hợp và bản chất bất tịnh trong toàn cơ thể. Theo *Sampasādanīya Sutta*, quán tưởng có thể bắt đầu từ các bộ phận cơ thể cho đến nhận biết bộ xương thôi.<sup>542</sup>

540. Debes 1994: p.124.

541. *Vism* 265 (*PP*, p. 258, pa.139-40: *Other Recollections*).

542. Đây là hai thành tựu định nhờ thấy (attainment of vision, *dassana-samāpatti*, **kiến định**) nói ở D III 104. So thêm với S V 129 chỉ cho thấy là quán xương có nhiều lợi ích.

- D III 104 (*TBK* 4, tr. 104, đ.7: *Kinh Tự Hoan Hy*; *LDB*, p. 420, pa.7: *Sampasādanīya Sutta*). Đọc thêm *Vism Ch.* 6 đ.1-11..
- S V 129 (*BKTU* 5, tr. 203-4, 57.1.: *Bộ Xương*; *CDB II*, p. 1617-18: *The Skeleton*).



Có thể tìm thấy khuôn mẫu tăng dần giống với lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna* trong *Vijaya Sutta* của *Sutta Nipāta\** (*Kinh Tập*), ở đây sự tìm hiểu kỹ lưỡng về thân đi từ các bộ phận bên ngoài cơ thể cho đến các cơ quan bên trong và các chất lỏng.<sup>543</sup> Trong *Vijaya Sutta*, tìm hiểu về cơ thể kết luận bằng câu hỏi hùng hồn: “Ngoại trừ việc thiếu tuệ giác ra, còn có cách nào nữa để tự đề cao mình và hạ thấp kẻ khác chỉ vì cái thân như vậy?”<sup>544</sup> Kết luận này chỉ cho thấy là mục đích của quán thân được nói ra là để bứt bám níu vào cái thân này, ngụ ý đó cũng đúng với *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Bản *Ekottara Āgama\** (*Tăng Nhất A Hàm*) tiếng Hán liệt kê một quán tưởng có liên quan là phần quán thân trong ấn bản này. Bài tập này liên quan đến các lỗ bài tiết ở thân, hướng ý thức nhận biết rõ rệt về bản chất bất tịnh của các chất bài tiết từ từng lỗ bài tiết này.<sup>545</sup> Bài tập tương tự như thế xuất hiện trong các bộ kinh *Nikāyas* tiếng *Pāli*.<sup>546</sup> Mục đích chính của bài tập này

543. Sn 193-201. Sự tiến triển cấp độ quán thân trong phẩm này cũng tương ứng với tiến triển của quán thân ghi trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, bởi vì nó bắt đầu bằng cách hướng ý thức nhận biết rõ rệt đến bốn tư thế, đến duỗi ra và uốn người, và kết luận bằng lời miêu tả xác chết bị thú dữ và côn trùng ăn.

Sn 193-201 (*KTiB I, KT, tr. 526-7: Kinh Thăng Trận (Sn 34); GD, p. 24-5: Victory*).

544. Sn 206 (*KTiB I, KT, tr. 528: Kinh Thăng Trận (Sn 34); GD, p. 25: Victory*).

545. Nhat Hanh 1970: p.170.

546. Sn 197 và A IV 386.

• Sn 197 (*KTiB I, KT, tr. 526: Kinh Thăng Trận (Sn 34); GD, p. 25: Victory*).

và của quán các bộ phận cơ thể là để nhận thức rõ ràng trọn vẹn tất thân này và thân của người khác từ bản chất vốn không hấp dẫn (**ô trược**).<sup>547</sup> Có thể tìm thấy ý nghĩa tương tự có liên quan ở một kinh khác có đề cập đến quán các thành phần cấu tạo của thân với tựa đề là “dưới sao, trên vậy, trên sao, dưới vậy”.<sup>548</sup> Điều này ngụ ý rằng sự quan sát biệt lập các bộ phận khác nhau của cơ thể dẫn đến nhận thức là chúng đều có chung một bản chất như nhau. Một khi hiểu rõ bản chất thực sự của chúng, bản chất không có gì hấp dẫn ở bất cứ phương diện riêng biệt nào của cơ thể (chẳng hạn mắt, tóc, và môi) trở nên hiển nhiên. Trong *Therīgāthā*, một tỳ khưu ni minh họa rõ ràng hiểu biết sâu sắc bằng cách chỉ cho thấy rằng nếu ta lộn trái người từ trong ra ngoài, ngay đến người mẹ cũng thấy ghê tởm và không chịu đựng nổi mùi hôi của nó.<sup>549</sup>

- 
- A IV 386 (*BKTC 4, tr. 116: Một Ung Nhọt; NDB, p. 1270: Boil*).

547. Theo A V 109, quán các bộ phận của cơ thể nói về “sự bất tịnh” (*asubha*) được It 80 giải thích là có mục đích chống lại ham muốn nhục dục.

- A V 109 (*BKTC 4, tr. 386, đ.6: Girimānanda; NDB, p. 1412: Girimānanda*).
- It 80 (*KTiB 1, PTNV, tr. 407: Tik. IV, 6 (It 80); It. p. 71: The Contemplating the Foul Sutta*).

548. S V 278. Xem xét đoạn kinh này cần xét luôn truyền thống Ấn Độ coi trọng phần trên của cơ thể hơn là phần dưới.

S V 278 (*BKTƯ 5, tr. 427: Phân Tích; CDB II, p. 1737: Analysis of desire as a basis*).

549. Thī 471 (*TiBK I, TLNK, tr. 274: Tỳ Khưu Ni Sumedhā (Therī 167)*).

Tiếp theo chỉ dẫn trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, quán thực chất không có gì hấp dẫn của thân đề cập trước hết đến tám thân của mình.<sup>550</sup> Nhận ra được sự vắng mặt của cái đẹp trong cơ thể của riêng mình, hệ quả từ đó là sử dụng nó như là phương tiện để chống lại ngã mạn.<sup>551</sup> Kế tiếp, như đã được chỉ rõ trong điệp khúc *satipaṭṭhāna*, cùng quán tưởng đó được áp dụng “phía bên ngoài”, đến thân của người khác. Sự áp dụng vào bên ngoài như thế có thể trở nên thuốc đối trị ham muốn nhục dục mạnh mẽ.<sup>552</sup> Tiềm năng

550. So với Vibh 193, đoạn này chỉ rõ là quán các bộ phận của cơ thể phải được tu tập từ cái thân mình đã, trước khi áp dụng nó vào thân của người khác.

Vibh 193:

- *PT, tr. 284, đ. 356: Giải Thích Về Quán Thân, Phân Tích Theo Kinh Tạng;*
- *PT I, tr. 307, đ. 432: Xiển Minh Quán Thân, Phân Theo Kinh.*
- *BA, p. 252, pa. 356: Exposition of Contemplation on the Body, Analysis According to the Discourses.*

551. Điều này được ghi lại ở M I 336, ở đây Đức Phật thời quá khứ Kakusandha đề nghị các tỳ khuru đệ tử của mình quán sự bất tịnh (của các bộ phận của cơ thể) để vô hiệu hóa ngã mạn vì nhận được vinh dự hay tôn kính quá đáng từ các cư sĩ thí chủ.

M I 336 (*KTB I, tr. 735: Kinh Hàng Ma; MLDB, p. 435, pa. 18: Māratajjanīya Sutta*).

552. Ở A III 323 liên kết quán tưởng các bộ phận của cơ thể để loại bỏ nhục dục; ở A IV 47 đề gia tăng sự kính trọng tình dục. Bodhi 1984: p.92, giải thích “thiền nhằm mục đích làm suy yếu đi ham muốn nhục dục bằng cách lấy đi cột trụ nhận thức củng cố khao khát nó, đó là quan niệm cho thân thể là phương tiện quyến rũ tình dục.” So thêm với Khantipālo 1981: p.98 và Mendis 1985: p.44 Một phần ứng dụng từ bên ngoài được miêu tả ở Vism 306 liệt kê danh sách các bộ phận của cơ thể được dùng để chống lại sân hận bằng cách nghĩ sâu sắc có phải người ta giận dữ với

của quán tưởng này như là biện pháp chống lại nhục dục đã đưa đến việc bao hàm nó trong nghi lễ xuất gia Phật giáo, một phần của nghi lễ gồm có hướng dẫn một tỳ khưu hay tỳ khưu ni mới xuất gia quán năm bộ phận đầu tiên của cơ thể liệt kê trong chỉ dẫn *satipaṭṭhāna*.

Dù có nhiều ích lợi, bài tập có những nguy hại có thể xảy ra. Quán về “bất tịnh” nhiều quá có thể dẫn đến ghê tởm và ác cảm. Tuy nhiên, ghê tởm thân thể của riêng mình hay của người khác chỉ là sự diễn bày dục vọng không được thỏa mãn và không tương xứng với việc làm lắng dịu ham muốn nhục dục được bài tập nhắm tới. Nhiều kinh tả một trường hợp khá nghiêm trọng khi áp dụng thái quá và không sáng suốt lối hành thiền đặc biệt này. Sau khi Đức Phật hướng dẫn các tỳ khưu cách thực hành xong và đi vào ẩn cư, các tỳ khưu nhiệt tình chuyên chú vào quán thành phần cấu tạo cơ thể của mình đến nỗi các vị này cảm thấy xấu hổ và kinh tởm ghê gớm vì nó. Cuối cùng, một số đáng kể các vị đã tự tử.<sup>553</sup>

---

người khác vì tóc, da, xương... của người khác.

- A III 323 (*BKTC 3, tr. 72, đ.4: Udāyī; NDB, p. 891. pa. (3): Udāyī*).
- A IV 47 (*sđđ, tr. 344, đ. 4: Tưởng (2); NDB, p. 1032, pa (1): Perceptions (2)*).
- Mendis 1985, p. 44: *Xin đọc AAD, tr. 56*.
- Vism 306 (*PP, ch. IX, pa. 38: The Divine Abidings*).

553. Ở Vin III 68 và S V 320. So với Mills 1992: p.74 về đoạn này.

- Vin III 68 (*BD I, p. 118-23: Defeat (Pārājika) III*).
- S V 320 (*BKTU 5, tr. 479, đ. 4-5: Vesāli; CDB II, p. 1773: Vesāli*). *Thực ra đây là lúc nghiệp sát của các vị này trở quá nên khiến phải tự tử như vậy. Xin đọc chi tiết này ở chú thích*

Nhu cầu cần thiết cho thái độ thăng bằng được một thí dụ trong phần này của *Satipaṭṭhāna Sutta* minh họa, thí dụ này so sánh việc quán bộ phận cơ thể với việc xem xét một bao đựng đầy các loại ngũ cốc.<sup>554</sup> Giống như xem xét các hạt ngũ cốc và các loại đậu này sẽ hoàn toàn không thể kích động bất cứ phản ứng xúc cảm nào, nên việc quán thành phần cấu tạo cơ thể bằng tư thái thăng bằng và biệt lập, để kết quả của nó là làm nguội lạnh dục vọng, chứ không phải để kích động sân hận.

Nếu các dự phòng được chuẩn bị đầy đủ để tạo thái độ thích hợp, việc quán tưởng cân bằng và sáng suốt về sự bất tịnh của cơ thể có tiềm năng dẫn đến chứng ngộ. Nhận định này được ghi lại trong *Therīgāthā\** (*Trường Lão Ni Kệ*) tường thuật hai tỳ khưu ni chứng ngộ trọn vẹn nhờ quán tưởng thành phần cấu tạo cơ thể riêng của mình.<sup>555</sup>

Trong mạch văn giải thích chung về bốn yếu tố chính, nhiều kinh phân loại toàn thể ba mươi hai bộ phận của cơ thể theo đề mục yếu tố đất (**địa đại**) và nước

---

*430 do tōi cung ứng.*

554. Theo Schlingloff 1964: p.33 n.10, cái bao hai miệng (*ubhatomukhā mutolī*) là miếng vải dùng để gieo hạt, miệng trên để đổ hạt vào, còn miệng dưới cho hạt rơi ra để gieo. Thí dụ so sánh này có thể tự nó ngụ ý vì bản chất “hai miệng” của cơ thể con người hơi giống như thế: “miệng trên” để cho thức ăn vào, còn “miệng dưới” là cửa để phân đi ra.

555. Thī 33 và Thī 82-6.

- Thī 33 (*TiBK I, TLNK, tr.193: Mẹ của Abhayā (Therī 127)*).
- Thī 82-6 (*sđđ, tr. 205: Sundarī Nandā (Therī 132)*).

(thủ đại).<sup>556</sup> Điều này chỉ rằng bài tập kế tiếp trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, kinh này phân tích thân thể thành bốn phẩm chất căn bản, tạo thành một quán tưởng có liên quan. Lời chỉ dẫn cho bài quán tưởng này là:

**“Vị ấy quan sát chính cái thân này, dù được đặt để như thế nào, dù được đặt để ở tư thế nào, gồm có các yếu tố như vậy: ‘trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, yếu tố gió.’”**<sup>557</sup>

Hệ thống cổ của Ấn Độ về bốn yếu tố được đề cập ở đây đại diện cho bốn phẩm tính căn bản của vật chất: tính đặc, tính lỏng (hay dính kết), nhiệt độ và chuyển động.<sup>558</sup> Vì quán ba mươi một bộ phận cơ thể đã đề

556. M I 185; M I 421 và M III 240. Theo Vism 348, giải thích chi tiết về bốn yếu tố chính trong kinh điển nhằm đến thiền sinh trì trệ, trong khi so với những lời chỉ dẫn ngắn gọn trong *Satipaṭṭhāna Sutta* là cho những người lanh lẹ mau hiểu.

- M I 185 (*KTB 1, tr. 410: Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi; MLDB, p. 279: The Simile of the Elephant's Footprint (Greater)*).
- M I 421 (*KTB 2, tr. 185: Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB 528: The Greater Discourse of Advice to Rāhula*).
- M III 240 (*KTB 3, tr. 545: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1089: The Expositions of the Elements*).
- Vism 348 (*PP, p. 343: Ch. XI, pa. 28: Nutriment & The Elements*).

557. M I 57 (*KTB 1, tr. 136: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 148, pa. 12: The Foundations of Mindfulness*).

558. So với A III 340 chẳng hạn, theo đoạn kinh này, thân cây được coi như là biểu hiện của từng yếu tố, vì mỗi yếu tố của chúng chỉ là phẩm tính của cùng cây ấy thôi.

A III 340 (*BKTC 3, tr. 99, đ. 2: Đổng Gỗ; NDB, p. 904, pa. (1): A Block of Wood*).

cập phần lớn đến hai phẩm tính đầu, tính đặc và tính lỏng, còn việc phân tích bốn yếu tố dẫn đến một khảo hướng đầy đủ hơn, nói rộng nhận thức rõ rệt về các khía cạnh của thân biểu hiện thành phẩm tính nhiệt độ và chuyển động. Như vậy, bài tập này khai triển thêm sự phân tích thân ở mức độ đầy đủ và tinh tế hơn.<sup>559</sup>

Quán phẩm tính đất và nước của thân có thể được thực hiện bằng cách quan sát các cảm giác cứng và mềm của các bộ phận của cơ thể. Nhận biết phẩm tính nóng của thân có thể phát huy được bằng cách chú ý đến sự thay đổi của nhiệt độ thân thể, và ở chừng mực nào đó, bằng cách chuyển nhận biết đến tiến trình tiêu hóa và già cỗi. Gió, đại diện cho phẩm tính chuyển động, có thể được biết tới bằng cách hướng nhận biết đến những chuyển động khác nhau diễn ra trong cơ thể, chẳng hạn như sự tuần hoàn của máu hay chu trình hơi thở.<sup>560</sup> Các phẩm tính căn bản

559. Theo Vism 351, sự phân tích bốn yếu tố này là sự tinh tế của phần quán tưởng trước.

Vism 351 (*PP, Ch. XI, p. 346, pa.39: Nutriment & The Elements*).

560. M I 188; M I 422 và M III 241 giải thích sự biểu hiện qua thân về yếu tố nhiệt và gió. Bài tập thực tiễn có thể tìm thấy ở Fryba 1989: p.123; hay Pa Auk 1996: p.17; so thêm với Ehara 1995: pp.197-205 và Vism 351. Ở nhiều đoạn kinh, hệ thống bốn yếu tố được nói rộng ra để đề cập năm hay thậm chí sáu yếu tố, ví dụ như M III 240, bằng cách thêm vào yếu tố khoảng không và thức. Sáu yếu tố này tạo nên một phần của lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna* trong ấn bản *Madhyama Āgama*, trong khi bản *Ekottara Āgama* có cùng bốn yếu tố xuất hiện trong *Satipaṭṭhāna Sutta* (so với Nhat Hanh 1990: pp.140, 158, 170). Theo M III 242, yếu tố khoảng không (**hư không giới**) đề cập tới khía cạnh trống rỗng và lỗ hổng của cơ thể.

- MI 188 (KTB 1, tr. 415: Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi; MLDB, p. 281: *The Simile of the Elephant's Footprint (Greater)* ).
- M I 422 (KTB 2, tr. 186: Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB, p. 528: *The Greater Discourse of Advice to Rāhula*).
- M III 241 (KTB 3, tr. 547: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1090, pa.16-7: *The Exposition of the Elements*).
- Fryba 1989: p.123. Đây là bài tập 15 bước để nhận biết rõ ràng tường tận các nguyên tố (*dhātu-manasikāra*) như sau:
  1. Ngồi thẳng lưng, thoải mái trong tư thế tu tập quen thuộc của mình.
  2. Cảm nhận được sự xúc chạm với sàn nhà, với chỗ ngồi, với chỗ lưng dựa vào (nếu bạn tựa lưng vào phía sau), cũng như sự xúc chạm giữa đôi môi khép nhẹ, và sự xúc chạm giữa đôi tay đặt trên đùi.
  3. Nếu chưa thoải mái, điều cần thiết là hãy điều chỉnh tư thế để không có xao trộn nào do thay đổi tư thế gây ra trong lúc tu tập.
  4. Thở ra hơi thật dài và với nhiều khí lực, rồi để hơi thở theo nhịp điệu tự nhiên của nó.
  5. Cảm nhận được cảm giác ở sống mũi của hơi gió đi vào và ghi chú trong tâm: “Thở vào, thở vào”.
  6. Cảm nhận được cảm giác ở sống mũi của hơi gió đi ra và ghi chú trong tâm: “Thở ra, thở ra”.
  7. Bây giờ, trong thời gian 30 phút, tôi sẽ chỉ quán hơi thở và nhận biết tất cả các xao lãng như là *dhātu*”.
  8. Không cố tình kích động xao lãng, nhưng cứ chờ “như người thợ săn” cho đến khi *dhātu* xuất hiện.
  9. Xao lãng nào xuất hiện, xác định nó là “nguyên tố thức hay nguyên tố thân?”
  10. Nếu bạn xác định nó là nguyên tố thức (suy nghĩ, tác ý, tưởng tượng...), hãy quay trở lại ngay đối tượng ban đầu của quán niệm, đó là hơi thở.
  11. Nếu bạn để ý thấy “căng thẳng”, “xúc chạm”, “nặng nề” hay “cứng”, thì hãy chú tâm trọn vẹn đến sự xuất hiện đó. Hãy nhận ra: “Đây là nguyên tố đất”, và tiếp tục theo dõi nó một khi nó còn tồn tại.
  12. Nếu bạn để ý thấy “trôi chảy”, “rít”, “mềm”, “sền sệt”,



có thể được gom lại trong bài quán tưởng đơn độc, bằng cách nhận biết rõ rệt bốn phẩm tính này như là những đặc tính căn bản của từng bộ phận hay từng tế bào cốt tủy của cơ thể.

---

“dính”, thì nhận ra “Đây là nguyên tố nước”.

13. Nếu bạn để ý thấy “chuyển động”, “bay bổng”, “rung động”, “trải ra”, “căng trướng ra”, thì “Đây là nguyên tố gió”. Nếu bạn nhận ra “ấm”, “lạnh”, “sáng chói”, “rực rỡ”, “bốc cháy”, “đông đặc lại” thì “Đây là nguyên tố lửa”.
  14. Ghi sâu trong trí kinh nghiệm trực tiếp trong tâm về các nguyên tố tương ứng ấy vào ký ức ngay khoảnh khắc nhận thức rõ rệt nhất, và đi qua lại giữa trí được ghi nhớ và trí biết do thực nghiệm trong thời gian kinh nghiệm ấy còn tồn tại.
  15. Nếu thể nghiệm về nguyên tố ấy trở nên mạnh mẽ không chịu nổi, hãy quay trở lại ngay lãnh vực an toàn của đối tượng ban đầu của quán niệm, đó là hơi thở, “Thở vào”, “thở ra”.
  16. Sau khi thực tập nhận biết về các dhātu, nghỉ ngơi trong quán hơi thở luôn luôn tươi mát, an tịnh.
  17. Chấm dứt bài tập này bằng cách đếm xuống 10 hơi thở với chánh niệm và không bị xao lãng như sau: “Cảm nhận hơi thở ra, ghi chú “Thở ra, thở ra... 10”, “Cảm nhận hơi thở vào, ghi chú “Thở vào, thở vào... 9”, “Cảm nhận hơi thở ra, ghi chú “Thở ra, thở ra... 2”, “Cảm nhận hơi thở vào, ghi chú “Thở vào, thở vào... 1”. Nếu bạn chọn phòng xẹp làm đối tượng ban đầu của quán niệm, ghi chú là “Xẹp, xẹp... 10, v.v.).
- Vism 351 (PP, Ch. XI, p. 346, pa.37: Nutriment & The Elements).
  - M III 240 (KTB 3, tr. 545: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1089, pa.13: The Exposition of the Elements).
  - M III 242(sđđ, tr. 548: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1091, pa.18: The Exposition of the Elements).

Lối ví von tương ứng minh họa ảnh hưởng của phương pháp cá biệt về quán tưởng này với người hàng thịt đã làm thịt con bò và cắt thành miếng để bán. Theo chú giải, thí dụ người hàng thịt chỉ rõ sự thay đổi về nhận thức (*saññā*), vì sau khi làm thịt, người này không còn nghĩ về “con bò” nữa, nhưng chỉ nghĩ đến “thịt” thôi.<sup>561</sup> Một sự chuyển đổi về nhận thức tương tự như vậy xảy ra khi hành giả chia chẻ thân này thành những phẩm tính nhỏ nhất của nó: bây giờ thân này không còn được biết đến như là “Tôi” hay “của tôi”, chẳng qua chỉ giản dị là tổng hợp bốn phẩm tính này.

Kinh nghiệm bản thân như là tổng hợp các phẩm tính vật chất phơi bày cho thấy sự giống nhau về phẩm tính của thân mình với môi trường bên ngoài.<sup>562</sup> Bằng cách này, trạng thái dừng đọng ở mức độ lạnh mạnh được phát triển, chống lại việc bám níu vào cái, nói

561. Ps I 272 và Vism 348. Người hàng thịt cũng xuất hiện ở MI 364, ở đây chính kỹ năng lóc xương để không bỏ sót mẩu thịt nào cho con chó thỏa con đói là điểm chính của ví dụ này.

- Vism 348 (*PP, Ch. XI, p. 344, pa. 30: Nutriment & The Elements*).
- MI 364 (*KTB 2, tr. 61: Kinh Potaliya; MLDB, p. 469, pa. 15: To Potaliya*).

562. Ví dụ MI 186 đưa ra ứng dụng rộng rãi về quán bốn yếu tố đến bản thân mình và đến môi trường bên ngoài; so thêm với Debes 1994: p.139; King 1992: p.39. *Nāṇananda* 1993: p.10 sáng suốt làm nổi bật lên kết quả của loại quán tưởng này bằng cách nói đến ngã mạn như là sự “chiếm đoạt trái phép tài sản công (đó là đất, nước, lửa, gió)”.

MI 186 (*KTB 1, tr. 410: Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi; MLDB, p. 279: The Simile of the Elephant's Footprint (Greater)*).

cho cùng, chỉ là tổng hợp của các phẩm tính vật chất. Với quán tưởng được duy trì lâu dài, người hành thiền có thể nhận ra là cái thân cứng cõi và được gói bọc như thế trông rõ ràng như vậy, và với nó, toàn thể thế gian này hoàn toàn không có thực thể.<sup>563</sup> Có những mức độ khác biệt giản dị như cứng hay mềm, ướt hay khô, nóng hay lạnh và ở mức độ chuyển động nào đó (ít ra là ở bậc nhỏ hơn nguyên tử). Quán về bốn yếu tố như vậy có tiềm năng đưa đến chứng ngộ mang tính thể nhập vào thể tánh không thực và vô ngã của thực tại vật chất.<sup>564</sup>

Các kinh liên kết hệ thống bốn yếu tố không chỉ với thân người, mà còn với sự hiện hữu vật chất nói

563. Sn 937 chỉ ra rằng thế giới này hoàn toàn không có thực thể. So thêm với M III 31, theo kinh này, chứng ngộ thực tánh vô ngã của bốn yếu tố là đặc tính quyết định của chứng ngộ trọn vẹn.

- Sn 937 (*KTiB 1, tr. 751: Kinh Cháp Trượng (Sn 182); GD, p. 122: Embraced Violence*).
- M III 31 (*KTB 3, tr. 165: Kinh Sáu Thanh Tịnh; MLDB, p. 905, pa.8: The Sixfold Purity*).

564. M I 185 và M I 421 liên kết quán tưởng bốn yếu tố với tuệ quán chiếu vào vô ngã. Tiếp đó, các kinh này ứng dụng hiểu biết về vô ngã vào trường hợp bị người khác chửi mắng hay quấy rầy. A II 164 cũng liên kết quán tưởng về bốn yếu tố với tuệ quán chiếu vào vô ngã như thế bằng cách đó, đưa tới chứng ngộ trọn vẹn. So thêm với Vism 640.

- M I 185 (*KTB 1, tr. 411: Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi; MLDB, p. 279: The Simile of the Elephant's Footprint (Greater)*).
- M I 421 (*KTB 2, tr. 183: Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB, p. 527: The Greater Discourse of Advice to Rāhula*).
- A II 164 (*BKTC 2, tr. 129, đ.1: Rāhula; NDB, p. 542: Rāhula*).
- Vism 640 (*PP, p. 662, Ch. XXI: Purification By Knowledge and Vision of the Way*).

chung. Kinh *Mahāhatthipadopama Sutta* lấy sự tương đồng giữa bốn yếu tố “bên trong” của riêng ai đó với các yếu tố giống như thế “bên ngoài” để đưa ra ý nghĩa trọn vẹn về sự thật vô thường. Điều tranh luận ở đây là vì (theo vũ trụ học Ấn Độ cổ ) vào lúc nào đó, toàn thể hành tinh này sẽ đến lúc hủy diệt hoàn toàn, có thể có cái trường tồn trong mớ các yếu tố vô nghĩa tích tụ này được gọi là “thân” ?<sup>565</sup> Nhận biết giá trị trọn vẹn bản chất vô thường của tất cả các hiện tượng vật chất theo cách này dùng để chống lại sự tìm kiếm khoái lạc vật chất. Từ bỏ ham muốn bằng chán ngán các hiện tượng vật chất sau đó sẽ đưa đến giải thoát khỏi những trói buộc do bốn yếu tố chính tạo nên.<sup>566</sup> Một quan điểm bổ sung về bốn yếu tố chính có thể được tìm thấy trong *Mahārāhulovāda Sutta*, quan điểm ấy sử dụng bốn yếu tố chính như là cảm hứng tu tập các phẩm tính tâm thức của tâm từ ái (*mettā*)

565. M I 185. So thêm với Ledi 1986b: p. 72, người đề nghị quán thực tánh bằng bài tập cá biệt này như là nền tảng tu tập vì nó sẽ giúp phát triển nhanh chóng tuệ về vô thường.

566. S II 170 nói rõ rằng khoái lạc và thỏa mãn khởi lên do phụ thuộc vào bốn yếu tố chính phải chịu thay đổi nên cách duy nhất để thoát khỏi sự không xứng ý toại lòng này là tập dừng dung với chúng. S II 170 (*BKTU 2, tr. 296: Trước; CDB I, p. 646: Before My Enlightenment*). Theo chú giải *BKTU*:

- “ Trong đoạn kinh này, bốn Sự Thực Cao Cả đã được bàn tới:
- Thỏa mãn (*assāda, vị ngọt*) bốn yếu tố chính là sự thực về nguồn gốc của khổ đau;
  - Nguy hại (*ādīnava, nguy hiểm*) là sự thực về khổ đau;
  - Thoát ly (*nissaraṇa, xuất ly*) là sự thực về chấm dứt khổ đau;
  - Thấu hiểu được cách thoát ly là sự thực về con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau.”

và bi mẫn (*karuna*). Giống như đất không có tí sân hận nào khi nhiều loại phế thải vứt trên mặt đất, cũng thế, người hành giả nên tu tập tâm không sân hận.<sup>567</sup> Giữ cho tâm không sân hận như vậy theo cách này, ta có thể phản ứng bằng tấm lòng từ và bi mẫn ngay cả trong nghịch cảnh.<sup>568</sup>

Các đoạn kinh này chỉ cho thấy là quán bốn yếu tố chính có thể được dùng theo nhiều cách khác nhau, liên kết bản chất của thân người với hỗn hợp tất cả vật thể chung quanh, hay sử dụng đặc tính vật thể để tu tập tâm thái thiện.

## VI.7. TỬ THI TAN RỬA VÀ QUÁN CÁI CHẾT

Trong số các quán tưởng về thân, bài tập thiền cuối cùng ở mức độ nào đó có liên quan đến việc nhìn thấy, hay ít ra là hồi tưởng, bởi vì người hành thiền phải so sánh thân mình với cái gì trông thấy ở nghĩa địa.<sup>569</sup> So sánh như vậy, lời chỉ dẫn như sau:

567. M I 423 (*KTB 2, tr. 188: Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB, p. 529, pa. 13: The Greater Discourse of Advice to Rāhula*).

568. Điều này được lấy làm ví dụ ở A IV 374 khi *Sāriputta* bị kết tội sai, Ngài đã phản ứng lại bằng cách nói là tâm Ngài không có sân hận, giống như đất không cay đắng chối từ việc xả rác trên mặt đất.

A IV 374 (*BKTC 4, tr. 98: Sau Khi An Cư; NDB, p. 1262, pa. (1): Lion's Roar*).

569. *Nāṇamoli* 1995: p.1191 n.150: “*seyyathāpi* ngụ ý rằng bài thiền quán này... không nhất thiết là phải dựa trên việc thực sự nhìn thấy tận mắt tử thi, nhưng có thể được thực hiện theo tưởng tượng. *Vism* 180 miêu tả chi tiết người hành thiền có thể có được cái nhìn đầu tiên về tử thi tan rữa trong nghĩa địa và sau

“ Như thấy một xác chết quăng bỏ trong nghĩa địa – chết đã một, hai hay ba ngày, xác phồng lên, xanh đen lại, rữa chảy ra... đang bị những con quạ, điều hâu, kên kên, chó, chó sói (giả can), hay những loại dòi bọ khác nhau... một bộ xương còn thịt và máu dính với nhau nhờ gân... một bộ xương không còn thịt và máu dính với nhau nhờ gân... các khúc xương rời nằm rải rác khắp hướng... các khúc xương bạc trắng, màu vỏ sò... các khúc xương chất đông đã hơn một năm... các khúc xương đã mục và mủn ra thành bụi – vị ấy so sánh chính cái thân này với nó như vậy: ‘thân này cũng có cùng bản chất đó, thân này sẽ như thế, không miễn trừ khỏi số phận đó.’<sup>570</sup>

Ở Ấn Độ ngày xưa, xác chết thực sự bị bỏ ra ngoài trời trong những nghĩa địa như vậy, để cho tan rữa hay để thú dữ xé ra ăn thịt.<sup>571</sup> Đoạn kinh trên trích từ *Satipaṭṭhāna Sutta* miêu tả rõ sự tan rữa diễn ra qua chín giai đoạn.<sup>572</sup> Theo tài liệu Tây Tạng, chính Đức

---

đó phát in lại hình ảnh này trong khi ngồi thiền trong thất riêng của mình. Theo Ledi (n.d): p.58, cũng thế, quán tưởng này có thể được tu tập dựa trên những người bệnh hay bị thương tích (kể cả chính mình), hay lấy xác chết của súc vật làm đối tượng. So thêm với Thate 1997: p.11.

570. M I 58 (*KTB I, tr. 137: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 148, pa. 18-24: The Foundations of Mindfulness*).

571. T.W. Rhys Davids 1997: p.80.

572. M III 91 và A III 323 có chung một miêu tả qua bốn giai đoạn chính: phồng lên, bị thú ăn, bộ xương, xương. Ấn bản *Madhyama Āgama* miêu tả việc quán cùng tiến trình qua năm giai đoạn,

Phật đã quán các tử thi tan rữa trong nghĩa địa khi Ngài vẫn còn là *bodhisatta*.<sup>573</sup>

Bài tập này làm nổi bật lên hai điều: bản chất ghê tởm của thân thể được phơi bày ra trong những giai đoạn tan rữa, và sự kiện chết là số phận không thể thoát khỏi của tất cả sanh linh. Điều đầu tiên liên kết bài tập này đến quán sự cấu tạo các bộ phận cơ thể của thân, dùng như phương tiện bổ sung chống lại ham muốn nhục dục.<sup>574</sup> Ngụ ý này được *Mahādukkhakkhandha Sutta* hỗ trợ, kinh này sử dụng cùng nhóm chữ như là cách quán “nguy hại” (*ādīnava*, dịch sát: *bất lợi*) sẵn có trong thân xác.<sup>575</sup> Cho dù người ta có thể thu mình lại chỉ nghĩ đến “thoả mãn” (*assāda*, **vị ngọt**, dịch sát: lợi ích) các khía cạnh đẹp đẽ về thân thể của người trẻ khác phái không thôi, sự “nguy hại” trở nên quá rõ ràng khi chính cái cơ thể đó bắt lực trước cái già, bệnh hoạn và cuối cùng là cái chết, lúc đó, chính cái thân này trước kia trông đẹp đẽ và hấp dẫn làm sao,

---

trong khi ấn bản *Ekottara Āgama* nêu ra tám giai đoạn (Nhat Hanh 1990: pp.158 và 170).

- M III 91 (*KTB 3, tr. 270: Kinh Thân Hành Niệm; MLDB, p. 952, pa. 9: Mindfulness of the Body*).
- A III 323 (*BKTC 3, tr. 72, đ. 5: Udāyī; NDB, p. 891, pa. (4): Udāyī*).

573. Rockhill 1907: p.23.

574. Ví dụ, Dh-p-a III 108 tường thuật là Đức Phật đã hướng dẫn đệ tử của Ngài quan sát tử thi đang thối rữa của cô gái diễm xinh đẹp *Sirimā* như là biện pháp chống lại đòi hỏi tình dục. As 197 đề nghị quán tử thi đang thối rữa đặc biệt dành cho người có bản tánh chịu ảnh hưởng mạnh của ham muốn nhục dục.

575. M I 88 (*KTB 1, tr. 203: Đại Kinh Khổ Uẩn; MLDB, p. 183: The Greater Discourse on the Mass of Suffering*).

bây giờ đang trải qua giai đoạn tan rữa như đã miêu tả ở trên. Đoạn kinh này xác nhận mục đích quan trọng nhất của quán tử thi đang tan rữa là để chống lại ham muốn nhục dục.

Tiếp theo lời chỉ dẫn trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, hình ảnh hay ký ức về cái xác tan rữa được áp dụng vào ngay tám thân riêng của mình, suy nghĩ sâu xa và cẩn thận là trong tương lai chính cái thân riêng của mình cũng sẽ phải trải qua diễn trình tan rữa như thế. Loại quán tưởng này rồi sẽ là phương tiện để chống lại ngã mạn.<sup>576</sup> Tiếp đến, như đã được chỉ ra trong “điệp khúc”, cùng tuệ giác đó được áp dụng vào thân thể còn sống của người khác. Ở đây, sự thận trọng đã được đề cập ở trên liên quan đến quán thành phần cấu tạo cơ thể vẫn còn thích hợp, nghĩa là bài quán tưởng này không để sân hận hay trầm cảm xảy ra.<sup>577</sup>

576. Theo A III 325\*, quán tử thi là để chống lại ngã mạn.

A III 325 (*BKTC 3, tr. 73: Udāyī; NDB, p. 891: Udāyī*).

\* Nguyên văn viết là A III 323. Thực ra là ở A III 325 như đã nêu trên, tôi đã sửa lại cho đúng.

577. Ṭhānissaro 1993: p.55.

“ Nhưng đây không phải là không có cách đối trị. Nhiều nơi trong *Tạng Kinh, Đức Phật* khi thấy các tỳ khuru đã để cho việc quán bất tịnh có ảnh hưởng ngược lại tâm thức các vị này, nên Ngài đề nghị các tỳ khuru hãy làm dịu sân hận xuống bằng cách tập trung vào hơi thở vào và ra như là cách thiền quán đồng hành.

Cuối cùng, một nhận thức được cân bằng hơn về tám thân này bắt đầu xuất hiện, ta có thể dùng mũi chĩa thứ hai của phương cách đối phó này: chuyển sự chú ý từ đối tượng ham muốn nhục dục sang chính hành vi ham muốn nhục dục, thấy rõ hành vi đó chỉ là hành vi bịa đặt của tâm – ngu dại, thay đổi luôn, và đầy căng thẳng – và như vậy, loại bỏ bất cứ khả năng đồng hóa với nó. Điều này sẽ làm tâm thức lắng dịu ở



Quyển *Theragāthā* tường thuật sự thực hành thật sự của bài tập *satipaṭṭhāna* này trong nghĩa địa. Hai tỳ khuru quán sát một tử thi nữ nhưng đem lại kết quả khác nhau. Trong khi một tỳ khuru có thể chứng tuệ quán, còn tỳ khuru kia không thể tu tập quán tưởng vì cảnh tượng đó khơi lên lòng ham muốn trong vị này.<sup>578</sup> Nguy hại này cũng được xem xét tới trong chú giải lưu ý tránh không dùng tử thi của người khác phái.<sup>579</sup> Cho dù quán tử thi của người khác phái có thể không thích hợp với người thiên sinh sơ cơ, hơn bao giờ hết, nếu được thực hiện thành công, ta có thể trông đợi quán tưởng như thế tạo lập được cách đối trị mãnh liệt chống lại nhục dục.<sup>580</sup> Thực ra, quyển *Theragāthā* cũng tả trường hợp một tỳ khuru quán thân phụ nữ khi vẫn còn sống, đó là một cô gái đang

---

*một mức độ sâu hơn và đưa đến trạng thái Không Còn Trói Buộc\* của nó.”*

*Trích MLFU, tr. 55-56.*

\* *Không Còn Trói Buộc: nir (không còn) + vāna (trói buộc).*

*Trích MLFU, tr. 2.*

578. Th 393-5 và Th 315-16. Một trường hợp khác về một tỳ khuru quán tưởng trong nghĩa địa có thể tìm thấy ở Th 151-52.

- Th 393-5 (*TiBK II, tr. 152: Kulla (Thera. 43).*)
- Th 315-16 (*sđđ, tr. 137: Rājadatta (Thera. 37).*)
- Th 151-52 (*sđđ, tr. 89: Mahākāla (Thera 21).*)

579. Ps I 254.

580. Thực thể, Ledi (n.d.): p.59 đề nghị dùng tử thi của người khác phái vào mục đích tu tập *vipassanā\** (*tuệ quán*), theo Ngài, dùng tử thi của người cùng phái tính thích hợp cho việc tu tập *samatha\** (*định*). So với Vism 178-96 về quán tưởng xác chết như là các tu tập *samatha*.

Vism 178-96 (*PP, toàn thể chương VI: Quán Bất Tịnh, Fouldness As A Meditation Subject*).

hát và khiêu vũ.<sup>581</sup> Vị ấy đã có thể tận dụng hình ảnh khiêu vũ này, vì nhờ vào suy xét theo duyên khởi hình ảnh ấy, Ngài trở thành *Arahant*.

Một tuệ quán khác có thể đạt được nhờ cách thực hành thiền quán này là tính tất nhiên không thể tránh được của cái chết. Các giai đoạn rửa nát của xác chết phác họa rõ ràng chân lý là bất cứ cái gì người ta bám níu đến cái biểu hiện là “Tôi”, hay “của tôi” sẽ chỉ kéo dài được trong một thời gian có hạn thôi. Tuy vậy, điều này xuất hiện như là kết quả hiển nhiên của quán tưởng này, các kinh thường miêu tả quán tưởng về cái chết không đề cập đến các giai đoạn tan rữa. Các phương pháp quán tưởng cái chết đặc biệt được Đức Phật đề nghị có liên quan đến ăn và thở: gọi nhớ lại sự kiện là ngay đến miếng kế tiếp cho vào miệng để ăn và hơi thở kế tiếp để thở vào cũng chưa chắc xảy ra.<sup>582</sup> Thực thế, sự hiện diện hay vắng mặt của hơi thở báo hiệu sống hay chết, nên quán niệm hơi thở cũng có tiềm năng dùng để quán cái chết. Dù ta có quyết định dùng bất cứ phương pháp nào, quán cái chết giúp khơi lên nỗ lực tránh và đoạn tận bất thiện, và cuối cùng, có thể đạt tới thực chứng “bất tử”.<sup>583</sup>

581. Th 267-70 (*TiBK II, tr.126: Nāgasamāla (Thera. 33); EVI, p. 35*).

582. A III 306 và A IV 319.

- A III 306 (*BKTC 3, tr. 49, đ.9: Niệm Chết; NDB, p. 878: Mindfulness of Death (1)*).
- A IV 319 (*BKTC 4, tr. 16 đ.10: Niệm Chết; NDB, p.1221: Mindfulness of Death (1)*).

583. A III 308 và A IV 320 liên kết quán tưởng cái chết với việc khuấy dậy nỗ lực chống lại bất thiện; A III 304 và A IV 317 liên kết cùng loại quán tưởng với việc thực chứng bất tử.

- A III 308 (*BKTC 3, tr. 49, đ.9: Niệm Chết; NDB, p. 878: Mindfulness of Death (1)*).

Quán cái chết cũng được dùng để chuẩn bị hữu ích cho lúc thực sự phải đối diện với cái chết. Là bài tập kết thúc trong số các bài quán thân, quán cái chết thường xuyên có thể dẫn đến việc nhận ra là cái chết chỉ thực sự sợ hãi khi ta đồng hóa mình với cái thân này.<sup>584</sup> Với sự trợ giúp của quán thân, ta có thể nhận ra bản chất thực sự của tấm thân này và bằng cách đó có thể vượt qua sự bám níu vào nó. Khi không còn bám níu vào tấm thân này nữa, ta sẽ thoát khỏi bất cứ sợ hãi nào về cái chết thể xác.<sup>585</sup>

-0-

- 
- A IV 320 (*BKTC 4, tr. 16, đ.10: Niệm Chết; NDB, p.1221: Mindfulness of Death (1)*).
  - A III 304 (*BKTC 3, tr. 45, đ.2: Niệm Chết; NDB, p. 876: Mindfulness of Death (1)*).
  - A IV 317 (*BKTC 4, tr. 13, đ.2: Niệm Chết; NDB, p.1219: Mindfulness of Death (1)*).

584. Debes 1994: p.151; và Kors 1993: p. 18. Trong lời chỉ dẫn cho ba phần quán tưởng cuối (các bộ phận cơ thể, các yếu tố chính, tử thi), ở mức độ nhất định nào đó, thực ra đã ngụ ý tới việc không còn đồng hóa với tấm thân này trong lúc quán tưởng thực sự, ở đây, tấm thân riêng được đề cập tới như là “chính cái thân này” (MI 57-8), một sự diễn đạt hình như cố tình được nói ra theo cách thức khách quan.

MI 57-8 (*KTB I, tr. 133-40: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 146-9, pa. 6-30: The Foundations of Mindfulness*).

585. So với Th 20 chẳng hạn, đoạn kệ này một vị *arahant* nói ngài không còn sợ chết, sẵn sàng buông bỏ tấm thân này với chánh niệm. So thêm với A IV 48 liên kết sự vắng mặt của bám níu vào mạng sống sau nhiều lần quán tưởng đến cái chết.

- Th 20 (*TiBK II, tr. 21: Ajita (Thera. 4)*).
- A IV 48 (*BKTC 3, tr. 344, đ.5-6: Tưởng (2); NDB, p. 1033: Perception (2)*).

## VII. CẢM GIÁC (THỌ)

### VII.1. QUÁN CẢM GIÁC

“Cảm giác”, thuật ngữ *Pāli* là *vedanā*, rút ra từ động từ *vedeti*, có cả hai nghĩa: “cảm nhận được” và “biết”.<sup>586</sup> Theo cách sử dụng của nó trong kinh này, gồm cả hai cảm nhận thuộc thân và thuộc tâm.<sup>587</sup> *Vedanā* không bao hàm nghĩa “cảm xúc” trong phạm vi ý nghĩa của nó.<sup>588</sup> Cho dù cảm xúc khởi lên tùy thuộc vào ghi nhận

---

586. Hamilton 1996: p.45; và C.A.F. Rhys Davids 1978: p.299.

587. So với M I 302 hay S IV 231; so thêm với C.A.F. Rhys Davids 1978: p.300.

- M I 302 (*KTB 1, tr.663: Tiểu Kinh Phương Quảng: MLDB, p. 401: The Shorter Series of Questions and Answers*).
- S IV 231 (*BKTƯ 4, tr: 371, đ.11: Sīvaka; CDB II, p. 1279: Sīvaka*).

588. Bodhi 1993: p. 80; Padmasiri de Silva 1992b: 9.33; *Dhīravamsa* 1989: p.109; và *Nāṇaponika* 1983: p.7.

- Bodhi 1993: p. 80  
“*Vedanā* là yếu tố thuộc tâm (hay: *tâm sở, sở hữu tâm*) cảm nhận đối tượng: nó là trạng thái tình cảm trong đó đối tượng được kinh nghiệm tới. Chữ *Pāli* *vedanā* không mang ý nghĩa xúc động (hình như xúc động là hiện tượng tổng hợp liên quan đến nhiều loại yếu tố thuộc tâm khác nhau sanh khởi đồng thời), nhưng chỉ là phẩm tính tình cảm đơn thuần về một kinh nghiệm có thể dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Cảm giác còn được cho là có đặc tính được trải qua (*veday-*

ita). Chức năng của nó là kinh nghiệm, hay chức năng của nó là thụ hưởng khía cạnh đáng khao khát của đối tượng. Biểu hiện của nó là nếm trải các yếu tố tâm (**tâm sở**) liên kết nhau. Nguyên nhân gần của nó là sự trầm lặng (*passad-dhi*).\* Trong khi các yếu tố tâm khác chỉ kinh nghiệm đối tượng qua trung gian nguồn khác, còn cảm giác kinh nghiệm trực tiếp và trọn vẹn đối tượng. Về khía cạnh này, các yếu tố tâm khác được ví như người đầu bếp nấu ăn cho vua và chỉ nếm thử thức ăn trong khi nấu thôi, còn cảm giác được so sánh với nhà vua, người thọ hưởng các món ăn tùy thích.”

Trích CMA, tr. 80

\* Chú giải nói như thế, nhưng trầm lặng là nguyên nhân gần hình như chỉ áp dụng đến cảm giác dễ chịu thôi. Một nguyên nhân còn gần hơn nữa là xúc, theo định lý “với xúc làm điều kiện, nên mới có cảm giác” (*phassapaccayā vedanā*).

Trích CMA, ct. 6 tr. 371.

- Nāṇaponika 1983: p.7.

“ Trước hết, cần phải xác định rõ là trong tâm lý học Phật giáo, ‘cảm giác’ (*Pāli*: *vedāna*) là cảm giác đơn thuần được biết đến như là dễ chịu, khó chịu (đau đớn) và trung tính (không có gì đặc biệt). Vậy thì, không nên lẫn lộn nó với ‘xúc động’ tuy sanh khởi từ cảm giác căn bản, xúc động này thêm mắm thêm muối, ‘thích’ hay ‘không thích’ ở nhiều cường độ khác nhau, cũng như thêm thắt các tiến trình tâm lý khác vào cảm giác đơn thuần ấy.

Theo nghĩa đó, cảm giác là một trong năm tập hợp (**uẩn**, *khandha*), tạo nên cái gọi là ‘con người’. ‘Xúc động’ do các yếu tố cá biệt trong tập hợp tạo lập tâm trạng (*sankhāra-kkhandha*, **hành uẩn**) vận hành. Cảm giác là một trong bốn tập hợp thuộc về tâm khởi lên, không thể tách biệt được, trong tất cả các trạng thái của tâm; còn ba tập hợp kia là nhận thức, tạo lập tâm trạng, và thức.

Cảm giác khởi lên bất cứ khi nào có sự gặp gỡ của ba yếu tố: giác quan, đối tượng của giác quan ấy, và thức. Chính sự gặp gỡ này, trong tâm lý học Phật giáo, nó được gọi là dấu ấn giác quan (xúc, va chạm, *phassa*) thuộc về tâm chứ không phải là tiến trình thuộc thân. Nó có sáu phần chịu sự

ban đầu do cảm giác cung cấp, các xúc cảm ấy là những hiện tượng tâm thức phức tạp hơn cảm giác tự nó đơn thuần và vì thế tốt hơn nên thuộc về lãnh vực kế tiếp của *satipaṭṭhāna*, đó là quán các trạng thái của tâm.

Lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna* về quán cảm giác như sau:

**“ Khi đang cảm giác dễ chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác dễ chịu’; khi đang cảm giác khó chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác khó chịu’; khi đang cảm giác trung tính, vị ấy biết ‘tôi cảm giác trung tính’. Khi đang cảm giác thể tục dễ chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác thể tục dễ chịu’; khi đang cảm giác xuất tục dễ chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác xuất tục dễ chịu’; khi đang cảm giác thể tục khó chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác thể tục khó chịu’; khi đang cảm giác xuất tục khó chịu, vị ấy biết ‘tôi cảm giác xuất tục khó chịu’; khi đang cảm giác thể tục trung tính, vị ấy biết ‘tôi cảm giác thể tục trung tính’, khi đang cảm giác xuất tục trung tính, vị ấy biết ‘tôi cảm giác xuất tục trung tính.’”<sup>589</sup>**

---

*qui định của năm giác quan hay của tâm. Chính vì dấu ấn giác quan sáu phần này quyết định các cảm giác tương ứng. Trong công thức Sanh Khởi Do Tùy Thuộc (paṭicca-samuppāda), điều này được diễn đạt bằng cái khoen: “dấu ấn giác quan quyết định cảm giác” (xúc duyên thọ: phassa-paccayā vedanā). Khi các xúc động theo sau, chúng tiếp diễn tương ứng với khoen kế tiếp trong Sanh Khởi Do Tùy Thuộc: “Cảm giác quyết định thêm khát” (thọ duyên ái).*

*Trích CF, tr. 7-8.*

589. M I 59 (KTB 1, tr. 140: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 149: *The Foundations of Mindfulness*).

Phần thứ nhất của lời chỉ dẫn nêu trên phân biệt ba loại cảm giác căn bản: dễ chịu, khó chịu và trung tính. Theo kinh này, việc tu tập tuệ và xuất ly khỏi ba cảm giác này có tiềm năng đưa đến việc thoát khỏi *dukkha*.<sup>590</sup> Vì tuệ như vậy có thể đạt được nhờ tu tập *satipaṭṭhāna*,<sup>591</sup> quán cảm giác là cách hành thiền có tiềm năng đáng kể. Tiềm năng này dựa trên phương pháp đơn giản nhưng sáng suốt là hướng ý thức nhận biết rõ rệt đến những giai đoạn mới bắt đầu sanh khởi thích và không thích, bằng cách ghi nhận rõ ràng có phải kinh nghiệm ngay giây phút hiện tại là “dễ chịu”, “khó chịu” hay “cả hai đều không”.

Như vậy, hiểu hoàn toàn theo nghĩa đen, quán cảm giác là biết ta đang cảm giác ra sao, và với ý thức nhận biết rõ rệt trực tiếp và ngay tức khắc như vậy có mặt trước khi khởi sự phản ứng, phóng đại suy diễn, hay bào chữa việc ta cảm giác như thế nào. Được thực hiện theo cách này, quán cảm giác sẽ hé mở mức độ gây kinh ngạc về thái độ và phản ứng của ta dựa trên ghi nhận về cảm xúc ban đầu do cảm giác cung cấp.

590. A V 51. So với S II 99.

- A V 51 (*BKTC 4, tr. 309, đ. 8: Câu Hỏi Lớn (1); NDB, p. 1373, pa. 3: Great Questions (1)*).
- S II 99 (*BKTU 2, tr. 178, đ.14: Thịt Đứa Con; CDB I, p. 598: Son's Flesh*).

591. Theo S V 189, vì tuệ thể nhập vào ba loại cảm giác này nên bốn *satipaṭṭhāna* cần được tu tập. Điều đáng chú ý là theo đoạn kinh này, cả bốn *satipaṭṭhānas* đều cần thiết cho việc hiểu biết trọn vẹn cảm giác.

S V 189 (*BKTU 5, tr. 295: Các Cảm Thọ; CDB II, p. 1664: Feelings*).

Sự tu tập có hệ thống về nhận biết rõ rệt ngay lập tức như vậy cũng sẽ tăng cường những cách nhận biết thiên về trực giác nhiều hơn, theo nghĩa khả năng cảm nhận được tình trạng hay về người khác. Khả năng này cung cấp nguồn bổ sung hữu ích về tin tức trong cuộc sống hàng ngày, bổ túc cho tin tức thu đạt được bằng cách quan sát và xem xét hợp lý hơn.

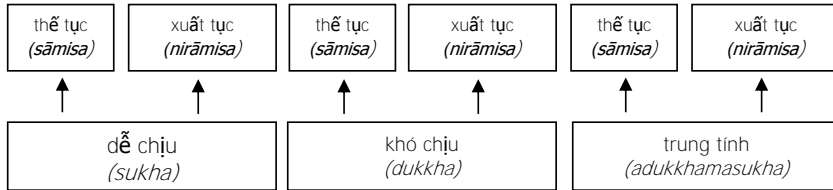
Trong lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna*, theo sau chánh niệm về ba loại cảm giác là hướng nhận biết rõ rệt đến việc phân chia cảm giác thêm nữa thành “thế tục” (*sāmisā*) \* và “xuất thế” (*nirāmisā*).<sup>592</sup> Theo đoạn kinh trong

592. Ấn bản tiếng Hán về quán tưởng này trong *Madhyama Āgama* liệt kê thêm danh sách các cảm giác liên kết đến ham muốn dục vọng và những cảm giác (không có liên kết đến), và những cảm giác liên quan đến thực phẩm, trong khi đó ấn bản *Ekottara Āgama* hướng nhận biết rõ rệt đến sự kiện là sự hiện hữu của loại cảm giác này sẽ khai trừ sự có mặt của loại cảm giác kia (Minh Chau 1991: p.93; Nhat Hanh 1990: pp161 và 173). Ý kiến sau tương tự với bản *Pāḷi* ở D II 66. Các loại bổ sung có thể tìm thấy ở Paṭi II 233, bao gồm các cảm giác được phân biệt theo sáu giác quan dưới phần quán cảm giác. Thực ra, theo M I 398, sự phân loại sáu phần theo chỉ dẫn trong *satipaṭṭhāna* ở trên có thể được nói rộng thêm, không chỉ gộp luôn sáu giác quan mà còn phân biệt các trường hợp xảy ra trong quá khứ, hiện tại và tương lai, và bằng cách đó tổng cộng lên đến 108 loại cảm giác. Một hệ thống ba phần về quán cảm giác đã được Mogok Sayadaw tạo ra (trong Than Daing 1970: p.90) bằng cách phân biệt cảm giác ở năm cửa giác quan là “khách bên ngoài”, cảm giác thuộc tâm là “khách bên trong”, và cảm giác liên quan đến hơi thở vào và ra là những “khách ở vai chủ nhân”.

- D II 66 (*TBK 3, tr. 66, đ. 28: Kinh Đại Duyên; LDB, p. 227, pa. 28: The Great Discourse on Origination*).
- Paṭi II 233 (*ĐVNG, tr. 437, đ. 42-9: Luận Về Các Nền Tảng Của Quán Niệm; PD, ch. XXVIII, pa. 42-9: On the Founda-*



*Aṅguttara Nikāya*, sự phân loại sáu phần này đại diện cho một loạt các loại cảm giác khác nhau.<sup>593</sup> Như vậy với hệ thống sáu loại này, quán cảm giác khảo sát đầy đủ toàn thể quy mô các loại hiện tượng “cảm giác” khác nhau (so với hình 7.1 dưới đây).



Hình 7.1. Ba và sáu loại cảm giác.

Khác biệt giữa cảm giác thể tục (*sāmisā*) và xuất tục (*nirāmisā*) là khác biệt giữa cảm giác liên quan với xác thịt (*āmisa*) và cảm giác liên quan đến từ bỏ (**xuất ly**).<sup>594</sup> Khía cạnh bổ sung này liên quan đến thẩm định

*tions of Mindfulness*).

- M I 398 (*KTB 2, tr.140: Kinh Nhiều Cảm Thọ; MLDB, p. 503; đ.5: The Many Kinds of Feeling*).

\* *Cảm giác thể tục (sāsimā)*. Theo chú giải, *sāsimā* có liên kết với mỗi của nhiễm lậu (*kilesāmisasampayuttā*). Đọc *NDB, ct. 1415, tr. 1768*.

593. A III 412 (*BKTC 3, tr. 210: Một Pháp Môn Quyết Trạch; NDB, p. 961: Penetrative*).

594. Ps I 279 giải thích là cảm giác thể tục là những cảm giác liên quan đến năm khoái lạc giác quan, trong khi các cảm giác đối xứng xuất tục lại liên quan đến từ bỏ. So thêm với S IV 235, đoạn kinh này phân biệt giữa hoan hỷ và hạnh phúc thể tục (khoái lạc), xuất tục (nhập định), và hoàn toàn xuất thế (chứng ngộ). Phẩm tính *āmisa* thường được dùng trong kinh điển theo nghĩa “vật chất” đối nghịch với “*dhamma*”, ví dụ, các tỳ khưu coi trọng “tài vật” hơn là *Dhamma* ở M I 12 và A I 73 (so thêm với A I 91-4) hay một vật

cúng dường ở It 98. Theo Goenka 1999: p.53 và Soni 1980: p.6, cũng hai thuật ngữ này hiện đang được dùng ở Ấn Độ ngày nay để phân biệt món chay và món mặn. Nhat Hanh 1990: p.71 hiểu hai thuật ngữ này đại diện cho sự khác biệt giữa nguyên nhân sinh và tâm lý (như cảm thấy tệ hại vì đi ngủ trễ đêm qua là cảm giác “thế tục”). Maurice Walshe 1987: p.591, n.658 và n.659 đề nghị nên dịch là “xác thịt, thế tục” và “tinh thần”.

- S IV 235 (*BKTU 4*, tr. 378: *Thanh Tịnh, Không Liên Hệ Đến Vật Chất; CDB II*, p. 1283: *Spiritual*).
- M I 12 (*KTB 1*, tr. 31: *Kinh Thừa Tự Pháp; MLDB*, p. 97: *Heirs in Dhamma*).
- A I 73 (*BKTC 1*, tr. 140, đ. 7: *Phẩm Hội Chúng; NDB*, p. 164: *Assemblies 48 (7)*).

“*Loại hội chúng coi trọng tài vật (āmisagaru) là loại coi trọng tứ vật dụng và coi Giáo Pháp Siêu Thế thấp kém; loại hội chúng coi trọng Giáo Pháp Chân Chính (saddhammagaru) là loại coi trọng Giáo Pháp Siêu Thế (bốn Đạo, bốn Quả và Nibbāna) và coi tài vật là thấp kém.*”

*Đọc NDB, ct. 286, p. 1631.*

- A I 91-4 (*sđđ*, tr. 169: *Phẩm Đón Chào; NDB*, p. 183-5: *Municipicence*).
- It 98 (*KTiB I, PTNV*, tr. 430 (*It. 98*); *It p. 84: The Gifts Sutta (Dānasutta)*).
- Goenka 1999: p.53:

“*Cảm giác dễ chịu được hiểu như là đi kèm với khao khát và bảm níu (sāmisa) hay không có khao khát và bảm níu (nirāmisa) đi kèm. Ở Ấn Độ ngày nay, nirāmisa có nghĩa là thức ăn chay và sāmisa không phải là món chay. Ý muốn nói ở đây là tinh khiết hay không tinh khiết. Một cảm giác dễ chịu khởi lên là kết quả của quán thực tánh vipassanā đúng cách nếu nó được gìn giữ không có khao khát và bảm níu, sẽ đưa đến tinh khiết. Cũng cùng loại cảm giác dễ chịu, thường gặp có liên quan đến khoái lạc giác quan, nếu được phản ứng lại bằng khao khát và bảm níu, với nỗ lực gia tăng nó, cảm giác ấy bất thiện và dẫn đến không tinh khiết. Nó dẫn đến luân chuyển trong khổ đau. Theo nghĩa này, cảm giác dễ chịu có thể tinh khiết hay không tinh khiết.*”

*Trích SSD, tr.53.*

giá trị cảm giác không phải dựa trên bản chất xúc cảm, mà trên bối cảnh đức hạnh của sự sanh khởi của nó. Điểm cốt yếu được đề ra ở đây là có phải sự nhận biết về cảm giác cá biệt nào đó liên quan đến tu tiến hay hủ bại trên đường giải thoát.

Không như các đạo sĩ cùng thời với Ngài, Đức Phật không thẳng thừng từ khước tất cả các cảm giác dễ chịu, cũng không thẳng thừng tiến cử tất cả các kinh nghiệm khổ hạnh với kết quả vốn được tin là làm cho trong sạch. Thay vào đó, Ngài coi trọng hậu quả tâm thức và đạo đức của tất cả các loại cảm giác. Với sự trợ giúp của sự phân loại sáu phần, khía cạnh đạo đức này trở nên rõ ràng, đặc biệt phơi bày sự liên hệ của cảm giác với sự khởi động các khuynh hướng tâm thức ngủ ngầm (*anusaya*) thiên về tham, sân và si.<sup>595</sup> Như

- 
- Maurice Walshe 1987: p.591, n.658 và n.659.  
 “ Ct. 658: *Sāmisam sukham vedanam: Sāmisa = sa-āmisa: nā. với xác thịt, như vậy gần với nghĩa ‘thế tục’.*  
 Ct 659: *Nirāmisam sukham vedanam: ‘không thế tục’ hay ‘tinh thần’.* Đây là chữ người theo đạo Phật có khuynh hướng tránh dùng vì ý nghĩa của nó có thể dẫn đến ngộ nhận. Trong KTB Phân Biệt Sáu Xứ số 137, *sāmisa* và *nirāmisa* tuân tự được dùng để chỉ cho đời sống ‘ *cư sĩ*’ và ‘*xuất gia*’.  
*Trích LDB, p. 591.*

595. So với M I 303; M III 285 và S IV 205. Sự liên hệ của ba loại cảm giác với ba khuynh hướng ngủ ngầm trong tâm đã gợi lên sự thay đổi của quán cảm giác trong Ratnacūḍa Sūtra (trích dẫn trong Rendall 1990: p.219), ở đây lời chỉ dẫn là nếu ta kinh nghiệm một cảm giác dễ chịu, người ấy nên tu tập từ bi đến người đắm chìm trong dục lạc, trong trường hợp cảm giác khó chịu, tâm bi mẫn nên được hướng tới sanh linh đắm chìm trong sân hận, với cảm giác trung tính với những người chịu ảnh hưởng của si mê.

kinh *Cūlavēdalla Sutta* chỉ rõ, sự sanh khởi của những khuynh hướng ngũ ngầm này phần lớn có liên quan đến ba loại cảm giác thế tục, còn cảm giác dễ chịu xuất tục hay trung tính khởi lên trong lúc nhập định sâu, hay cảm giác khó chịu xuất tục khởi lên vì không hài lòng vì sự bất toàn về tiến bộ tâm linh của riêng mình, không khơi dậy các khuynh hướng ngũ ngầm.<sup>596</sup>

Sự liên hệ có điều kiện giữa cảm giác và những khuynh hướng tâm thức như vậy ngay tự bản chất mang thuộc tính quan trọng nhất, bởi vì bằng cách khơi dậy các khuynh hướng ngũ ngầm này, các cảm giác có thể dẫn đến sự sanh khởi của những phản ứng tâm thức bất thiện. Cùng nguyên tắc này làm nền tảng cho phần mười hai khoen sanh khởi do tùy thuộc (*paṭicca samuppāda*), ở đây cảm giác tạo điều kiện có thể dẫn đến sự sanh khởi của tham ái (*taṇhā*).<sup>597</sup> Sự tùy thuộc có điều kiện rất hệ trọng mang tính quyết định vào tham ái này và những phản ứng tâm thức về cảm giác có lẽ là lý do quan trọng nhất tại sao cảm giác đã trở thành một trong bốn *satipaṭṭhāna*. Thêm

- 
- M I 303 (*KTB 1, tr. 664: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 401: The Shorter Series of Questions and Answers*).
  - M III 285 (*KTB 3, tr. 638: Kinh Sáu Sáu; MLDB, p. 1134, pa.28: The Six Sets of Six*).
  - S IV 205 (*BKTU' 4, tr. 332: Đoạn Tận; CDB II, p. 1261: Abandonment*).

596. M I 303 (*KTB 1, tr. 664: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 401: The Shorter Series of Questions and Answers*).

597. Đã được miêu tả ở D II 58.

D II 58 (*TBK 3, tr. 58, đ. 8: Kinh Đại Duyên; LDB, p. 224, pa.8: Mahānidāna Sutta*).

vào đó, sự sanh khởi của cảm giác dễ chịu hay khó chịu dễ dàng nhận ra, làm cảm giác thành đối tượng tiện lợi cho thiền quán.<sup>598</sup>

Một đặc tính nổi bật của cảm giác là bản chất phù du của chúng. Quán tưởng được duy trì lâu dài về bản chất phù du và vô thường này của cảm giác có thể trở thành dụng cụ mạnh mẽ để phát triển sự nhàm chán, hết ham muốn chúng.<sup>599</sup> Vì nhận biết rõ rệt được bản chất vô thường của chúng, đặc tính của những kinh nghiệm của vị *Arahant* là thái độ tách biệt khỏi cảm giác.<sup>600</sup>

Một khía cạnh quán tưởng đầy hứa hẹn khác là sự kiện đặc tính xúc cảm của bất cứ cảm giác nào tùy thuộc vào loại xúc chạm đã khiến nó sanh khởi.<sup>601</sup> Một khi bản chất chịu điều kiện này của cảm giác đã được

598. Theo Ps I 277, cảm giác là đối tượng cho *satipaṭṭhāna* rõ ràng hơn thức hay xúc, bởi vì sự sanh khởi của cảm giác dễ chịu hay khó chịu dễ nhận biết.

599. Điều này được minh họa bằng ví dụ ở A IV 88, ở đây Đức Phật giảng chi tiết lời khuyên cáo “không có gì đáng để bám chặt lấy” bằng cách dạy quán bản chất vô thường của cảm giác, một quán tưởng Ngài đã chỉ cho thấy có khả năng dẫn đến chứng ngộ.

A IV 88 (*BKTC 3, tr. 400, đ. 11: Ngũ Gục; NDB, p. 1061: Dozing*).

600. M III 244 miêu tả thái độ tách biệt khỏi cảm giác của vị *arahant* vì hiểu biết rõ rệt được bản chất vô thường của chúng.

M III 244 (*KTB 3, tr. 552: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB p. 1093, pa. 23-4: The Expositions of Elements*).

601. M III 242 (*sđđ, tr. 549: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB p. 1091, pa. 19: The Expositions of Elements*).

hiểu biết trọn vẹn, sự tách biệt tự nhiên khởi lên và sự đồng hóa bản ngã với cảm giác của ta bắt đầu bị tan biến đi.

Một đoạn thơ trong *Vedanā Samyutta* so sánh bản chất của cảm giác với gió trong bầu trời đến từ nhiều hướng khác nhau.<sup>602</sup> Gió đôi khi ấm, đôi khi lạnh, đôi khi ẩm và đôi khi mang bụi. Tương tự như thế, trong thân này nhiều loại cảm giác khởi lên. Đôi khi chúng dễ chịu, đôi khi trung tính và đôi khi khó chịu. Quả là khờ dại khi chống lại sự thay đổi của thời tiết, giống như thế, ta không cần thiết phải chống lại sự thay đổi của cảm giác. Quán theo cách này, ta có thể thiết lập nội tâm ung dung với cảm giác ở mức độ gia tăng dần. Chính vì sự kiện quán tưởng này, người quan sát có chánh niệm về cảm giác sẽ không bao giờ đồng hóa hoàn toàn với cảm giác nữa và bằng cách đó bắt đầu vượt qua quyền lực chi phối và khống chế của khác biệt giữa cảm giác dễ chịu-khó chịu.<sup>603</sup> Làm cho sự đồng hóa với cảm giác suy yếu đi được phản ánh trong các sách chú giải chỉ cho thấy rằng tìm hiểu “ai cảm giác?” là cái dẫn từ việc chỉ đơn thuần kinh nghiệm cảm giác đến quán tưởng chúng như là một *satipaṭṭhāna*.<sup>604</sup>

602. S IV 218 (*BKTU 4*, tr. 352: *Hư Không*; *CDB II*, p. 1272: *The Sky*).

603. Debes 1994: p.227.

604. Ps I 275. Chú giải cắt nghĩa rằng mục đích của cách tìm hiểu này là để vượt qua ý niệm có một ngã cảm nhận được cảm giác. So với D II 68 chỉ cho thấy hai khuôn mẫu đồng hóa với cảm giác nổi bật: “cảm giác này là bản ngã của tôi” và “bản ngã của tôi biết cảm nhận”. Cùng với quan điểm “bản ngã của tôi không có cảm giác”, đây là ba cách giải thích nghĩa của bản ngã theo cảm giác. Sự loại bỏ các quan điểm này sẽ dẫn đến chứng ngộ.

Về đoạn văn này, so với Bodhi 1995: pp.34-6. Tầm quan trọng của việc không liên kết cảm giác với bất cứ ý niệm nào về “Tôi”, “của tôi” được *Nāṇa-ponika* 1983: p.4 nhấn mạnh.

*D II 68 (TBK 3, tr. 67: đ.19: Kinh Đại Duyên; LDB, p. 227, pa.29L The Great Discourse on Origination).*

- Bodhi 1995: pp.34-6 *The Great Discourse on Causation.*
- *Nāṇa-ponika* 1983: p.4

“ Trong phần quán tưởng này, điều đặc biệt quan trọng là không liên kết cảm giác với ý tưởng mập mờ nhất về “Tôi” và “của tôi”. Không nên có đề cập nào đến ngã cả, như: “Tôi cảm nhận cảm giác, vì thế, Tôi hiện hữu” cũng không nên có bất cứ ý tưởng nào về người làm chủ cảm giác: “Tôi có cảm giác dễ chịu. Tôi hạnh phúc làm sao!” Với ý tưởng ‘Tôi muốn có thêm nhiều cảm giác như vậy’, khao khát khởi lên. Hay, “Tôi đang đau. Tôi khổ biết bao!” và muốn làm cho hết đau, sân hận khởi lên.

Tránh những quan điểm sai lạc và không thực tiễn này, ta nên ý thức rõ cảm giác như là tiến trình chịu điều kiện và không bền. Nên giữ cho chánh niệm được mãi tiếp và nên nhắm nó vào sự kiện đơn thuần là chỉ có chức năng tâm thức của cảm giác như thế như thế; và ý thức nhận biết rõ rệt này chỉ dùng vào mục đích không gì khác hơn ngoài trí và chánh niệm như đã nói trong *Satipaṭṭhāna Sutta*. Một khi ta còn thói quen liên kết cảm giác với người “có” những cảm giác này, ngay trong lúc tập thiền, sẽ không có tiến bộ gì trong Quán Cảm Giác cả.

Ý thức nhận biết rõ rệt cảm giác mà không có đề cập nào đến ngã cũng sẽ giúp phân biệt chúng rõ ràng với những kích thích vật thể khiến chúng khởi lên, cũng như với những phản ứng lại của tâm tiếp sau đó. Bằng cách này, thiền sinh có thể giữ sự chú ý của mình nhắm vào cảm giác không thôi, mà không đi lạc vào khu vực khác. Đây là ý nghĩa của câu “vị tỳ khuru quán cảm giác trong cảm giác” như đã nói trong *Satipaṭṭhāna Sutta*. Ở giai đoạn hành thiền này, thiền sinh sẽ trở nên quen thuộc hơn với *nāma-rūpa-pariccheda* (tuyệt phân biệt tâm và vật thể (**danh sắc**)).

*Trích CF, tr. 4-5.*

Với mục đích cung cấp thêm tin tức bổ sung về sự quan trọng và sự thích hợp của quán cảm giác, tôi bây giờ sẽ xem xét ngắn gọn sự liên hệ của cảm giác đến việc tạo lập quan điểm (*ditṭhi*) và niềm tin, và nghiên cứu tỉ mỉ hơn ba loại cảm giác đã được trình bày trong chỉ dẫn *satipaṭṭhāna*.

## VII.2. CẢM GIÁC VÀ QUAN ĐIỂM (*DIṬṬHI*)

Trau dồi thái độ cách ly cảm giác là chủ đề dẫn nhập của kinh *Brahmajāla Sutta*. Ở phần mở đầu kinh này, Đức Phật đã chỉ dẫn các tỳ khưu đừng hân hoan vì lời khen cũng như không khó chịu vì bị mắng chửi, vì nếu phản ứng lại trường hợp nào cũng sẽ chỉ xáo trộn bình thản tâm trí. Kế đến, Ngài khảo sát đầy đủ các nền tảng nhận thức luận nằm sâu dưới các quan điểm khác nhau thịnh hành trong các triết gia và đạo sĩ Ấn Độ thời ấy. Qua cách kết luận khảo sát này, Ngài chỉ cho thấy rằng, sau khi hiểu biết trọn vẹn cảm giác, Ngài đã vượt ra khỏi tất cả các quan điểm đó.<sup>605</sup> Khía cạnh gây chú ý của cách Đức Phật đặt vấn đề là phân tích của Ngài phần lớn nhắm vào nền tảng tâm lý của các quan điểm này hơn là vào nội dung của chúng.<sup>606</sup> Vì khảo hướng này, Ngài đã có thể truy tìm

605. D I 16 (*TBK 1, tr. 29, đ.36: Kinh Phạm Võng; LDB, p. 75, pa.1.36: What The Teaching Is Not*).

606. Thực ra, kinh *Brahmajāla Sutta* bàn đến sáu mươi hai “nền tảng” tạo nên quan điểm (D I 39: *dvāsaṭṭhiyā vatthuhī*), chứ không phải sáu mươi hai “quan điểm”. Con số quan điểm thực sự kém xa con số 62, ví dụ như bốn “nền tảng” đầu tiên tạo thành một “quan điểm” trường cửu, được giải thích tường tận trong mỗi trường hợp bằng cùng thuật ngữ. Điều này chỉ cho thấy là sự phân tích của Đức Phật phần lớn quan tâm đến nền tảng nhận



nguồn gốc sanh khởi của các quan điểm đến khao khát (*taṇhā*, **tham ái**) để sau đó khao khát khởi lên phụ thuộc vào cảm giác.<sup>607</sup> Trái lại, bằng cách hiểu biết trọn vẹn vai trò làm khoen nối giữa xúc và khao khát của cảm giác, tiến trình tạo lập quan điểm tự nó có thể bị vượt qua.<sup>608</sup> Kinh *Pāsādika Sutta* trình bày rõ vượt qua quan điểm như thế là mục đích của quán

---

thức luận để thành lập quan điểm, hướng chỉ là đến nội dung riêng của từng quan điểm. Khi S IV 287 nói về sáu mươi hai “quan điểm” (*dvāsaṭṭhi ditṭhigatāni Brahmajāle bhaṇitāni*) hay Sn 538 về “dị giáo” (*osaraṇāni*), điều này không thực sự tương xứng với thuật ngữ được sử dụng trong kinh *Brahmajāla Sutta*.

- D I 39 (*TBK 1*, tr. 39, đ.29: *Kinh Phạm Võng*; *LDB*, p. 87, pa.3.29: *What The Teaching Is Not*).
- S IV 287 (*BKTU 4*, tr. 448: *Isidattā*; *CDB II*, p. 1317: *Isidatta*).
- Sn 538 (*KTiB I*, *KT*, tr. 646: *Kinh Sabhiya (Sn 91)*; *GD*, p. 68: *Sabhiya*).

607. Ở D I 39, Đức Phật chỉ rõ rằng tất cả các quan điểm khác biệt nhau khởi lên vì người đề xướng ra chúng không biết và không thấy, họ chỉ chịu ảnh hưởng của cảm giác và khao khát thôi. Chú giải phụ Sv-pt I 180 giải thích là nguồn gốc của những quan điểm như vậy chẳng qua là kết quả của việc không hiểu rõ sự sanh khởi của cảm giác và vì thế phản ứng lại cảm giác bằng khao khát. Katz 1989: p. 150 thật thích đáng khi nói đến “phân tâm học về các quả quyết siêu hình”.

D I 39 (*TBK 1*, tr. 41, đ.32: *Kinh Phạm Võng*; *LDB*, p. 87, pa.3.32: *What The Teaching Is Not*).

608. Ở D I 45, Đức Phật giải thích rằng ai đã hiểu rõ sự sanh khởi và diệt tận của xúc (xúc là điều kiện cần thiết để cảm giác sanh khởi và thêm vào đó, khao khát), nhờ thế, thực chứng được nhận thức vượt ra ngoài tất cả các quan điểm này.

D I 45 (*TBK 1*, tr. 45, đ.71: *Kinh Phạm Võng*; *LDB*, p. 89, pa.3.71: *What The Teaching Is Not*).

*satipaṭṭhāna*.<sup>609</sup> Như vậy, *satipaṭṭhāna* thứ hai, quán cảm giác, có tiềm năng kích thích sự phát sanh ra tuệ quán chiếu vào nguồn gốc của quan điểm và niềm tin. Khi được duy trì lâu dài, quán tưởng sẽ cho thấy sự kiện cảm giác có ảnh hưởng quyết định và xuyên tạc ý nghĩ và phản ứng theo sau.<sup>610</sup> Vì vai trò chi phối này của cảm giác, cái ngõ là tối thượng của suy nghĩ có lý trí đối với cảm giác và xúc cảm hóa ra chỉ là ảo tưởng.<sup>611</sup> Lý luận và suy nghĩ thường chỉ được dùng để hợp lý hóa ưa thích hay không ưa thích đã sẵn có rồi từ đó lần lượt để cảm giác dễ chịu hay khó chịu khởi lên chi phối.<sup>612</sup> Khi dấu vết đầu tiên của thích hay không thích xuất hiện, những giai đoạn đầu của tiến trình nhận thức thường không hoàn toàn có ý thức, và ảnh hưởng quyết định của chúng vào những thẩm định tiếp sau thường trôi qua không hay biết gì.<sup>613</sup>

Xét từ khía cạnh tâm lý, cảm giác cung cấp phản hồi nhanh chóng khi đang duyệt xét tin tức ghi nhận được, như là nền tảng cho sự thúc đẩy và hành

609. D III 141 (*TBK 4; tr. 141A, đ. 40: Kinh Thanh Tịnh; LDB, p. 438, pa, 40: The Delightful Discourse*).

610. So với M I 111 chẳng hạn, đoạn kinh này miêu tả ý nghĩ và phản ứng con người phụ thuộc vào tin tức đầu tiên nhận được do cảm giác và nhận thức cung cấp.

M I 111 (*KTB 1, tr. 254: Kinh Mật Hoàn; MLDB, p. 203, pa. 15: The Honey Ball*).

611. Khantipālo 1981: p.35.

612. Premasiri 1972: p.20.

613. Burns 1994: p.33.

động.<sup>614</sup> Trong lịch sử tiến hóa sơ khai của loài người, phản hồi nhanh chóng như vậy liên quan đến động cơ sống còn trong những hoàn cảnh nguy hiểm, khi phải quyết định chớp nhoáng là chạy hay chống cự. Những quyết định như thế dựa trên ảnh hưởng phán đoán của vài khoảnh khắc đầu tiên lượng giá nhạy bén, trong thời gian đó cảm giác đóng vai trò nổi bật. Tuy nhiên, ngoài tình trạng nguy hiểm ra, trong tình trạng sống trung bình tương đối an toàn trong thế giới hiện đại này, chức năng sinh tồn này của cảm giác có thể đôi lúc tạo ra những phản ứng không thích đáng và không phù hợp.

Quán cảm giác hứa hẹn cơ hội đưa những chức năng đánh giá và qui định điều kiện này trở lại với nhận biết rõ rệt có ý thức. Nhận biết rõ ràng về tác động qui định điều kiện của cảm giác có thể dẫn đến việc sắp xếp lại khuôn mẫu phản ứng theo thói quen đã bắt đầu vô nghĩa và thậm chí tai hại. Theo cách này, cảm xúc có thể bị vô hiệu hóa ngay tại điểm xuất phát.<sup>615</sup> Không có sự vô hiệu hóa như vậy xảy ra, là kết quả của thẩm định ban đầu do cảm giác khơi dậy, bất cứ khuynh hướng nào chịu ảnh hưởng của cảm xúc có thể tìm thấy cách diễn đạt của nó bằng những niềm tin và quan điểm “khách quan” hiển nhiên được biện luận rất khôn khéo. Trái lại, sự đánh giá thực tế về sự lệ thuộc có điều kiện vào quan điểm và ý kiến do cảm giác cung cấp cho thấy bám níu liên quan đến cảm giác phát sanh từ quan điểm và ý kiến cá nhân.

---

614. Brown 1986a: p.271.

615. Padmasiri de Silva 1981: p.22; và Dwivedi 1977: p.255.

Khi thẩm định sơ khởi ảnh hưởng của cảm giác, sự lệ thuộc của quan điểm và ý kiến này vào cảm giác là nguyên nhân nổi bật của việc khăng khăng giữ lấy và bám chặt giáo điều xảy ra sau.<sup>616</sup>

Ở Ấn Độ thời xưa, khảo hướng phân tích quan điểm của Đức Phật đã tạo nên một tương phản thu hút sự chú ý, tương phản ấy khác hẳn với những suy đoán triết học vô căn cứ (**hí luận**) đang thịnh hành. Ngài bàn tới quan điểm bằng cách xem xét nền tảng cảm xúc của chúng. Với Đức Phật, vấn đề cốt tủy là phơi bày cho thấy thái độ tâm lý nằm dưới sự bám giữ bất cứ quan điểm nào,<sup>617</sup> vì Ngài đã thấy rõ ràng bám giữ

616. Đây là chủ đề tái diễn nhiều lần trong *Atthakavagga*; đặc biệt ở Sn 781; Sn 785; Sn 824; Sn 878 và Sn 910 về bám lấy giáo điều phát sanh qua quan điểm; và Sn 832; Sn 883; Sn 888-9; Sn 894 và Sn 904 sự bám lấy giáo điều này đưa đến việc chống đối người khác và đưa đến gây gỗ không nguôi. So thêm với Premasiri 1989: p.655 thật thích đáng khi liên kết “quan điểm” với ý niệm giáo điều.

- Sn 781 & Sn 785 (*KTiB 1, KT, tr.699, 701: Kinh Sân Hận Tám Kệ (Sn 153)*).
- Sn 824 (*sđđ, tr.713: Kinh Pārusa (Sn 161)*).
- Sn 878 (*sđđ, tr.731: Những Vấn Đề Nhỏ Bé (Sn 171)*).
- Sn 910 *sđđ, tr.742: Những Vấn Đề To Lớn (Sn 174)*).
- Sn 832 (*sđđ, tr.715: Kinh Pārusa (Sn 161)*).
- Sn 883, Sn 888-9, Sn 894 (*sđđ, tr.733, 735, 737: Những Vấn Đề Nhỏ Bé (Sn 171)*).
- Sn 904 (*sđđ, tr.740: Những Vấn Đề To Lớn (Sn 174)*).

617. So với Bodhi 1992a: p.9; Burford 1994: p.47; Collins 1982: p.119; Gethin 1997b: p.222 và Gomes 1976: p. 141.

Bodhi 1992a: p.9:

“*Điều Đức Phật quan tâm là vấn đề khổ đau hiện hữu ngay trước mắt, và cách giải quyết của Ngài là thẳng thắn đương*

quan điểm cá biệt nào đó thường là biểu hiện của dục vọng và bám níu.

Vì thế, một khía cạnh quan trọng của ý niệm Phật giáo thời nguyên thủy về chánh kiến là có được thái độ “chân chánh” về ý kiến và quan điểm của con người. Câu hỏi hệ trọng ở đây là có phải loài người đã phát triển sự gắn bó và bám níu vào quan điểm của riêng mình,<sup>618</sup> thường biểu hiện qua biện luận sôi nổi và

---

*đầu với nó, không né tránh và không đi lòng vòng. Tuy nhiên, không nên coi nhận xét này ám chỉ Đức Phật bác bỏ xu hướng tự nhiên chủ trương học thuyết như là đối tượng nhận thức hoàn toàn tách biệt với vấn đề khổ đau; trái lại, Ngài thấy chính hành động nói ra thành lời của các học thuyết siêu hình này như là yếu tố mấu chốt của căn bệnh Ngài muốn chữa trị. Tán thành bất kỳ một trong những quan điểm suy đoán vô căn cứ (**hí luận**) này là rơi vào “bụi rậm của quan điểm, vùng đất hoang vu của quan điểm, tranh chấp quan điểm, dao động của quan điểm, trói buộc sai sử của quan điểm (MN 72.14). Tất cả các quan điểm này đều đi kèm với khổ đau, lo âu, tuyệt vọng và kích động (**nhiet nảo**)”, và khi “bị chúng trói buộc sai sử, kẻ phạm phu vô học không thoát khỏi sanh, già, chết, không thoát khỏi ưu, bi, khổ, não, tuyệt vọng, kẻ ấy không thoát khỏi khổ đau” (MN 2.8).”*

*Trích AENV, tr. 9.*

618. Sự bày tỏ quan điểm thông thường về chánh kiến trong kinh có liên quan trực tiếp đến gắn bó và bám níu được phát biểu theo thể thức bốn sự thực cao cả (so với D II 312 chẳng hạn). Hệ thống bốn sự thực cao cả này sau đó được áp dụng ngay vào các quan điểm ở A IV 68.

- D II 312 (TBK 3, tr. 312, đ. 21: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 348, pa. 21: Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)
- A IV 68 (BKTC 3, tr. 369, đ. 2: Không Tuyên Bó; NDB, p. 1046 (1): Undeclared).

tranh cãi.<sup>619</sup> Càng giữ cho chánh kiến không có gấn bó và bám níu được chừng nào, nó càng khai mở được tiềm năng trọn vẹn của nó như là công cụ thực dụng để tiến trên đạo lộ giải thoát chừng ấy.<sup>620</sup> Nói chính xác hơn, chánh kiến như thế không bao giờ cần phải từ bỏ, thực ra, nó là tột đỉnh của đạo lộ giải thoát. Điều cần phải từ bỏ là bất cứ cái gì gấn bó và bám níu liên quan đến nó.

Trong bối cảnh thực tập thiền quán thật sự, sự hiện hữu của chánh kiến được diễn bày theo mức độ tăng dần của cách ly và hết ham muốn các hiện tượng do điều kiện tạo thành, nhờ chứng ngộ sâu sắc sự thật

---

619. Ở M I 108, khi buộc phải nói ra quan điểm của mình, Đức Phật đã trả lời rằng quan điểm của Ngài không đưa đến tranh luận với bất cứ ai. So với M I 500, đoạn kinh này liên kết hiệu biết về bản chất vô thường của ba loại cảm giác với việc thoát khỏi tranh luận. Ở S III 138, Đức Phật tóm lược thái độ không tranh luận của mình bằng câu: “Ta không tranh cãi với đời, chính đời tranh cãi với Ta.”

- M I 108 (*KTB 1, tr. 248: Kinh Mật Hoàn; MLDB, p. 201, pa. 4: The Honeyball*).
- M I 500 (*KTB 2, tr. 351: Kinh Trường Thảo; MLDB, p. 606, pa.13: To Dīghanakha*).
- S III 138 (*BKTU 3, tr. 249, đ.3: Bông Hoa; CDB I, p. 949: Flowers*).

620. Cách suy nghĩ thiết thực về quan điểm của chính mình được đề cử ở M I 323 và ở A III 290, cả hai trường hợp này đều qui định cụ thể là mục đích của quan điểm của con người là nên mang lại tĩnh lặng nội tâm và dẫn đến giải thoát khỏi *dukkha*.

- M I 323 (*KTB 1, tr.707: Kinh Kosambiya; MLDB, p. 422: Kosambiya Sutta*).
- A III 290 (*BKTC 3, tr. 25, đ. 6: Cần Phải Nhớ (2); NDB, p.867, pa. (6): Cordiality (2)*).

về *dukkha*, nguyên nhân của nó, sự chấm dứt của nó, và con đường dẫn đến chấm dứt *dukkha*. Sự cách ly như thế cũng được phản ánh bằng sự vắng mặt của “ham hố và bất mãn”, như đã được nêu rõ trong phần “định nghĩa” của *satipaṭṭhāna* và trong lời chỉ dẫn tránh “không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này” đã được đề cập trong “điệp khúc” *satipaṭṭhāna*.

### VII.3. CẢM GIÁC DỄ CHỊU VÀ SỰ QUAN TRỌNG CỦA HOAN HỈ

Vai trò qui định điều kiện của cảm giác dễ chịu trong việc dẫn đến ưa thích và cuối cùng dẫn đến việc ôm chặt lấy nó đem lại nhiều hậu quả có ảnh hưởng lớn lao. Nhưng điều này không có nghĩa phải hoàn toàn tránh né tất cả các cảm giác dễ chịu. Thật ra, việc nhận ra các cảm giác dễ chịu không hẳn là cần phải tránh, nó là kết quả trực tiếp của hành trình tìm kiếm giải thoát của riêng Đức Phật.

Ngay trước khi giác ngộ, Ngài đã tận dụng hết thảy các phương thức cổ truyền để thực chứng, nhưng không đạt được chứng ngộ.<sup>621</sup> Trong lúc hồi tưởng lại những

621. Chẳng phải mức độ tinh tế cao độ của định, cũng không phải đeo đuổi hành trì khổ hạnh đã có thể đưa Ngài đến giác ngộ hoàn toàn, nên (ở M I 246), Ngài đã tự hỏi: “Có thể có cách nào khác đưa đến chứng ngộ?” Thậm chí sau khi đã thử hết cách đã nghe nói đến để chứng ngộ, với nỗ lực không ngừng, Ngài vẫn tiếp tục đeo đuổi kiếm tìm đã có thể là nền tảng cho M I 219 và A I 50, cả hai trường hợp này trình bày sự chứng ngộ của Ngài như là kết quả của nỗ lực không sòn. Việc Ngài từ bỏ tất cả các phương thức đã được biết đến để đưa tới chứng ngộ cho tới nay được chỉ cho thấy bằng câu “những điều trước đó chưa từng nghe” (ví dụ M II 211 và S V 422).

kinh nghiệm quá khứ và xem xét phương thức nào có thể thay thế, Ngài nhớ lại đã có lần thuở còn trẻ, khi Ngài đã kinh nghiệm nhập định sâu và cảm giác khoan khoái, sau khi đã chứng tằng thiền thứ nhất (*jhāna*).<sup>622</sup> Hồi tưởng thêm nữa về câu chuyện này, Ngài kết luận rằng loại cảm giác dễ chịu kinh nghiệm được hồi ấy không có gì bất thiện, và vì thế không phải là trở ngại cho tu tiến.<sup>623</sup> Việc nhận ra được cảm

- 
- M I 246 (*KTB 1, tr. 539: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 340, pa.30: The Greater Discourse to Saccaka*).
  - M I 219 (*sđd, tr. 479: Đại Kinh Rừng Sừng Bò; MLDB, p. 312, pa.17: The Greater Discourse of Gosīṅga*).
  - A I 50 (*BKTC 1, tr. 98-9, đ.5: Hai Loại Tội; NDB, p. 142: Known*).
  - M II 211 (*KTB 2, tr. 821: Kinh Sangāraṇa; MLDB, p. 820, pa.8: To Sangāraṇa*).
  - S V 422 (*BKTU 5, tr. 613, đ.12: Như Lai Thuyết; CDB II, p. 1845: Setting In Motion The Wheel of the Dhamma*).

622. M I 246. So với Horsch 1964: p.107 về đoạn này. Kinh này không đưa ra chính xác tuổi Ngài lúc ấy, từ mạch văn rút ra, Ngài ở vào khoảng ấu thơ. Mil 289 đưa ra đề nghị hình như không chắc thật là lúc ấy Ngài mới chỉ một tháng tuổi và chứng không chỉ một mà luôn cả bốn *jhānas\** (*tằng thiền*). Theo nguồn tin Tây Tạng (Rockhill 1907: p.23) đặt đoạn này ngay trước khi Ngài xuất gia, như thế hình như cũng không chắc thật.

- M I 246 (*KTB 1, tr. 539: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 340, pa.31: The Greater Discourse to Saccaka*).
- Mil 289 (*MTVĐ, tr. 632; MQ II, p.116; QKM II, p. 143*).  
*MTVĐ tr. 632 viết: “thuở còn ấu thơ, lúc bảy tuổi”.*

623. M I 246 tường thuật về Ngài quán tưởng: “Tại sao Ta lại sợ cái hạnh phúc không có liên quan gì đến dục lạc và điều bất thiện? Ta không sợ hạnh phúc như thế !” Dựa trên trí nhìn sâu diệu này, Ngài đã chứng ngộ. Tuệ hiểu về sự quan trọng của vấn đề lượng giá đạo đức các sự cố tâm thức như thế cũng được đề cập ở M



giác dễ chịu của nhập thiền tạo nên một sự thiện lành và loại cảm giác dễ chịu đáng được hành theo đánh dấu bước ngoặt quyết định trong hành trình tìm kiếm giải thoát của Ngài. Dựa trên hiểu biết rất hệ trọng này, Đức Phật nhanh chóng thể nhập vào chứng ngộ mà trước đó, dù với bao nhiêu chứng định đáng kể và nhiều loại tu khác nhau, Ngài đã không thể thành tựu được.

Sau khi chứng ngộ, Đức Phật tự tuyên bố Ngài là người sống trong hạnh phúc.<sup>624</sup> Lời tuyên bố này rõ ràng chỉ cho thấy rằng, không như các đạo sĩ đương thời với Ngài, Đức Phật không còn sợ những cảm giác dễ chịu. Như Ngài đã chỉ cho thấy, chính sự đoạn tận thành công tất cả những bất thiện tâm thức đã khiến cho khoan khoái và hân hoan khởi lên.<sup>625</sup> Với

---

I 114 với việc phân chia tư tưởng ra thiện và bất thiện trước khi chứng ngộ.

- M I 246 (*KTB 1, tr. 539: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 340, pa.32: The Greater Discourse to Saccaka*).
- M I 114 (*sđđ, tr. 261: Kinh Song Tâm; MLDB, p. 207, pa.2: Two Kinds of Thoughts*).

624. A I 136; so với Dhp 200.

- A I 136 (*BKTC 1, tr. 244: Về Ālavī; NDB, p. 232: Hatthaka*). Hoàng tử Hatthaka hỏi Đức Phật: Thưa Thế Tôn, Ngài ngủ có ngon không? Ngài trả lời, nguyên văn:  
 “*I slept well. I am one of those in the world who sleep well*”  
 Như Lai ngủ ngon. Như Lai là một trong những người trên thế gian này ngủ ngon.”

*Trích Bhikkhu Bodhi, NDB, tr. 232.*

*HT Minh Châu dịch là “sống an lạc”. BKTC 1, tr. 244.*

- Dhp 200 (*KTiB 1, PC, tr.71: Phẩm An Lạc*).

625. D I 196; so với D II 215. Theo Ps I 297 cùng với chứng ngộ trọn

cùng phẩm tính, các câu kệ được các tỳ khưu và tỳ khưu ni đã chứng ngộ thường nhiệt tình ca ngợi hạnh phúc giải thoát đạt được nhờ tu tập thành công đạo lộ giải thoát.<sup>626</sup> Trong các đệ tử đã được giải thoát của Đức Phật, có thể tìm thấy sự hiện hữu của hân hoan và những hỉ lạc không liên can gì đến thềm muốn khoái lạc giác quan qua lời diễn tả thi vị về cái đẹp thiên nhiên.<sup>627</sup> Quả thế, các tỳ khưu Phật giáo thuở

---

vẹn, hoan hỉ (như là một yếu tố tạo thành chứng ngộ) cũng đạt tới toàn thiện.

- D I 196 (*TBK 1, tr. 167, đ. 41: Kinh Potṭhapāda; LDB, p. 167, pa. 40: States of Consciousness*).
- D II 215 (*TBK 3, tr. 216, đ.25: Kinh Janavasabha; LDB, p.298, pa. 25: Janavasabha Sutta*).

626. Th 35, Th 526; Th 545; Th 888; và Thī 24.

- Th 35 (*TiBK II, TLTK, tr.30: Sāmannakāni (Thera. 6)*).
- Th 526 (*sđđ, tr. 176: Bhūta (Thera.54)*).
- Th 545 (*sđđ, tr. 180: Ekavihāriya (Tissa Kumāra, Thera. 57)*).
- Th 888 (*sđđ, tr. 227: Angulimāla (Thera 80)*).
- Thī 24 (*TiBK I, TLNK, tr. 190: Mẹ của Sumangala (Therī 126)*).

627. Ví dụ ở MI 212, cái đẹp của rừng *Gosiṅga* dưới ánh trăng chiếu rọi đã trở thành cơ hội cho nhiều đại đệ tử nhiệt tình ca ngợi các phẩm hạnh khác nhau của một tỳ khưu, hay miêu tả cái đẹp tự nhiên trong các câu kệ của các tỳ khưu chứng ngộ ở Th 13; Th 22; Th 113; Th 307-10; Th 523; Th 527-8; Th 601; Th 1062; Th 1064; Th 1065; Th 1068-70; và Th 1136. Ở D II 267; Đức Phật còn tỏ lời khen\* khúc nhạc gọi cảm nhẹ nhàng do *gandhabba Pañcasikha* trình diễn, bài hát so sánh sắc đẹp của *cô gái tên là Suriya-vaccase (ánh nắng mặt trời)* mà người nghệ sĩ này yêu mến với cái đẹp của cuộc đời các vị *arahants*; so đoạn này với Gnanarama 1998: pp.119-21; về sự cảm kích về đẹp thiên nhiên của Đức Phật <sup>2\*</sup> và các đệ tử của Ngài so với Gokhale 1976: p.106; Kariyawasam 1984: p.359 và Nhat Hanh 1990: p.62.

- M I 212 (*KTB 1, tr. 465: Đại Kinh Rừng Sừng Bò; MLDB,*

xưa hoan hỉ với cách sống của họ, được vua đến thăm viếng xác nhận là các tỳ khưu ấy “tươi cười vui vẻ, thực sự hoan hỉ, dễ mến một cách tự nhiên, sống thoải mái và không xao động”.<sup>628</sup> Miêu tả này được vua so sánh giữa các tỳ khưu đệ tử của Đức Phật với các đạo sĩ khác, cách cư xử của họ tương đối buồn chán. Với nhà vua này, mức độ hoan hỉ của các tỳ khưu đệ tử của Đức Phật hiển bày chứng tỏ sự thích hợp trong lời dạy của Ngài. Những đoạn kinh này ghi lại vai trò có ý nghĩa đáng kể của hoan hỉ không liên can gì đến khoái lạc giác quan trong đời sống Tăng Đoàn Phật giáo thời nguyên thủy.

---

*p.307, pa.4: The Greater Discourse In Gosinga).*

- Th 13; Th 22; Th 113; Th 307-10; Th 523; Th 527-8; Th 601; Th 1062; Th 1064; Th 1065; Th 1068-70; và Th 1136.
- D II 267 (*TBK 3, tr. 267: Kinh Đế Thích Sở Vấn; LDB, p. 323: A God Consults the Buddha*).

\* *Tình ca (dịch theo LDB, ct.579, tr. 585). Đức Phật tự ngăn mình không nghiêm khắc chỉ trích Pañcasikha về bài hát không mấy thích hợp, chỉ tỏ lời khen âm thanh và giọng hát phù hợp với nhau, phớt bỏ chi tiết bài hát này (đọc LDB, ct.590, tr. 586).*

<sup>2\*</sup> *Tôi chỉ tìm thấy Đức Phật khen cảnh đẹp thiên nhiên, núi rừng... với ý nghĩa cảm kích môi trường thuận tiện để tu tập chứng quả trong Pháp Cú, kệ 99 chứ không để thưởng thức. Ngoài kệ 99 ra, tôi không tìm thấy chỗ nào khác trong tạng Pāli lời Đức Phật trực tiếp khen ngợi cảnh đẹp thiên nhiên và khuyên đệ tử của Ngài tìm đến để thưởng thức cả.*

628. M II 121; so với Rahula 1997: p.52. Thật ra, theo A V 122, người hoan hỉ với lời dạy của Đức Phật sẽ thể nghiệm được hạnh phúc an lạc, cho dù có đang đi, đang đứng, đang ngồi hay đang nằm.

- M II 121 (*KTB 2, tr. 619: Kinh Pháp Trang Nghiêm; MLDB, p.730, pa.12: Monuments to the Dhamma*).
- A V 122 (*BKTC 4, tr.401, đ.3: Lạc và Khổ; NDB, p.1420: Happiness (2)*).

Việc khéo tu tập hoan hỷ và lạc phúc không liên can đến khoái lạc giác quan là kết quả của thực chứng trực tiếp của Đức Phật, vốn đã chỉ cho Ngài thấy nhu cầu cần phải phân biệt các loại cảm giác khoan khoái thiện với bất thiện.<sup>629</sup> Lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna* về quán cảm giác phản ảnh trí tuệ này bằng cách phân biệt các loại cảm giác khoan khoái thể tục và xuất thế.

Sự độc đáo trong phương cách của Đức Phật không chỉ ở khả năng phân biệt các loại hạnh phúc và khoái lạc, loại nào cần theo đuổi, loại nào cần tránh, mà còn ở sự khai thác khéo léo của Ngài về loại hoan hỷ không liên can đến khoái lạc giác quan này để tăng tiến trên con đường đưa đến chứng ngộ. Nhiều kinh còn miêu tả sự phụ thuộc có điều kiện của tuệ và thực chứng vào sự hiện hữu của hoan hỷ và hạnh phúc không liên can đến khoái lạc giác quan. Theo miêu tả này, dựa vào sự có mặt của cảm khoái (*pāmojā*), hỷ (*pīti*) và lạc (*sukha*) khởi lên và trong diễn trình nhân duyên, dẫn đến định và chứng ngộ. Một phẩm kinh so sánh lực dẫn động của diễn trình nhân duyên này với tiến trình tự nhiên của nước mưa rơi xuống từ trên đồi núi, dần dần lấp đầy suối và sông, và cuối cùng

629. M I 476 và M I 454. Ở Th. 742 cũng phản ảnh nhận định như thế, câu kệ này đề nghị loại cảm giác khoan khoái dễ chịu nói trên là loại có liên quan đến Dhamma; và trong lời diễn đạt “hoan hỷ tốt lành” (*kalyāṇapīti*) ở Sn 969. So với Premasiri 1981: p.69.

- M I 476 (*KTB 2, tr. 297: Kinh Kitagiri; MLDB, p. 579: At Kūṭāgiri*).
- M I 454 (*sđđ, tr. 249: Kinh Ví Dụ Con Chim Cáy; MLDB, p.557, pa.20-4: The Simile of the Quail*).
- Th. 742 (*TiBK II, TLTK, tr. 208: Pārāpariya (Thera.72)*).
- Sn 969 (*KTiB I, KT, tr. 759: Kinh Sāriputta – Sn 185*).

chảy ra biển cả.<sup>630</sup> Ngay khi hoan hỷ và hạnh phúc

630. S II 30. Cùng chuỗi tiếp nối ấy ở Vin I 294, D I 73; D I 182; D I 207; D I 214; D I 232; D I 250; D III 241; D III 279; D III 288; M I 37; M I 283; S IV 78; S IV 351-8; S V 156; S V 398; A I 243; A III 21; A III 285; A V 1-6; A V 312; A V 315; A V 317; A V 329; và A V 333 (so với Paṭis I 85 và Vism 144). Vai trò hỗ trợ của cảm khoái cho chứng ngộ được ghi lại ở Dhp 376; Dhp 381 và Th 11. Theo Ayya Khema 1991: p.105: “hoan hỷ nội tâm là tuyệt đối cần thiết cho sự thành công của thiền quán”. *Buddhadāsa* 1956: p.109 nói về nhu cầu phát huy “hoan hỷ tinh thần xây ra liên tục”. Vai trò của hỷ cũng được Cousins 1973: p.120; Debes 1997: p.497; Gruber 1999: p. 231; *Ñāṇaponika* 1988: p.20 n.9; và Sekhera 1995: p.104.

- S II 30 (*BKTU* 2, tr. 59-60, đ.9tt: *Duyên; CDB I, p. 554: Proximate Cause.*

- Vin I 294,

“ Có lần, nhiều tỳ khuru vì ăn nhiều món, nên buồn ngủ, vô ý, bất cẩn, ngủ mơ nên xuất tinh ra. Ānanda, tỳ khuru nào trước khi ngủ khơi dậy chánh niệm, thận trọng, nên (1) ngủ ngon, (2) thức dậy khoan khoái, (3) không mộng mị, (4) chư thiên phù hộ, (5) không xuất tinh ra. Đây là năm lợi ích cho người trước khi ngủ khơi dậy chánh niệm, thận trọng.”

*Trích BD 4, tr. 420-1: Mahāvagga III.*

- D I 73 (*TBK 1, tr. 73: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 102, pa.75: The Fruits of Homeless Life.*

- D I 182 (*TBK 2, tr. 181, đ.9: Kinh Potthapada; LDB, p.161, pa. 9-10: The States of Consciousness.*

- D I 207 (*sđđ, tr. 207: Kinh Subha; LDB, p.172: Morality, Concentration, Wisdom.*

- D I 214 (*sđđ, tr. 214: Kinh Kevaddha; LDB, p. 176, pa.9-66: What Brahma Didn't Know.*

- D I 232 (*sđđ, tr.232, đ.54: Kinh Lohicca; LDB, p. 184, đ.54: Good and Bad Teachers.*

- D I 250 (*sđđ, tr.250, đ. 79: Kinh Tevijja; LDB, p.194, pa. 79: The Way to Brahmā.*

- D III 241 (*TBK 4, tr. 242, đ.xxv: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 498, pa.25: The Chanting Together.*

- D III 279 (*sđđ, tr. 279, đ. viii: Kinh Thập Thượng; LDB, p.*

- 515, pa.8: *Expanding Decades*).
- D III 288 (*sđđ*, tr. 288, đ. 2.i: *Kinh Thập Thượng*; LDB, p. 519, pa.1: *Expanding Decades*).
  - M I 37 (*KTB 1*, tr. 90: *Kinh Ví Dụ Tấm Vải*; MLDB, tr. 119, pa. 8: *The Simile of the Cloth*).
  - M I 283 (*sđđ*, tr. 620: *Tiểu Kinh Xóm Ngựa*; MLDB, tr. 374, pa.8: *The Shorter Discourse at Assapura*).
  - S IV 78 (*BKTU 4*, tr. 139, đ12-14: *Không Phóng Dật*; CDB II, p. 1179: *Dwelling Negligently*).
  - S IV 351-8 (*sđđ*, tr. 553-58: *Tương Ứng Thôn Trưởng*; CDB II, p. 1367-71: *Pāṭaliya*).
  - S V 156 (*BKTU 5*, tr. 243, đ.7: *Trú Xứ Tỷ Khuru Ni*; CDB II, p. 1638: *The Bhikkhunīs' Quarter*).
  - S V 398 (*sđđ*, tr. 580, đ.6: *Nandiyā*; CDB II, p.1827: *Nandiyā*).
  - A I 243 (*BKTC 1*, tr. 442, đ.5: *Hội Chúng*; NDB, p. 328: *Assemblies*).
  - A III 21 (*BKTC 2*, tr. 335: *Giải Thoát Xứ*; NDB, p. 645: *Liberation*).
  - A III 285 (*BKTC 3*, tr. 16: *Mahānāma*; NDB, p. 862: *Mahānāma*).
  - A V 1-6 (*BKTC 4*, tr. 236-45: *Phẩm Lợi Ích*; NDB, p. 1339-43: *Benefits*).
  - A V 312 (*sđđ*, tr. 647: *Có Lợi Ích Gì?*; NDB, p. 1554 (11): *What Purposes?*).
  - A V 315 (*sđđ*, tr. 648: *Thiếu Do Tôn Giả Sāriputta Sở Y*; NDB, p. 1557: *Proximate Cause (2)*).
  - A V 317 (*sđđ*, tr. 648: *Thiếu Do Tôn Giả Ānanda Sở Y*; NDB, p. 1557: *Proximate Cause (3)*).
  - A V 329 (*sđđ*, tr. 667: *Mahānāma (1)*; NDB, p. 1565: *Mahānāma (1)*).
  - A V 333 (*sđđ*, tr. 672: *Mahānāma (2)*; NDB, p. 1568: *Mahānāma (2)*).
  - Paṭi I 85 (*ĐVNG*, tr. 92: *Luận I*, đ. 407: *Các Ý Niệm*; PD, p. 84, pa. 407: *Ideas*).
  - Vism 144 (*PP*, p.142, pa. 98-9: *The Earth Kasina*).
  - Dhṃ 376 (*KTiB, PC*, tr. 105: *Phẩm Tỷ Kheo*).
  - Dhṃ 381 (*sđđ*, tr. 106: *Phẩm Tỷ Kheo*).

không liên can đến khoái lạc giác quan khởi lên, sự hiện hữu của chúng tự nhiên dẫn đến định và chứng ngộ.<sup>631</sup> Trái lại, không có hân hoan khi tâm cần được hân hoan, chứng ngộ sẽ không thể được.<sup>632</sup>

Sự quan trọng của tu tập hoan hỉ không liên can đến khoái lạc giác quan cũng được phản ảnh trong *Araṇvibhaṅga Sutta*, ở kinh này Đức Phật khuyến khích đệ tử của Ngài tìm hiểu cái gì thực sự tạo nên hạnh phúc chân thực và dựa trên hiểu biết này để theo đuổi hạnh phúc đó.<sup>633</sup> Đoạn kinh này đặc biệt đề

- 
- Th 11 (*TiBK II*, tr. 15: *Cūlagavaccha (Thera 3)*).
  - *Ñāṇaponika* 1988: p.20 n.9 (hay *CWP V*, p. 16, n.9).  
 “ *Thuật ngữ Pāli tương đương là: 1. pāmoja (cảm khoái), 2. pīti (hỉ), 3. passaddhi (an tịnh), 4. sukha (hạnh phúc), 5. samādhī (định). 2, 3, 5 là những yếu tố tạo thành chứng ngộ (bojjhaṅga). Nhiệm vụ của an tịnh ở đây là làm lắng dịu bất cứ dao động nào dù mong manh đến đâu đi nữa đã xảy ra là kết quả của hoan hỉ, và như thế chuyển hóa cái sau thành hạnh phúc êm đềm tiếp nối bằng nhập định. Đoạn văn này thường xuất hiện chứng tỏ rằng sự quan trọng của hạnh phúc trong Giáo Pháp của Đức Phật là điều kiện cần thiết để đạt được định và để được tiến hóa tinh thần nói chung.*”  
*Trích CWP V*, tr.16.

631. A V 2 (*BKTC 4*, tr.237: *Ý Nghĩa Gì?*; *NDB*, p. 1339: *What Purpose?*).

632. A III 435; chú giải Mp III 413 giải thích điều này như là đề cập riêng về sự cần thiết để tránh sự trì độn của tâm. Sự quan trọng của phát triển hoan hỉ trong tinh thần thực hành *satipaṭṭhāna* cũng được đề cập ở S V 156.

- A III 435 (*BKTC 3*, tr. 250: *Mát Lạnh*; *NDB*, p. 977: *Coolness*).
- S V 156 (*BKTU 5*, tr. 243, đ.7: *Trú Xứ Tỷ Khuru Ni*; *CDB II*, p. 1638: *The Bhikkhunīs' Quarter*).

633. M III 230 (*KTB 3*, tr. 528: *Kinh Vô Tránh Phân Biệt*; *MLDB*,

cập tới kinh nghiệm nhập định phát sanh từ loại hạnh phúc cao thượng vượt xa hạnh phúc thế gian.<sup>634</sup> Thay vào đó, hoan hỷ không liên can đến khoái lạc giác quan có thể khởi lên khi tu tập quán thực tánh.<sup>635</sup>

Đọc kỹ kinh *Kandaraka Sutta* cho thấy rằng sự tinh tế ngày càng tăng dần của hạnh phúc không liên can đến khoái lạc giác quan diễn ra trong các giai đoạn tuần tự của thực tập từ từ (**tiệm tu**). Những mức độ đầu tiên của chuỗi tăng dần này là những loại hạnh phúc khởi lên nhờ tính không trách cứ và biết đủ. Những loại này tuần tự dẫn tới các mức độ hạnh phúc khác nhau đạt được nhờ nhập định sâu. Tột đỉnh của

---

*p. 1080: The Exposition of Non-Conflict).*

634. M III 233 và so với M I 398.

- M III 233 (*KTB 3, tr. 534: Kinh Vô Tránh Phân Biệt; MLDB, p. 1083, pa.8: The Exposition of Non-Conflict*).
- M I 398 (*KTB 2, tr. 141: Kinh Nhiều Cảm Thọ; MLDB, p. 503, pa.7: The Many Kinds of Feeling*).

635. M III 217 liên kết thể nghiệm hoan hỷ trong tâm với thành tựu tuệ quán chiếu rọi và bản chất vô thường của tất cả kinh nghiệm giác quan; theo Th 398 và Th 1071, niềm vui của tuệ quán vượt xa gấp năm lần niềm vui của âm nhạc; Th 519 chỉ cho thấy rằng hành thiền không có khao khát sanh ra loại hi lạc vô thượng nhất có thể; Dhp 373 nói về niềm vui thiêng liêng cao quý của tuệ quán và theo Dh 374, tuệ quán chiếu vào sự sanh khởi và diệt tận của các tập hợp đưa đến hoan hỷ và niềm vui.

- M III 217 (*KTB 3, tr. 502: Kinh Phân Biệt Sáu Xứ; MLDB, p. 1068, pa.11: The Exposition of the Sixfold Base*).
- Th 398 (*TiBK II, tr. 153: Kulla (Thera.43)*).
- Th 1071 (*sđđ, tr. 253: MahaKassapa (Thera.94)*).
- Th 519 (*sđđ, tr. 175: Bhūta (Thera. 54)*).
- Dhp 373 (*KTiB I, PC, tr. 105, kệ 373: Phẩm Tỷ Kheo*).
- Dh 374 (*sđđ, kệ 374*).



chuỗi diễn biến này tìm thấy ở hạnh phúc tối thượng của giải thoát hoàn toàn nhờ chứng ngộ.<sup>636</sup>

636. M I 346 nói về hạnh phúc đạt được nhờ gìn giữ phẩm hạnh trong sạch (*anavajjasukham*), theo sau là hạnh phúc phát sanh do chế ngự giác quan (*abyāsekasukham*), rồi sau đó hạnh phúc này dẫn đến mực độ hỉ lạc tăng dần kinh nghiệm được trong lúc chứng đắc cõi thiền thứ nhất (*vivekajam pītisukham*), chứng đắc cõi thiền thứ hai (*samādhijam pītisukham*), chứng đắc cõi thiền thứ ba (*sukhavīhārī*), và đạt đến tột đỉnh của hạnh phúc giải thoát (*nibbuto sītibhūto sukhapaṭisaṃvedī*). So thêm với Th 63 và Th 220 nói về đạt được hạnh phúc nhờ hạnh phúc. Govinda 1991: p.61 giải thích “chấm dứt khổ đau là hạnh phúc tối thượng và từng bước tiến gần tới mục đích có hoan hỉ không ngừng gia tăng đi kèm”. Warder 1956: p.57 còn đi xa hơn nữa bằng cách so sánh sự nhấn mạnh của Đức Phật về tầm quan trọng của hỉ lạc với Epicureanism.\*

- M I 346 (*KTB 2, tr. 23tt: Kinh Kandaraka; MLDB, p. 450, pa.15-18: To Kandaraka*).
- Th 63 (*TiBK II, TLTk, tr. 47: Pakkha (Thera.10)*).
- Th 220 (*sđđ, tr. 114: Anganika Bhāradvāja (Thera. 29)*).

\* Epicureanism: trường phái triết học cổ Hy Lạp do Epicurus (341-270 TCN) sáng lập ở Athen. Phái này bác bỏ thuyết định mệnh và đề cao chủ nghĩa khoái lạc (khoái lạc là sự tốt đẹp cao cả nhất), nhưng là loại khoái lạc được chế ngự: khoái lạc tâm thức được coi là cao cả, thánh thiện hơn thể xác, và khoái lạc tối hậu được coi như là:

- thoát khỏi lo âu,
- thoát khỏi khổ đau (vì hạnh phúc chính là sự vắng mặt của khổ đau),
- đặc biệt là thoát khỏi sợ hãi không cần thiết đó là sợ chết và sợ thần sợ thánh.

Mục đích ở đời là sống hạnh phúc. Trong đời sống tâm linh, hạnh phúc chính yếu được hiểu là *ataraxia*, một trạng thái khoan khoái dễ chịu kinh nghiệm được trong tĩnh lặng, thân tâm không còn xáo trộn. Như vậy, sáng suốt khôn ngoan là người chỉ đường đến hạnh phúc, là nền tảng của giới hạnh và quý hơn triết thuyết. Ta không thể sống hạnh phúc được

Vai trò quan trọng của hạnh phúc không liên can đến khoái lạc giác quan cũng được bàn tới trong phần khảo sát theo *Abhidhamma* về các trạng thái của tâm. Trong toàn thể hệ thống 121 tâm, đa số được an vui (hĩ) đi kèm, chỉ có ba tâm liên kết với buồn bã (**uru**).<sup>637</sup> Điều này ngụ ý là *Abhidhamma* nhấn mạnh nhiều đến vai trò và tầm quan trọng của an vui.<sup>638</sup> Hơn nữa, hệ

---

*nếu không sống sáng suốt, thánh thiện và chân chánh.”*  
*Lược trích Thomas Mautner, The Penguin Dictionary of Philosophy (tr. 171) và W.L. Reese, Dictionary of Philosophy and Religion (tr.151).*

637. Abhidh-s 1-7 trình bày hệ thống 121 tâm như sau: 63 tâm có an vui (somanassa, **hĩ**) đi kèm, 3 tâm có buồn bã (domanassa, **uru**) đi kèm, và 55 tâm có bình thân đi kèm (upekkhā, **xả**). So với Govinda 1991: p.63.

638. Phần nhấn mạnh tương tự cũng được tìm thấy ở Kv 209, đoạn này liệt kê 28 loại hi. So với Vism 143 có tường thuật hạnh phúc không liên can đến khoái lạc giác quan có thể xảy ra ở năm mức độ khác nhau, và nêu chi tiết 11 yếu tố dẫn đến sự phát triển của nó (ở Vism 132). Nhiều loại hạnh phúc khác cũng được liệt kê trong Vimuttimaggā (so với Ehara 1995: p.5).

- Kv 209 (PC, p. 127-8: *Of [the World as only a] Cinderheap*).
- Vism 143 (PP, tr. 141, Ch. IV, pa. 94-6: *The Earth Kasina*).
- Vism 132 (sđd, tr. 131, pa. 56: *The Earth Kasina*).
- Ehara 1995: p.5

*“ Sau khi chấp nhận Đạo Lộ Giải Thoát, nhờ giới, tỳ khuru kinh nghiệm được hạnh phúc của không phạm lỗi; nhờ định, kinh nghiệm được hạnh phúc của an tịnh và nhờ tuệ, kinh nghiệm được hạnh phúc của Giác Ngộ.*

*Trích PF, p.5: The Three Kinds of Happiness*

*“ Sau khi chấp nhận Đạo Lộ Giải Thoát, tỳ khuru đạt được trạng thái toàn thiện của Trung Đạo (majjhimā paṭipadā), bác bỏ hai cực đoan. Nhờ giới này, vị ấy loại bỏ triệt để bám níu vào các khoái lạc giác quan và trong tâm, sanh khởi hạnh phúc của không phạm lỗi. Nhờ định, vị ấy loại bỏ sự*

thống các tâm xếp theo *Abhidhamma* còn giữ riêng chỗ đặc biệt cho nụ cười của bậc *Arahant*.<sup>639</sup> Điều hơi

*mệt nhọc của thân xác. Với an tịnh, vị ấy gia tăng niềm vui và hạnh phúc. Nhờ tuệ, vị ấy hiểu rõ được bốn sự thực cao cả (cattāri ariya-saccāni), đạt tới trung đạo và yêu mến sâu xa hạnh phúc Giác Ngộ cảm nhận được.*

*Sau khi chấp nhận Đạo Lộ Giải Thoát, nhờ giới tỳ khuru vượt qua con đường dẫn đến thoái bộ (apāya), nhờ định tỳ khuru vượt qua các cõi dục (kāṃāvacara), nhờ tuệ, tỳ khuru vượt qua tất cả các cảnh giới (sabba bhava ñā. tất cả hiện hữu). Nếu thực hành trọn vẹn (viên mãn) giới và một phần nào định tuệ, tỳ khuru sẽ chứng đạt được giai đoạn Nhập Giòng (so với A IV 381)\* hay Trở Lại Một Lần. Nếu thực hành trọn vẹn giới và định, một phần nào tuệ, tỳ khuru sẽ chứng đạt được giai đoạn Không Trở Lại. Nếu thực hành trọn vẹn giới, định, tuệ, tỳ khuru sẽ chứng đạt được giai đoạn giải thoát vô thượng của Bậc Hoàn Thành Sự Nghiệp Giải Thoát Cuối Cùng (Araham).*

*Trích PF, p.5: Perfection of Middle Way.*

*\* BKTC 4, tr. 105: Không Có Dư Ý;*

*NDB, p. 1265-6: With Residue Remaining.*

639. “Tâm tạo nụ cười có đi kèm (**tiểu sanh tâm**)” được nói đến ở *Abhidh-s 2* trong các tâm vô nhân; so với Bodhi 1993: p.45. Nụ cười *Arahant* của Đức Phật và *Moggallāna* được ghi lại ở *Vin III 105-9*; trong nhiều kinh như *M II 45*; *M II 74*; *S I 24*; *S II 254-8* và *A III 214*.

- Bodhi 1993: p.45 (*TPTYL, tr. 10: Ba Nhân Vô Tác Tâm; CMA, p.45: Smile-Producing Consciousness*).
- *Vin III 105-9 (BD I, tr.181-91: Defeat)*.
- *M II 45 (KTB 2, tr. 479: Kinh Ghatikara; MLDB, p.669, pa. 2: Ghaṭīkāra the Potter)*.
- *M II 74 (sđđ, tr. 531: Kinh Makhadeva; MLDB, p. 692: pa.2: King Makhādeva)*.
- *S I 24 (BKƯ 1, tr. 59, đ. 5: Hiềm Trách Thiên; CDB I, p.113: Faultfinders)*.
- *S II 254-8 (BKƯ 2, tr. 445tt: Đổng Xương; CDB I, p.700ff:*

ngạc nhiên là nó xuất hiện trong các tâm “vô nhân” (*ahetu*) và duy tác (*akiriya*). Những tâm này không “bắt nguồn” từ phẩm tính thiện hay bất thiện, cũng chẳng liên hệ đến sự vận hành của *karma* (*Sanskrit; Pāli: kamma*). Trong các nhóm riêng biệt này, chỉ có một tâm có hỉ đi kèm (*somanassahagatā*: nụ cười của bậc *Arahant*). Phẩm tính độc đáo của nụ cười này hiển nhiên có đủ lý do để tặng *Abhidhamma* cấp riêng một chỗ trong hệ thống của nó.

Suy từ phần trên ra, có thể hình dung ra toàn thể hệ thống tu tập từ từ như là sự tinh tế ngày càng tăng của hoan hỉ. Để cân bằng hình ảnh này, cần nói thêm là tiến bộ trên đạo lộ giải thoát luôn luôn liên quan đến các kinh nghiệm khó chịu. Tuy nhiên, vì Đức Phật cũng không khuyến tránh tất cả các cảm giác dễ chịu, nhưng nhấn mạnh đến việc sáng suốt hiểu biết chúng và khôn khéo sử dụng chúng, như thế, lập trường của Ngài về các cảm giác khó chịu và về những kinh nghiệm rõ ràng là hướng đến việc phát triển tuệ.

#### VII.4. CẢM GIÁC KHÓ CHỊU

Trong bối cảnh lịch sử cổ xưa của Ấn Độ, sự phân tích sáng suốt về cảm giác do Đức Phật đề nghị đã tạo nên con đường dung hòa giữa việc theo đuổi khoái lạc giác quan thế tục và sự thực hành khổ hạnh và tự hành xác của các đạo sĩ. Lập luận nổi bật đằng sau việc tự hành xác thịnh hành trong các đạo sĩ thời ấy là khái niệm tuyệt đối về nghiệp. Đau đớn do mình

---

*The Skeleton*).

- A III 214 (*BKTC 2, tr. 658: Gavesī, Người Tầm Cầu; NDB, p. 795: Gavesī*).

tự tạo, được tin tưởng là, đem lại kinh nghiệm ngay lập tức về việc trả quả xấu tích lũy từ quá khứ, và nhờ thế, gia tăng tốc độ đoạn diệt chúng.<sup>640</sup>

Đức Phật không đồng ý với các học thuyết máy móc như thế về nghiệp. Thực vậy, bất cứ nỗ lực nào giải quyết việc trả quả của hết thảy các nghiệp bất thiện trong quá khứ chắc chắn sẽ thất bại, bởi vì không thể nhận biết được điểm khởi đầu của các kiếp đời quá khứ của một sanh linh,<sup>641</sup> nên việc trả một số lượng nghiệp báo là không thể hiểu thấu được. Hơn nữa, cảm giác đau đớn còn có thể do nhiều nguyên nhân khác phát sanh ra.<sup>642</sup>

640. Ví dụ M II 214, so với Jayawardhana 1988: p.409. Các lý do bổ sung vào việc thực hành khổ hạnh này có thể là sự thịnh hành của ý niệm tự làm khổ mình củng cố năng lực (*iddhi*) để rồi có thể được dùng vào chứng đạt thần thông hay chứng đạt giải thoát; hay, ý niệm cho rằng thân này là nguồn gốc của khao khát và như vậy, để loại trừ khao khát, cái thân này cần phải bị đày đọa.  
M II 214 (*KTB 3, tr. 9-10: Kinh Devadaha; MLDB, p.827, pa.2: At Devadaha*).

641. S II 178; S III 149 và A V 113. Goldstein 1994: p.131 thật đúng khi chỉ rõ là “ ý kiến cho rằng giác ngộ sẽ đến khi chúng ta xóa sạch nghiệp chướng... là một quan điểm sai lạc, bởi vì tất cả chúng ta thất bại trước số lượng vô hạn định của nghiệp báo quá khứ... giác ngộ không xảy ra khi chúng ta đã hủy diệt một số hành vi tạo nghiệp nào đó. Giác ngộ xảy ra khi tâm thức chúng ta cắt đứt vô minh.”

- S II 178 (*BKTU 2, tr. 309: Cỏ và Củi; CDB I, p. 651: Grass and Wood*).
- S III 149 (*BKTU 3, tr. 267: Dây Thằng; CDB I, p. 957: The Leash (1)*).
- A V 113 (*BKTC 4: 391: Vô Minh; NDB, p. 1415: Ignorance*).

642. Ở S IV 230, Đức Phật đề cập đến cảm giác phát sanh từ rồi

Cho dù việc trả nghiệp không thể tránh được và sẽ thể hiện dưới hình thức này hay hình thức khác trong khi tu tập trên con đường giải thoát,<sup>643</sup> chúng ngộ

loạn mật, đàm, gió, từ tổng hợp cả ba (*mật, đàm, gió hay gộp gở các nước*) mất thăng bằng trong thân, khí hậu thay đổi, bất cần (**ngịch vận**) hay bạo hành. Các nguyên nhân khác được liệt kê ở A II 87; A III 131; A V 110; so thêm với Ledi 1999d: p.66. Thực ra, theo A I 173 và A I 249, nếu *karma* được coi là nguyên nhân duy nhất và tuyệt đối (**tạo hóa**) sẽ ngụ ý một loại định mệnh và lý luận như thế sẽ loại bỏ khả năng sống đời phạm hạnh dâng hiến trọn vẹn cuộc đời mình tầy trừ nhiễm lậu.

- S IV 230 (*BKTU 4, 370: Sīvaka; CDB II, p. 1279: Sīvaka*).
- A II 87 (*BKTC 1; tr. 719: Các Hạng Sa Môn (1); NDB, p. 469: The Son*).
- A III 131 (*BKTC 2; tr. 520: Dem Lại An Lạc; NDB, p.731: Delicate*). Kinh này giống với *BKTC 1, tr. 719* nói trên. *HT Minh Châu dùng chữ tinh luyện*.
- A V 110 (*BKTC 4, tr. 387, đ.7: Girimānanda; NDB, p. 1413, pa. 4: Girimānanda*). Ở đây, *HT Minh Châu* dịch là “làm việc quá độ” thay vì “ngịch vận” như ở *BKTU 4, tr. 370*.
- A I 173 (*BKTC 1, tr. 310: Sở Y Xứ; NDB, p. 266: Sectarian*). *Bhikkhu Bodhi* dịch đoạn kinh này như sau:

“Kẻ nào tin vào hoạt động sáng tạo của thượng đế (**tạo hóa**) là chân lý tuyệt đối cần thiết, kẻ ấy không ao ước [làm] việc cần phải làm, và [tránh làm] việc phải tránh, về khía cạnh này, họ không nỗ lực. Bởi vì họ không thật sự hiểu đúng như thực và vững chắc cái gì nên làm và cái gì không nên làm, họ là những kẻ đầu óc lộn xộn ngổn ngang, họ không tự phòng hộ mình, ngay cả cái danh hiệu ‘đạo sĩ’ cũng không thể dùng để gọi họ một cách chính đáng được.”

*Trích NDB, p. 267.*

- A I 249 (*sđd, tr. 451: Hạt Muối; NDB, p. 331: A Lump of Salt*).

643. A V 292; A V 297 và A V 299 nhấn mạnh là không thể tránh nghiệp báo hoàn toàn. Dhpm 127 chỉ cho thấy rằng không có chỗ nào trên toàn thể thế gian này người ta có thể trốn được việc ác

không chỉ đơn giản là kết quả của việc đoạn tận một cách máy móc các hậu quả của nghiệp tích tụ trong quá khứ. Cái mà chứng ngộ cần chính là đoạn diệt vô minh (*avijjā*) bằng cách phát triển tuệ.<sup>644</sup> Với sự hoàn toàn hiểu rõ vô minh bằng tuệ quán, các bậc *arahants* vượt ra ngoài phạm vi của hầu hết các hành vi tạo

---

đã làm trong quá khứ. So với Ud 21, có tường thuật một tỷ khuru đang ngồi trong thiền định, phải chịu đau đớn vì việc làm quá khứ. Tuy nhiên, như A I 249 đã chỉ rõ, cường độ của nghiệp báo tùy thuộc phần lớn vào tình trạng đạo đức và tâm thức của người trả quả, theo nghĩa là một hành vi bất thiện nào đó có thể đưa kẻ tàn ác đến địa ngục, nhưng không có cùng hậu quả cho người đức hạnh.

- A V 292 (*BKTC 4, tr. 618: Ngọc Ma Ni; NDB, p. 1535: Volitional (1)*).
- A V 297 (*sđđ, tr. 622, đ. 7: Ngọc Ma Ni; NDB, p. 1540: Volitional (2)*).
- A V 299 (*sđđ, tr. 627, đ.13: Ngọc Ma Ni; NDB, p. 1541: Volitional (2)*).
- Dhṃ 127 (*KṬiB I, PC, tr.57: Phẩm Ác*).
- Ud 21 (*sđđ, PTT, tr. 151: Phẩm Nanda; Ud, p. 39, ch. 3 Nanda: Kamma*).
- A I 249 (*BKTC 1, tr. 451: Hạt Muối; NDB, p. 331: A Lump of Salt*).

644. A IV 382 rõ ràng phủ nhận đòi sống phạm hạnh dưới sự lãnh đạo của Thế Tôn với mục đích cải sửa hay đoạn tận nghiệp báo chưa chín mùi, thay vào đó tuyên bố rõ mục đích là để tu tập trí và tuệ, đó là: *biết, thấy, thành tựu, chứng ngộ và thể nhập vào bốn sự thực cao cả*. Cố gắng diệt nghiệp là chủ trương của đạo Jain mà Đức Phật đã phê bình ở M II 216 và M II 222.

- A IV 382 (*BKTC 4, tr. 113: Mahā Koṭṭhita; NDB, p. 1267: Koṭṭhita*).
- M II 216 (*KṬB 3, tr. 13: Kinh Devadaha; MLDB, p. 828: At Devadaha*).
- M II 222 (*sđđ, tr. 24: Kinh Devadaha; MLDB, p. 828, pa. 833: At Devadaha*).

quả đã được tích lũy, ngoại trừ một số nghiệp vẫn còn trở quả trong kiếp hiện tiền này.<sup>645</sup>

Chính Đức Phật trước khi chứng ngộ, Ngài cũng đã đương nhiên coi những cảm thọ đau đớn có hiệu quả rửa sạch nhiễm lậu là đúng mà không tìm hiểu gì cả.<sup>646</sup> Sau khi từ bỏ phép tu hành xác và đạt được chứng ngộ, Ngài biết rõ hơn. Kinh *Cūḷadukkhakkhandha* tường thuật là Đức Phật cố gắng thuyết phục các đạo sĩ cùng thời với Ngài là tự làm khổ mình sẽ không đem lại kết quả gì cả. Đức Phật chấm dứt phần bàn luận bằng cách đưa ra một nhận định trái cựa, tương phản với kết quả đau đớn do tự hành xác, là Ngài đã có thể kinh nghiệm mức độ hạnh phúc cao thượng hơn hạnh phúc vua chúa có thể có.<sup>647</sup> Rõ ràng là với Đức Phật, chứng ngộ không tùy thuộc vào việc chỉ chịu đựng cảm giác đau đớn thôi.<sup>648</sup> Thực ra, xét theo quan điểm tâm lý học, cố

645. Lý luận giản dị đằng sau câu nói này là các nghiệp quả chắc chắn sẽ xảy ra trong tương lai sẽ không còn có cơ hội trở quả nữa (so với Th.81). Trong trường hợp *arahant Aṅgulimāla*, chẳng hạn, việc trả quả cho tội ác trước đó chỉ có thể xảy ra trong phạm vi giới hạn ngay trong kiếp sống này (M II 104).

- Th.81 (*TiBK II, TLTK, tr. 57: Samitigutta (Thera 12)*).
- M II 104 (*KTB 2, tr. 587: Kinh Aṅgulimāla; MLDB, tr. 715, pa. 17: On Aṅgulimāla*).

646. M II 93 (*sđđ, tr. 569: Kinh Bồ Đề Vương Tử; MLDB, p. 706, pa. 10: To Prince Bodhi*).

647. M I 95 (*KTB 1, tr. 218: Tiểu Kinh Khổ Uẩn; MLDB, p. 189: The Shorter Discourse on the Mass of Suffering*).

648. M I 241 (*KTB 1, tr. 529: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 335: The Greater Discourse to Saccaka*).



tình chịu đau do tự hành xác có thể là sự phơi bày của bạo động đi lệch hướng.<sup>649</sup>

Kinh nghiệm cảm giác khó chịu có thể khơi dậy khuynh hướng khó chịu ngủ ngầm và dẫn đến nỗ lực ức chế hay tránh những cảm giác khó chịu ấy. Hơn nữa, theo phân tích sâu sắc của Đức Phật, sân hận đối với cái đau có thể tiếp thêm năng lượng cho xu hướng tìm kiếm thỏa mãn khoái lạc giác quan, vì theo quan điểm tối tăm chưa chứng ngộ, sự thọ hưởng khoái lạc giác quan hình như là cách duy nhất để trốn thoát khổ đau.<sup>650</sup> Điều này tạo nên vòng lẩn quẩn, trong đó, với mỗi kinh nghiệm về cảm giác, dễ chịu hay khó chịu, ràng buộc vào cảm giác gia tăng.

Cách thoát ra khỏi cái vòng lẩn quẩn ấy nằm trong sự quan sát có quán niệm và tỉnh táo về cảm giác khó chịu. Nhận biết rõ rệt nhưng không phản ứng lại cái đau là phương pháp đơn giản nhưng hữu hiệu để khéo léo đương đầu với cảm nghiệm đau đớn. Chỉ giản dị quan sát cái đau xem nó ra sao thôi cũng đủ để ngăn ngừa được hậu quả ngoài ý muốn diễn biến trong tâm phát sanh ra sau đó. Bất cứ phản ứng sợ

649. So với Padmasiri de Silva 1991: p.71.

650. S IV 208. Đức Phật đã minh họa sự khó chịu của kẻ phạm phu chưa giác ngộ trước cái đau bị hai mũi tên, vì ngoài cái “mũi tên” làm đau đớn thể xác ra, phản ứng tâm lý của kẻ này còn dẫn đến nhiều *dukkha* hơn nữa, nghĩa là thêm một mũi tên khác. So thêm với Lily de Silva 1987: p.19; Kor 1991: p.6 và 1995: p.18.

S IV 208 (*BKTU* 4, tr. 337: *Với Mũi Tên; CDB II., p. 1264: The Dart*).

hãi hay chống cự cái đau trong tâm thức nào sẽ chỉ gia tăng mức độ khó chịu của cảm nghiệm đốn đau này thôi. Người tu thiền thành công có thể chỉ kinh nghiệm cảm giác khó chịu về thân thôi nhưng không cho phép phản ứng trong tâm khởi lên. Như vậy, hành thiền thông thạo và tuệ quán có tiềm năng khơi dậy ngăn ngừa cái đau thân xác ảnh hưởng đến tâm.<sup>651</sup>

Kinh điển liên kết khả năng ngăn ngừa ảnh hưởng của đau đốn thân xác đến sự thư thái tâm thức này với việc thực hành *satipaṭṭhāna* nói riêng.<sup>652</sup> Theo cách này, sự quan sát khéo léo về cái đau bằng

651. S III 1 chỉ dẫn như sau: “Ông cần phải tập luyện như sau: thân tôi có thể bị bệnh, nhưng tâm tôi sẽ không bị bệnh.” Kinh này giải thích rằng điều muốn nói ở đây là tránh không đồng hóa với bất cứ một trong năm tập hợp nào (và bằng cách đó, không đồng hóa với cái đau). Điều này ngụ ý là tách biệt khỏi cảm nghiệm đau đốn, như thể chỗ đau của cơ thể không thuộc về mình. Dù ta tiếp tục nhận biết rõ rệt về cái đau như là một hiện tượng khách quan, hành động không liên kết hay không đồng hóa với cái đau làm giảm đi hay thậm chí loại bỏ ảnh hưởng xúc cảm của cái đau trên tâm.

S III 1 (*BKTU* 3, tr. 10, đ.4: *Nakulapitā*; *CDB I*, p. 854: *Nakulapitā*).

652. Theo S V 302, cảm giác đau đốn ở thân không thể áp đảo tâm thức của người đã củng cố vững vàng trong *satipaṭṭhāna*. Chính Đức Phật, nhờ duy trì chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận, đã có thể chịu đựng nổi cái đau mãnh liệt không phiền não do vết thương nghiêm trọng ở chân Ngài (S I 27 và S I 110).

- S V 302 (*BKTU* 5, tr. 454: *Bị Trọng Bệnh hay Bệnh*; *CDB II*, p. 1758: *Gravelly III*).
- S I 27 (*BKTU* 1, tr. 64: *Miếng Đá Vụn*; *CDB I*, p. 116: *The Stone Splinter*).
- S I 110 (*sđđ*, tr. 245: *Phiến Đá*; *CDB I*, p. 203: *The Splinter*).

*satipaṭṭhāna* có thể chuyển hóa cảm nghiệm đau đớn thành cơ hội cho tuệ quán thâm sâu.

## VII.5. CẢM GIÁC TRUNG TÍNH

Trong khi cảm giác dễ chịu và khó chịu có thể tuân tự khơi dậy các khuynh hướng tiềm ẩn ngủ ngầm là ham thích và sân hận, cảm giác trung tính có thể kích động khuynh hướng tiềm ẩn ngủ ngầm là vô minh.<sup>653</sup> Nói đến cảm giác trung tính, vô minh là không nhận biết rõ rệt sự sanh khởi và diệt tận của cảm giác trung tính này, hay không hiểu rõ được vị ngọt, nguy hiểm và thoát ly khỏi cảm giác trung tính.<sup>654</sup> Như chú giải đã chỉ rõ, nhận biết rõ rệt cảm giác trung tính là điều không dễ dàng và tốt nhất nên được giải quyết bằng cách suy luận, bằng cách ghi nhận sự vắng mặt của cả hai cảm giác dễ chịu và khó chịu.<sup>655</sup>

Điều đáng quan tâm hơn nữa trong phần thảo luận về cảm giác trung tính là bài phân tích theo *Abhidhamma* về các phẩm tính chung của cảm giác sanh khởi ở năm cửa giác quan. Tạng *Abhidhamma* chủ trương rằng chỉ có cảm giác xúc chạm là có đau đớn hay khoan khoái đi kèm, trong khi cảm giác sanh khởi ở

653. MI 303 (*KTB 1, tr. 664: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 401, pa. 25: The Shorter Series of Questions and Answers*).

654. M III 285 (*KTB 3, tr. 638: Kinh Sáu Sáu; MLDB, p. 1134, pa. 28: The Six Sets of Six*).

655. Ps I 277. Chú giải minh họa điều này bằng cách nêu ra thí dụ thợ săn theo dõi dấu vết trước và sau tảng đá, nhờ thế suy ra đoạn đường con thú đã đi qua.

bốn cửa giác quan kia luôn luôn trung tính.<sup>656</sup> Trình

656. Dhs 139-45; Abhidh-s 2 còn nói rõ hơn; so thêm với C.A.F. Rhys Davids 1922: p.171 n.2. Kinh điển đưa ra khía cạnh hơi khác, vì các phẩm này nói về các hình ảnh, âm thanh, mùi vị, hương vị dễ chịu hay khó chịu, rồi sau đó, những đối tượng này cung ứng điều kiện cho các cảm giác tương ứng là dễ chịu hay khó chịu; so thêm với S IV 115; S IV 119; S IV 125 và S IV 126.

- Dhs 139-45
- Abhidh-s 2:

*“Cảm thọ, có người thích dùng chữ cảm giác, là một trạng thái tâm chung cho tất cả các loại tâm thức. Có ba loại cảm thọ chính, đó là: somanassa (khoan khoái, dễ chịu); domanassa (không khoan khoái, khó chịu) và upekkhā (không thấy khác biệt, trung tính, thân nhiên hay không dễ chịu cũng chẳng khó chịu). Cùng với dukkha (đau đớn thân xác) và sukha (sung sướng thân xác), có tất cả năm loại cảm thọ.*

*Somanassa là danh từ trừu tượng được tạo nên từ chữ ‘su’, tốt đẹp, và ‘mana’, tâm. Nói theo nghĩa đen, thuật ngữ này có nghĩa là tâm trạng vui vẻ, đó là cảm thọ khoan khoái.*

*Tương tự, domanassa (từ chữ ‘du’, xấu, và ‘mana’, tâm) có nghĩa là tâm trạng xấu, đó là cảm thọ khó chịu. Cảm thọ thứ ba là trung tính. Không thấy khác biệt (vô ký) được dùng đặc biệt ở đây không có nghĩa là lạnh lùng sắt đá. Sukha được tạo thành từ chữ ‘su’, dễ dàng và ‘kha’ gánh chịu, chịu đựng. Cái gì dễ chịu đựng là ‘sukha’, hay hạnh phúc.*

*Dukkha (du, khó), khổ là cái gì khó chịu đựng được. Cả hai sukha và dukkha đều thuộc về thân. Theo Abhidhamma, chỉ có một loại tâm có khổ đi kèm, và một loại tâm có lạc đi kèm. Hai loại tâm liên kết với cảm thọ khó chịu. Trong 89 loại tâm, có 85 loại được coi là cảm thọ dễ chịu hay cảm thọ trung tính.*

*Somanassa, domanassa và upekkhā hoàn toàn thuộc về tâm. Sukha và dukkha hoàn toàn thuộc về thân. Đó là lý do tại sao trong trường hợp xúc, không có upekkhā, theo Abhidhamma, phải là cảm giác sung sướng hay đau đớn.*

*Trích MA, tr. 17-8.*

bày này của *Abhidhamma* cung hiến một khía cạnh hấp dẫn của quán cảm giác, vì nó mời gọi tìm hiểu ở mức độ kinh nghiệm khoan khoái hay khó chịu nào đó về hình ảnh, âm thanh, ngữi, ném chỉ giản dị là kết quả của sự thẩm định trong tâm của riêng mình.

*So với TPTYL, tr. 6 và CMA, p. 34, 37.*

- C.A.F. Rhys Davids 1922: p.171 n.2.  
*“Sugandho, duggandho – mùi dễ chịu, mùi khó chịu - Ngài Buddhaghosa nói hai loại mùi này át đi tất cả các mùi khác. Ngài xác nhận như thế với vị ngon và dở (sādu, asādu ở đoạn 629 (BPE, p. 173). Ở đoạn 648 (BPE, p. 181), trong số các xúc chạm được phân loại, chúng ta thấy có xúc chạm dễ chịu và xúc chạm khó chịu. Nhưng ta không tìm thấy Luận sư này tuyên bố đầy đủ giá trị của thỏa mãn trong xúc chạm như với mùi và vị. Như ta đã thấy, kinh văn cũng không xác định tính cách khoái lạc trong bất cứ cái gì nhìn thấy hay xúc chạm. Đây là điều đáng chú ý khi bàn đến tâm lý học Phật giáo, với trực giác sắc sảo mới phát khởi của nó, “phù hợp với” tâm lý học hiện đại của chúng ta, vì chúng ta nói rằng khi kiến thức của chúng ta về thế giới bên ngoài được một giác quan nào đó bồi đắp nhiều chừng nào, giác quan đó càng liên kết đến cảm giác trung tính nhiều chừng đó. Và chính điều trông thấy, xúc chạm và nghe cung cấp cho ta kiến thức ấy nhiều nhất.*

*Lược trích BPE, ct. 2, tr. 171-2.*

*C.A.F. Rhys Davids chơi chữ: touch = xúc chạm còn có nghĩa ‘phù hợp với’.*

- S IV 115 (*BKTU* 4, tr. 197, đ.3-9: *Haliddakani*; CDB II, p. 1200: *Hāliddakāni*).
- S IV 119 (*sđđ*, tr. 204, đ. 10-15: *Lohicca*; CDB II, p.1203: *Lohicca*).
- S IV 125 (*sđđ*, tr. 214, đ.6-11: *Sát Na Ở Devadaha*; CDB II, p. 1206: *At Devadaha*).
- S IV 126 (*sđđ*, tr. 215t, đ.3-4: *Thâu Nhiếp*; CDB II, p.1207: *The Opportunity*).

Thêm vào tìm hiểu này, khía cạnh quan trọng nhất cần được quán về cảm giác trung tính là bản tánh vô thường của chúng.<sup>657</sup> Điều này tự bản chất mang thuộc tính quan trọng đặc biệt, bởi vì theo kinh nghiệm thực sự, trong ba loại cảm giác, cảm giác trung tính hình như là loại cảm giác ổn định nhất. Như vậy, để hóa giải khuynh hướng cho nó là lâu bền, tính vô thường của nó cần được quan sát. Được quán theo cách này, cảm giác trung tính sẽ dẫn đến sự sanh khởi của tuệ, bằng cách đó hóa giải được khuynh hướng vô minh ngủ ngầm.

Kinh *Salāyatanavibhaṅga Sutta* chỉ rõ rằng khác biệt giữa cảm giác trung tính liên kết với vô minh và những cảm giác trung tính liên kết với trí tuệ có liên quan đến việc có phải các cảm giác như thế vượt qua đối tượng của chúng hay không.<sup>658</sup> Trong trường hợp tâm tối ám, cảm giác trung tính phần lớn là kết quả của các khía cạnh tẻ nhạt của đối tượng, nơi thiếu tác động đến hành giả gây ra sự vắng mặt của cảm giác dễ chịu và khó chịu. Trái lại, cảm giác trung tính liên quan đến sự hiện hữu của trí tuệ vượt quá đối tượng ấy, vì nó là kết quả từ cách ly và bình thản, chứ không từ khía cạnh dễ chịu hay khó chịu của đối tượng.

Cũng theo kinh này, sự thiết lập bình thản như vậy là kết quả của cảm giác tinh tế tăng dần, trong đó thoát tiên ba loại cảm giác liên quan đến đời sống xuất gia

657. It 47 (*KTiB 1, PTNV, tr. 358: It. 47; It, p. 48: The Second Sensations Sutta; MAPC, tr. 151*).

658. M III 219 (*KTB 3, tr. 505: Kinh Phân Biệt Sáu Xứ; MLDB, p. 1069, pa. 14: The Exposition of the Sixfold Base*).

được dùng để vượt qua các cảm giác tương ứng liên hệ với thế tục và khoái lạc nhục dục.<sup>659</sup> Trong giai đoạn tiếp, hỉ liên quan đến xuất gia được dùng để đương đầu và vượt qua những khó khăn có liên quan đến xuất gia. Rồi tiến trình phát huy tinh tế này đưa đến những cảm giác bình thản, vượt hẳn những cảm giác không liên can đến khoái lạc giác quan của hoan hỉ. Bình thản và xuất ly như là điểm cao nhất của tu hành cũng thấy xuất hiện trong điệp khúc *satipaṭṭhāna* quán cảm giác, hướng dẫn người tu thiền quán tất cả các loại cảm giác “không còn lệ thuộc” và “không còn bám níu”.<sup>660</sup>

-0-

659. M III 220. (KTB 3, tr. 506: *Kinh Phân Biệt Sáu Xứ*; MLDB, p. 1070, pa. 16: *The Exposition of the Sixfold Base*).

660. M I 59: “Vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này. Về phần cảm giác, vị tỷ khưu sống quán cảm giác là như thế đấy.”  
(KTB I, tr. 141: *Kinh Niệm Xứ*; MLDB, p. 150: *The Foundations of Mindfulness*).

## VIII. TÂM

### VIII.1. QUÁN TÂM

Trong phần sau của *satipaṭṭhāna* trước, quán cảm giác, ý thức nhận biết rõ rệt có liên quan đến khác biệt luân lý giữa các cảm giác khoan khoái thể tục và xuất thế. Cũng khác biệt ấy xảy ra ngay ở đoạn đầu của *satipaṭṭhāna* kế tiếp, hướng dẫn ý thức nhận biết rõ rệt đến phẩm tính luân lý của tâm, cụ thể là sự có mặt hay vắng mặt của ham muốn dục vọng (*rāga*), sân hận (*dosa*) và si (*moha*).<sup>661</sup> Lời chỉ dẫn như sau:

**“Ở đây vị ấy biết tâm ham muốn dục vọng (tham) là ‘có ham muốn dục vọng’, và tâm không ham muốn dục vọng là ‘không ham muốn dục vọng; vị ấy biết tâm sân là ‘sân’, và tâm không sân là ‘không sân’; vị ấy biết tâm si là ‘si’, và tâm không si là ‘không si’; vị ấy biết tâm được thâu nhiếp là ‘được thâu nhiếp’; vị ấy biết tâm bị tán loạn là ‘bị tán loạn’; vị ấy biết tâm quảng đại là ‘quảng đại’; vị ấy biết tâm không quảng đại là ‘không quảng đại’; vị ấy biết tâm hữu hạn là ‘hữu hạn’ và vị ấy biết tâm vượt qua được là ‘tâm vượt qua được’; vị ấy biết tâm không vượt qua được là ‘tâm không vượt qua được’; vị ấy**

---

661. So với Khantipālo 1981: p.37.



**biết tâm định là ‘định’ và vị ấy biết tâm không định là ‘không định’; vị ấy biết tâm giải thoát là ‘được giải thoát’ và vị ấy biết tâm không giải thoát là ‘không giải thoát’.**<sup>662</sup>

Phần quán tâm tận dụng hết tám loại (so với hình 8.1. sau đây).<sup>663</sup> Trong mỗi trường hợp, phạm sự của *sati* là biết chi tiết phẩm tính tâm thức hay phẩm tính đối lập của nó, để cho quán tâm bao gồm luôn cả mười sáu trạng thái của tâm. Cùng hệ thống mười sáu trạng thái của tâm này xuất hiện ở những kinh khác có liên quan đến thần thông.<sup>664</sup> Như vậy, nhận định theo bối cảnh của kinh, hệ thống này tạo nên một danh sách đại diện cho những trạng thái của tâm thích hợp với việc xét đoán cả tâm của riêng mình và tâm của người khác.

Mười sáu trạng thái của tâm này (hay tám loại tâm) có thể được chia ra thành hai nhóm. Nhóm thứ nhất

662. M I 59 (KTB 1, tr. 141: *Kinh Niệm Xứ*; MLDB, p. 150: *The Foundations of Mindfulness*).

663. Thêm vào tám loại này, về phần quán tâm, bản tiếng Hán *Madhyama Āgama* liệt kê tâm “ô uế” và “không ô uế”, trong khi quyển *Ekottara Āgama* có “tham ái” và “làm chủ tâm” là những loại bổ sung (Minh Châu 1991: p.93, Nhat Hanh 1990: pp.162 và 174). Paṭi II 234 bao gồm sáu loại tâm (phân biệt theo sáu cửa giác quan) trong danh sách quán tâm. Paṭi II 234 (ĐVNG, tr. 438: đ. 98-115: *Luận Về Các Nền Tảng Của quán Niệm*; PD, p. 400, pa. 98-115: *Treatise on the Foundations of Mindfulness*).

664. Ở M I 495 chẳng hạn. M I 495 (KTB 2, tr. 339: *Đại Kinh Vacchagotta*; MLDB, p. 600, pa.21: *The Greater Discourse to Vacchagotta*).

đối chiếu sự tương phản các trạng thái tâm bất thiện và thiện, trong khi nhóm thứ hai quan tâm đến sự hiện hữu hay vắng mặt của các trạng thái tâm tăng thượng. Tôi sẽ xét riêng từng trạng thái tâm khác biệt nhau này, sau phần thẩm định dẫn nhập về quán tâm nói chung.

trạng thái tâm “phàm tục”	trạng thái tâm “tăng thượng”
ham muốn dục vọng ( <i>sarāga</i> )	quảng đại ( <i>mahaggata</i> )
sân hận ( <i>sadosa</i> )	vô thượng ( <i>anuttara</i> )
si ( <i>samoha</i> )	định ( <i>samāhita</i> )
bị tán loạn ( <i>vikkhita</i> )	được giải thoát ( <i>vikkhita</i> )

Hình 8.1. Tám loại quán tâm.

Nằm dưới *satipaṭṭhāna* này là sự chuyển dịch rõ ràng trong việc nhấn mạnh từ cách thông thường kinh nghiệm tâm như là một thực thể riêng tới việc quan sát các sự việc xảy ra trong tâm như những đối tượng đơn thuần, được phân tích theo đặc trưng về phẩm chất của chúng.<sup>665</sup> Theo “điệp khúc” *satipaṭṭhāna*,

665. Bodhi 1984: p.98; và Piatigorski 1984: p. 41. C.A.F. Rhys Davids 1978: p.8 để ý đến sự mới lạ của khảo hướng này trong lịch sử tư tưởng Ấn Độ.

Bodhi 1984: p.98

“ Xem xét khái niệm của Đạo Phật về tâm sẽ giúp hiểu được cái gì có liên quan đến quán tâm. Qua bao nhiêu kinh nghiệm tiếp nối nhau, ta thường nghĩ về tâm như là một giác quan không thay đổi với chính nó. Cho dù kinh nghiệm làm tâm thay đổi, tâm trải qua sự thay đổi, kinh nghiệm hình như không thay đổi, có lẽ bị biến cải theo nhiều cách thức nhất

quán tâm cũng bao gồm luôn nhận biết rõ rệt sự sanh khởi và diệt tận trạng thái tâm được quán tưởng đến, theo cách đó, hé lộ cho thấy đặc tính ngắn ngủi của tất cả các biến cố xảy ra trong tâm. Thêm vào đó, khi được duy trì lâu dài, quán tâm sẽ phơi bày mức độ cái ta coi đó là tâm riêng của mình, thực ra chịu ảnh hưởng của các điều kiện bên ngoài. Theo cách này, nhận ra được bản tánh vô thường và chịu điều kiện của tâm phù hợp với mục đích chính của *satipaṭṭhāna* là cách ly và không đồng hóa với bản ngã.

## VIII. 2. NHẬN BIẾT RÕ RỆT NHƯNG KHÔNG PHẢN ỨNG LẠI TRẠNG THÁI TÂM CỦA MÌNH

Điều đáng chú ý là quán tâm không liên quan đến các biện pháp tích cực đối nghịch lại các trạng thái tâm bất thiện (như tham dục hay sân hận). Thay vào đó, nhiệm vụ của chánh niệm là vẫn sẵn lòng tiếp nhận sự nhận biết bằng cách thấy rõ trạng thái tâm nào nằm dưới chuỗi tư tưởng hay phản ứng cá biệt nào đó. Tiếp nhận nhưng không can hệ là đòi hỏi cần thiết bởi vì khuynh hướng bản năng của ta là làm ngược bất cứ cái gì đi ngược hay hăm he ý thức về sự quan trọng và chính trực cá nhân của ta. Thói quen dùng đến tự dối lòng, cho phép tin vào cảm giác, ý tưởng sai trái

---

*định nào đó nhưng vẫn giữ được bản sắc riêng của nó. Tuy nhiên, trong Giáo Pháp của Đức Phật, ý niệm về cơ quan tâm thức trường tồn bị bác bỏ. Tâm không được coi như là một chủ thể tồn tại lâu dài của tư tưởng, cảm giác và tác ý, nhưng là một chuỗi các hoạt động ngắn ngủi của tâm, từng hoạt động ấy khác hẳn nhau và tách rời nhau, chúng nối kết nhau theo nhân quả chứ không theo bản thể.*

*Trích NEP, tr. 98*

giả tạo là đúng thật, để duy trì lòng tự trọng thường đã hằn sâu đến nỗi việc đầu tiên để tu tập ý thức nhận biết rõ rệt chính xác là thành thật nhìn nhận sự hiện hữu của cảm xúc, động cơ thúc đẩy và khuynh hướng tiềm ẩn bị che khuất giấu kín trong tâm, không áp chế chúng.<sup>666</sup> Duy trì sự nhận biết rõ rệt nhưng không phản ứng lại theo cách này sẽ đương đầu với thôi thúc, hoặc là phản ứng lại, hay là áp chế bị ghìm giữ lại trong các trạng thái bất thiện của tâm, và bằng cách đó, vô hiệu hóa ảnh hưởng mạnh mẽ dễ gây xúc động và khiến phải lưu ý của các trạng thái ấy.<sup>667</sup>

666. Bullen 1982: p.29

*“ Dĩ nhiên bạn biết động cơ đằng sau nhiều việc bạn làm. Nhưng có thể, nhiều việc khác bạn làm chỉ vì người khác làm. Nếu thế, khi tự xem xét lại, bạn sẽ thấy rằng bạn làm những việc này phần lớn là để được những người khác bạn liên kết chấp nhận. Tâm cảm thấy một nhu cầu duy trì tự coi mình là quan trọng và cao cả, và để giữ nguyên vẹn tự coi mình là quan trọng và cao cả này, nó phải dùng đến chiêu tự dối mình dưới nhiều hình thức. Và để tìm ra động cơ thực sự của mình, bạn phải học cách chọc thủng sự tự dối mình này. Khi ấy, sự hiểu biết rõ ràng tường tận động cơ, là một trong những khía cạnh chính yếu để tự biết mình.*

*Có thể bạn biết rõ ràng tường tận động cơ khái quát trong cõi đời này, về mục đích tối hậu của cuộc đời mình, hay có thể, bạn không có cảm nhận về mục đích hay chẳng có mục đích tối hậu nào cả; nhưng có vài cảm nhận về mục đích là cần thiết cho sự phát triển. Quán niệm dưới hình thức tự quan sát là một bước tiến về phía trước trong tiến trình đạt được mục đích ở đời và trở nên có ý thức rõ rệt về mục đích ấy là gì.”*

*Trích TL, tr. 29.*

667. Newman 1966: pp.35 và 46. So với A V 39, đoạn kinh này giải thích là trong khi các hành vi và lời nói bất thiện cần được từ bỏ bằng cách chấp nhận cách cư xử thích hợp, cách phù hợp để từ

Kinh *Vitakkasaṅṭhāna* đưa ra lời miêu tả về sự vô hiệu hóa như thế: để bắt tay vào việc chống lại ý tưởng bất thiện lập đi lập lại nhiều lần, chuyển sự chú ý đến bản chất của các ý tưởng này và đến việc chặn đứng nguyên nhân phát sanh chúng (**tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy**).<sup>668</sup> Bằng một ví dụ so sánh, kinh này giải thích phương pháp đơn giản nhưng đầy bất ngờ này chuyển sự hiểu biết trọn vẹn của chú ý đến điều kiện tâm thức làm nền tảng cho tư tưởng con người. Người hoàn toàn bước nhanh không có một lý do đặc biệt gì cả.

---

bỏ được nhiễm lậu tâm thức là quan sát minh mẫn\*. Một trường hợp điều trị tán thành sự siêu việt của cách này được Deatherage 1975: p.140 ghi lại một người nam hai mươi ba tuổi phải nhập viện vì nổi cơn hung bạo cực độ theo định kỳ và lạm dụng bữa bãi rượu chè, đã được trị dứt trong vòng tám tuần chỉ nhờ được dạy là hãy nhận ra và thậm đặt tên các cảm xúc người ấy trải qua, mà không hề biết là việc mình làm liên quan đến “hành thiền”. Một nghiên cứu về sự phát triển của sân hận kinh niên khác liên quan đến sự nhận biết rõ rệt về tâm như là phương cách chữa trị có thể được tìm thấy trong Woolfolk 1984: p.551.

A V 39 (BKTC 4, tr. 289: *Với Thân*; NDB, p. 1365: *Body*).

\* Dịch “*paññāya disvā disvā*” theo *Bhikkhu Bodhi tr, 1365 và ct. 1990, tr. 1837* là: nhìn thấy nhiều lần bằng trí tuệ.

668. M I 120 (KTB 1, tr. 272: *Kinh An Trú Tâm*; MLDB, p. 212: *The Removal of Distracting Thoughts*).

“*Vitakka-sankhāra-saṅṭhānam* (chặn đứng nguyên nhân tạo ra các tưởng). Sự chặn đứng này được thành tựu bằng cách tìm hiểu khi ý tưởng bất thiện sanh khởi: “Nguyên nhân của nó là gì? Cái gì là nguyên nhân của nguyên nhân này? Chú giải KTB nói rằng tìm hiểu như thế sẽ làm yếu đi và cuối cùng, sẽ dẫn đến sự ngừng diệt dòng trôi chảy của ý tưởng bất thiện.”

Trích MLDB, ct. 242, tr. 1206.

Biết hoàn toàn rõ rệt mình đang làm gì, ta có thể đi chậm hơn, thậm chí đứng yên, hay thay vì đứng, ta có thể ngồi hay nằm. Sự tăng dần về thoải mái thân xác và tĩnh lặng minh họa linh hoạt sự dao động tâm thức và căng thẳng của tiến trình tư tưởng bất thiện có thể bị suy giảm dần và được vượt qua nhờ trực tiếp quan sát. Quan sát trạng thái tâm bất thiện mà không can thiệp theo cách này sẽ lấy đi nhiên liệu của nó để nó mất dần đi sức mạnh.

Quan sát có quán niệm nhưng không can thiệp như thế được minh họa trong kinh bằng một ví dụ Đức Phật so sánh nhận biết rõ rệt về tâm của một người với việc sử dụng miếng gương để xem hình ảnh của mình.<sup>669</sup> Như thể tấm gương chỉ giản dị phản chiếu cái gì đưa ra trước nó, người thiền sinh nên gắng duy trì nhận biết đơn thuần tình trạng hiện tại của tâm mà không cho phép phản ứng khởi lên.

Tuy nhiên, cũng kinh *Vitakkasaṇṭhāna* này nói về “áp chế và bóp nát tâm bằng tâm\* ” như là một biện pháp thay thế khác để đương đầu với các tư tưởng bất thiện.<sup>670</sup> Điều này hình như không phù hợp với điều

669. A V 92; cùng thí dụ ấy xuất hiện ở D I 80 và M I 100. So thêm với Samararatne 1997: p.141, người đã đề nghị duy trì một “tấm gương như tâm”, đặc biệt là về cảm xúc khó chịu.

- A V 92 (*BKTC 4, tr. 364: Tâm Của Minh; NDB, p. 1402: One's Own Mind*).
- D I 80 (*TBK 1, tr. 79, đ.92: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 106, pa. 92: The Fruits of Homeless Life*).
- M I 100 (*KTB 1, tr. 229: Kinh Tư Lượng; MLDB, p. 193, pa. 8: Inference*).

670. M I 120 (*KTB 1, tr. 273: Kinh An Trú Tâm; MLDB, p. 213, pa.*

vừa đề cập trước đó. Nhưng khi xét lời chỉ dẫn này trong tinh thần mạch văn, chỉ dùng đến biện pháp thay thế này như là phương cách cuối cùng, sau khi tất cả các biện pháp thay thế khác, kể cả việc vô hiệu hóa đã bàn ở trên, đã chứng tỏ là không hiệu quả.<sup>671</sup> Như vậy, “áp chế và bóp nát tâm bằng tâm” là một biện pháp cấp cứu khi tất cả các phương cách khác đều thất bại. Khi sắp sửa đi vào tình trạng không còn kiểm soát được nữa, ít ra việc dùng sức cũng sẽ ngăn được những tư tưởng bất thiện ám ảnh không để tràn ra thành những hành động bất thiện. Thực ra vào một dịp khác, “áp chế và bóp nát tâm bằng tâm” được Đức Phật xét đến trong số các bài tập ứng dụng không đưa đến kết quả Ngài đã thử dùng và bị loại bỏ trước khi chứng ngộ của Ngài.<sup>672</sup> Điều này chỉ cho thấy là việc sử dụng sức không thôi không có mục đích trau dồi tâm thức nói chung, nhưng chỉ dùng trong những trường hợp khẩn cấp thôi.

---

7: *The Removal of Distracting Thoughts*).

\* *Chú giải KTB nói thiền sinh nên bóp nát trạng thái tâm bất thiện bằng trạng thái tâm thiện. Đọc ct. 243, MLDB, tr. 1206.*

671. Ngoài việc hướng sự chú ý đến bản chất của những tư tưởng này và đến việc chặn đứng nguyên nhân làm nền tảng cho việc phát sanh chúng, các biện pháp khác thay vào đó là hướng sự chú ý đến cái gì thiện lành, hay ráng quên những tư tưởng này. Một trường hợp tương tự được tìm thấy ở A IV 87, sau một danh sách dài *bảy* phương pháp khác nhau để giữ tỉnh táo và chống lại buồn ngủ, đề nghị cuối cùng là đi ngủ với chánh niệm. Rõ ràng là cũng trong trường hợp này, phương pháp cuối cùng không thực sự giúp để giữ cho tỉnh táo, nhưng cũng là biện pháp cuối cùng phải dùng đến sau khi tất cả các biện pháp khác đều thất bại.

A IV 87 (*BKTC 3, tr. 399, đ.9: Ngủ Gục; NDB, p. 1060: Dozing*).

672. MI 242 (*KTB 1, tr. 532: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 337, pa. 20: The Greater Discourse to Saccaka*).

### VIII.3. BỐN TRẠNG THÁI TÂM “PHÀM TỤC”

*Citta*, thuật ngữ Pāli được dùng trong *satipaṭṭhāna* này, trong kinh điển, thường ngụ ý đến “tâm” theo nghĩa có tác ý và xúc cảm, theo nghĩa tâm trạng hay trạng thái tâm của ta.<sup>673</sup>

Trong số các trạng thái tâm được liệt kê trong lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna*, ba trạng thái đầu tiên là tham dục (*rāga*), sân hận (*dosa*) và si mê (*moha*), ba nguồn gốc chính của tất cả các sự cố bất thiện xảy ra.<sup>674</sup> Nguyên tắc căn bản làm nền tảng cho việc quán các nguồn gốc bất thiện cũng là nền tảng cho khác biệt giữa cảm giác thể tục và phi thể tục trong *satipaṭṭhāna* trước, là sự khác biệt rõ ràng giữa cái gì thiện và cái gì bất thiện. Sự tu tập có hệ thống khả năng phân biệt này nuôi dưỡng sự nhạy cảm về đức hạnh theo trực giác tạo nên một tài sản quan trọng trong sự tu tiến trên đạo lộ giải thoát và là sự hướng dẫn đáng tin cậy để cư xử phù hợp trong đời sống hàng ngày của ta.

Kinh *Satipaṭṭhāna* trình bày từng “nguồn gốc” cùng với các đối lập của nó: sự vắng mặt của tham dục, sân hận và si mê. Cách trình bày này thông dụng trong kinh tạng, cho phép thuật ngữ phủ định bao hàm không chỉ với ý niệm đối nghịch, mà còn ngụ ý

673. T.W. Rhys Davids 1993: p.266; so với ct. 794 trang 512 về thuật ngữ *citta*.

674. Hãy xem chữ *rāga* đồng nghĩa với *lobha*. Cuốn *The Roots of Good and Evil của Nāṇaponika* 1978 có giải thích chi tiết ba nguồn gốc này.



phạm vi ý nghĩa rộng lớn hơn.<sup>675</sup> Như vậy, “không có sân hận” chẳng hạn, có thể ngụ ý tâm trạng không khó chịu, mà còn ngụ ý tâm trạng tràn ngập lòng từ.

Trong lúc ngồi thiền, mỗi “nguồn gốc” bất thiện có thể biểu hiện theo một cách thức riêng biệt: cơn sốt tham dục có thể được so sánh với ngọn lửa bên trong, sự căng thẳng thân xác của sân hận so với việc bị đối thủ mạnh mẽ khuất phục và khống chế, và lú lẫn si mê được so với việc bị trói kẹt trong mạng lưới rối ren.<sup>676</sup> Hiểu theo nghĩa tuyệt đối, tâm không có tham dục,

675. Khantipālo 1981: p. 38.

676. Dhp 251 ví von là không có lửa nào bằng lửa dục, không có chấp chặt nào bằng sân hận và không có lưới nào bằng si mê. Buddhāsa 1989: p.67 đề nghị phân biệt các khuynh hướng tâm thức như “kéo vào”, “đẩy ra”, và “lẩn quẩn chạy quanh” để nhận ra ba gốc rễ bất thiện.

- Dhp 251 (*KTiB 1, PC, 81, kệ 251: Phẩm Cấu Uế; DBPW, p. 98: Impurity*).

- Buddhāsa 1989: p.67

“ Có một cách đơn giản để phân biệt ba trạng thái này: *rāga*, *dosa* và *moha*. Nếu có bất kỳ cảm giác ham muốn nào, đó là, muốn gom góp lại, kéo vào, ôm và giữ lấy, cảm giác như vậy là *rāga*. Nó có đặc tính cả quyết nhất. Trạng thái thứ hai, *dosa*, không thích, không muốn, nó có đặc tính gạt bỏ. *Dosa* xua đẩy đi, đánh đuổi đi, thậm chí tới mức muốn sát hại nữa. *Rāga* kéo vào, sân hận đẩy ra. Trạng thái thứ ba, *moha*, là vô minh. Nó không biết đúng như thực cái gì sai, cái gì đúng, ác hay thiện. Nó chạy lẩn quẩn loanh quanh. Ba trạng thái này khác nhau như vậy. Cái kéo vào, cái đẩy ra, cái chạy loanh quanh. Ai cũng có thể quan sát sự khác biệt và gọi chúng đúng theo tên gọi của nó. Hãy nhận biết *rāga*, *dosa*, *moha* bằng cách quan sát các hoạt động kéo vào, đẩy ra, và chạy quanh của chúng.

Trích *ĀMB*, tr. 67.

sân hận và si mê là tâm của *arahant*.<sup>677</sup> Thực ra, cách hiểu này là cách thông dụng nhất của phẩm tính “không có tham dục”, không có “sân hận” và không có “si mê” trong kinh. Quán tâm như vậy hình như không chỉ quan tâm đến các trạng thái nhất thời của tâm mà còn đến tình trạng chung của tâm. Hiểu theo cách này, quán tâm không bị tham dục sân hận si mê ảnh hưởng đến cũng sẽ bao gồm luôn nhận biết rõ rệt về mức độ các gốc rễ bất thiện không còn bám sâu vào chuỗi tâm thức của ta.<sup>678</sup>

Hai trạng thái tâm được liệt kê kế tiếp để quán tưởng, được thâm nhiếp (*saṅkhitta*) và bị tán loạn (*vikkhitta*),

677. So với M I 5 chẳng hạn, ở đây *arahants* được nói là không còn ba bất thiện này nữa nhờ đã đoạn diệt chúng; M I 65 đề cập tới các đạo sĩ đã được chứng ngộ vì không còn tham sân si; M I 236 và S I 220 đề cập là Ngài không còn tham sân si; và A III 43; A III 336 và A III 347 kết hợp giải thoát như thế với sự vắng mặt của những nhiễm lậu.

- M I 5 (*KTB 1, tr. 14: Kinh Pháp Môn Căn Bản; MLDB, p. 88, pa. 75: The Root of All Things*).
- M I 65 (*sđđ, tr. 155: Tiểu Kinh Sư Tử Hống; MLDB, p. 161, pa. 8: The Shorter Discourse on the Lion's Roar*).
- M I 236 (*sđđ, tr. 519: Tiểu Kinh Saccaka; MLDB, p. 331, pa. 30: The Shorter Discourse to Saccaka*).
- S I 220 (*BKTC 1, tr. 486, đ.17: Đâu Lát Cờ; CDB I, p. 320: The Crest of the Standard*).
- A III 43 (*BKTC 2, tr. 370: Sự Lợi Ích Của Lòng Tin; NDB, p. 663: Faith*).
- A III 336 (*BKTC 3, tr. 92, đ. 2: Bỏ Thí; NDB, p. 899: Giving*).
- A III 347 (*sđđ, tr. 110: Con Voi; NDB, p. 910: The Nāga*).

678. So với A IV 404 chẳng hạn, ở đây nhận biết rõ được sự vắng mặt các trạng thái này là một phần của trí duyệt xét của một *arahant*.

A IV 404 (*BKTC 4, tr. 147, đ.5: Trụ Đá; NDB, p. 1283*).

cả hai hình như có hậu quả tiêu cực.<sup>679</sup> Cũng hai thuật ngữ này xuất hiện ở kinh khác, với “thâu nhiếp” bên trong vì là hậu quả của đã dục vọng và buồn ngủ (**hôn trầm thụy miên**), và “bị tán loạn” bên ngoài là kết quả của đeo đuổi khoái lạc giác quan.<sup>680</sup> Chú giải kinh *Satipaṭṭhāna* thực sự liên kết trạng thái tâm “bị thâu nhiếp” với đã dục vọng và buồn ngủ, trong khi đó, theo chú giải, trạng thái tâm bị tán loạn thay mặt cho dao động (**trạo cử**).<sup>681</sup>

679. Nói cách khác, đề tương thuận với khuôn mẫu trong *satipaṭṭhāna* này về việc trình bày một trạng thái tâm tích cực đồng thời với trạng thái tâm đối ứng tiêu cực, trạng thái tâm được thâu nhiếp (*sāṅkhitta*) có thể hiểu theo nghĩa tích cực, như là một trạng thái tâm “định” hay “chăm chú” (so với T.W. Rhys Davids 1993: p.665). Động từ tương ứng *sāṅkhipati* thực sự xuất hiện theo nghĩa xác định ở Ja I 82 khi Đức Phật rải tâm từ đến năm người trước đó đã theo Ngài vào lần gỡ gỡ đầu tiên sau khi chứng ngộ. So thêm với Goenka 1999: p.57 đã dịch *sāṅkhitta* là “tập trung” và “định”.

- Ja I 82 (*tìm không thấy trong Jātaka*).
- Goenka 1999: p.57 (*SSD, p.57: Observation of the Mind*).

680. S V 279. Sự liên hệ của hai trạng thái này đến “bên trong” và “bên ngoài” lại xuất hiện ở A IV 32.

- S V 279 (*BKTU 5, tr. 426, đ.5-6: Phân Tích; CDB II, p. 1738: Analysis of energy as a basis*).
- A IV 32 (*BKTC 3, tr. 325, đ.2: Vô Ngại Giải; NDB, p. 1023: Analytical Knowledges (1)*

681. Ps I 280. Tuy nhiên, trong phẩm kinh S V 279 nêu trên, chương ngại của dao động (**trạo cử**) xuất hiện riêng biệt, hiển nhiên không tạo nên một phần của “bị tán loạn” bởi vì theo chú giải cốt nghĩa, cả hai giống nhau. Sự liên hệ của “bị tán loạn” với tìm kiếm khoái lạc giác quan (như ở S V 279) cũng xuất hiện ở M III 225. Theo A V 147, các hậu quả của trạng thái tâm “bị tán loạn” là ta không thể khéo léo hướng dẫn sự chú ý của mình, tránh

Khả năng thăng bằng tâm bằng cách tránh cả thái quá lẫn tán loạn là một kỹ năng quan trọng cần thiết cho tu tập mức độ thâm sâu hơn của định hay tuệ quán. Việc đặt hai trạng thái tâm trong lời chỉ dẫn quán tâm tại điểm này chỉ cho thấy nhu cầu trau dồi thăng bằng như vậy, ngay khi ta đã ít nhất vượt qua tầm với của loại tâm bất thiện thô trước hơn và nhắm tới việc tu tập tâm “tăng thượng”, như đã miêu tả trong phần còn lại của *satipaṭṭhāna* này.

#### VIII.4. BỐN TÂM “TĂNG THƯỢNG”

Phẩm tính kế tiếp, to lớn (*mahaggata*: **quảng đại**), xuất hiện ở những kinh khác thường trong bối cảnh thiền tĩnh lặng, ví dụ khi miêu tả về hành thiền rải bốn tâm vô lượng (*brahmavihāra*) theo tất cả các hướng.<sup>682</sup> Tương tự như thế, trong kinh *Anuruddha Sutta*, “to lớn” đại diện cho khả năng thâm nhập vào một khu vực rộng lớn bằng một đối tượng thiền quán, trong trường hợp này hiển nhiên là kết quả của thiền *kaṣiṇa*.<sup>683</sup> Những trường hợp cụ thể này tán thành giải

---

những hành xử bất thiện, hay vượt qua được tánh lười biếng trong tâm.

- M III 225 (*KTB 3, tr. 518: Kinh Tổng Thuyết Và Biệt Thuyết; MLDB, p. 1075, pa.10: The Exposition of a Summary*).
- A V 147 (*BKTC 4, tr. 435, đ.21: Không Thể Tăng Trưởng; NDB, p. 1436, đ. 10: Incapable*).

682. Ở M II 207 chẳng hạn.

M II 207 (*KTB 2, tr. 812: Kinh Subha; MLDB, p. 816, pa. 24: To Subha*).

683. M III 146. Chú giải Ps IV 200 cắt nghĩa là sự thâm nhập này liên quan đến thiền *kaṣiṇa*. *Kaṣiṇa* là một phương tiện thiền quán, ví dụ như một đĩa màu, được dùng để trợ giúp cho định.

thích của chú giải về lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna*, theo đó, một trạng thái tâm “to lớn” (*mahaggata*) có liên quan đến tu tập nhập cõi thiên.<sup>684</sup>

Cũng những chú giải này liên kết loại kế tiếp đã được đề cập để quán tưởng, trạng thái tâm “có thể vượt qua được, **hữu hạn**” (*sa-uttara*) với tu tập định.<sup>685</sup> Vậy, “có thể vượt qua được” chỉ rõ nhu cầu cần thiết để nhận rõ được những thành phần cấu tạo tầng thiên nào đó nên được bỏ lại để có thể tiến đến mức độ nhập định cao hơn.<sup>686</sup> Kinh *Sekha Sutta* hỗ trợ điều này, nói chứng đắc cõi thiên thứ tư là trạng thái bình thản chánh niệm “không thể vượt qua được”.<sup>687</sup> Mặt khác, trong các kinh, phẩm tính “không thể vượt qua được” thường xảy ra trong tương quan

---

M III 146 (*KTB 3, tr. 368: Kinh A Na Luật; MLDB, p. 1003, pa. 8: Anuruddha*).

684. Ps I 280.

685. Ps I 280 giải thích “không thể vượt qua được, **vô thượng**” ngụ ý chứng đắc cõi thiên. Sīlananda 1990: p.94 coi “không thể vượt qua được” như là ngụ ý riêng cho cõi thiên vô sắc giới.

686. Nhu cầu từ bỏ chứng đắc cõi thiên thấp hơn được miêu tả ở M I 455. Nhat Hanh 1990: p.13, dịch *sa-uttara* là “tâm tôi có thể với tới trạng thái cao hơn”.  
M I 455 (*KTB 2, tr. 250: Kinh Ví Dụ Con Chim Cáy; MLDB, p. 558: The Simile of the Quail*).

687. Ví dụ như ở M I 357. Cõi thiên thứ tư (*jhāna*) như là mức độ định là thực sự “không thể vượt qua được”, vì chứng đắc cõi vô sắc giới xảy ra với cùng mức độ định, nhưng được hướng đến các đối tượng tinh tế tăng dần thêm.  
M I 357 (*KTB 2, tr.46: Kinh Hữu Học; MLDB, p.464, pa. 20: The Disciple of Higher Training*).

với chứng ngộ trọn vẹn.<sup>688</sup> Hiểu theo cách này, loại phẩm tính đang xem xét này cũng bao gồm luôn trí duyệt xét sau khi chứng ngộ, khi người tu tìm hiểu mức độ tâm đã được giải thoát khỏi những trói buộc và nhiễm lậu tâm thức.

Thuật ngữ kế tiếp trong loạt chữ này, trạng thái tâm “định” (*samāhita*) tự nó đã rõ. Theo chú giải, chữ này bao gồm luôn cận định và chứng đắc trọn vẹn.<sup>689</sup> Vì trong kinh điển *samādhi* muốn nói đến định trong bối cảnh tu tập cả định và tuệ, nên câu “tâm được định” có một phạm vi tham khảo khá rộng rãi.

Trong kinh, phẩm tính “đã được giải thoát” (*vimutta*) thường xuất hiện trong tương quan với chứng ngộ

688. Ví dụ như ở D II 83; M I 163; M I 303; M II 237; S I 105; S I 124; A I 168; A III 435 và Th 415.

- D II 83 (*TBK 3, tr. 82-3, đ.17: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 235, pa. 17: The Buddha's Last Days*).
- M I 163 (*KTB 1, tr. 366: Phẩm Thánh Cầu; MLDB, p.255, pa.12: The Noble Search*).
- M I 303 (*sđđ, tr. 665: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 402, pa. 28: The Shorter Series of Questions and Answers*).
- M II 237 (*KTB 3, tr. 53: Kinh Năm Ba; MLDB, p. 846: The Five and the Three*).
- S I 105 (*BKTU' 1, tr. 233, đ.2: Bẫy Sập; CDB I, p. 197: Māra's Snares*).
- S I 124 (*sđđ, tr. 276, đ.3: Những Người Con Gái; CDB I, p.217: Māra's Daughters*).
- A I 168 (*BKTC 1, tr. 302: Saṅgāraḥ; NDB, p. 262: Saṅgāra-va*).
- A III 435 (*BKTC 3, tr. 250, đ.3: Mát Lạnh; NDB, p. 977: Coolness*).
- Th 415 (*TiBK II, TLTK, tr.155: Kātiyāna (Thera. 45)*).

689. Ps I 280.

trọn vẹn.<sup>690</sup> Hiểu theo cách này, tâm “đã được giải thoát” ấy giống với cách dùng thông dụng hơn “tâm không thể vượt qua được, **vô thượng**” và với tâm vĩnh viễn “không tham dục”, “không sân hận”, và “không si mê”, tất cả những thuật ngữ này đều ngụ ý đến tâm của *arahant*.<sup>691</sup> Hơn nữa, chú giải liên kết phẩm

690. Ví dụ như ở M I 141; S III 45; S III 51; Ud 24; và It 33.

- M I 141 (*KTB 1, tr. 321: Kinh Ví Dụ Con Rắn; MLDB, p. 235, pa. 42: The Simile of the Snake*).
- S III 45 (*BKTU 3, tr. 88: Vô Thường; CDB I, p. 884: Impermanent (1)*).
- S III 51 (*sđđ, tr. 99, đ.7: Hỷ Được Đoạn Tận; CDB I, p. 889: Destruction of Delight (1)*).
- Ud 24 (*KTiB I, PTT, tr. 156: Phẩm Nanda; Ud, p. 43: Nanda*).
- It 33 (*sđđ, PTNV, tr. 338: It. 33; It.32: The Teaching Sutta*).

691. Lời miêu tả thông thường về chứng ngộ trọn vẹn sử dụng chữ “được giải thoát” để diễn đạt trí của *arahant* về sự chứng ngộ của tỳ khuru hay tỳ khuru ni (ví dụ như ở S I 84). Đôi khi, chữ “được giải thoát” này đi kèm với “không thể vượt qua được, **vô thượng**” như muốn đề cập tới giác ngộ trọn vẹn, chẳng hạn ở M I 235; S I 105; hay A IV 106. D III 270 và A V 31 liên kết “tâm được giải thoát triệt để” \* với trạng thái tự tại không còn ba nguồn gốc bất thiện.

- S I 84 ? (*BKTU 1, tr. 190, đ.7 hay 193, đ16: Hai Lời Nói Về Chiến Tranh; CDB I. p.177 hay 178*). Không tìm thấy lời diễn đạt này ở S I 84. Thay vào đó, hoặc là ở S I 83 hay S I 85.
- M I 235
- S I 105 (*BKTU 1, tr.233, đ.2: Bẫy Sập; CDB I. p.197: Māra's Snares (1)*).
- A IV 106 (*BKTC 3, tr. 426: Mặt Trời; NDB, p. 1074: Seven Suns*).
- D III 270 (*TBK 4, tr. 268, đ. v): Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 509, pa. 5: The Chanting Together*).  
\* *suvimutta citto: tâm thiện giải thoát (TBK 4, tr. 268)*.
- A V 31 (*BKTC 4, tr. 279: Thánh Cư (2) ; NDB, p. 1361, pa.9: Abodes of the Noble Ones*).

tính “đã được giải thoát” đến giải thoát tạm thời khỏi các nhiễm lậu trong lúc quán thực tánh.<sup>692</sup> Ở những kinh khác phẩm tính “được giải thoát” cũng xuất hiện trong tương quan với việc tu tập định, như là “sự giải thoát của tâm” (*cetovimutti*).<sup>693</sup> Như vậy, câu “tâm đã được giải thoát” có thể được coi như ngụ ý đến kinh nghiệm giải thoát của tâm trong tương quan với cả hai định và tuệ.

Chủ đề làm nền tảng cho quán về bốn trạng thái tâm vô thượng này là khả năng quan sát những giai đoạn cao cấp của người tu thiền. Theo cách này, trong phạm vi quán tâm, *sati* có thể kéo dài từ nhận biết sự có mặt của tham dục hay sân hận đến nhận biết rõ rệt các loại tâm cao cả nhất và tối thượng (**vi diệu**) đã thể nghiệm được trong tâm, lần nào cũng bằng một công việc là lặng lẽ ghi chú điều gì đang xảy ra.

Trong *satipaṭṭhāna* này, sự nhấn mạnh đến quán tưởng có chánh niệm về các mức độ sâu của định là điều đáng chú ý. Trong số các vị đương thời với

692. Ps I 280. Ngụ ý này của chú giải có thể được S V 157 xác nhận, đoạn kinh này nói về trạng thái tâm tĩnh lặng và không tán loạn, thích hợp cho *satipaṭṭhāna*, như là “được giải thoát”.  
S V 157 (*BKTU* 5, tr. 245, đ.13tt: *Trú Xứ Tỷ Kheo Ni*; *CDB II*, p. 1639: *The Bhikkhunī’s Quarter*).

693. Nhiều loại “giải thoát của tâm: được liệt kê ở M I 296. Tương tự, A III 16 đề cập đến sự vắng mặt của năm chướng ngại vì tâm đã được giải thoát khỏi các chướng ngại này.

- M I 296 (*KTB 1*, tr. 664: *Tiểu Kinh Phương Quảng*; *MLDB*, p. 393, pa. 26-7: *The Shorter Series of Questions and Answers*).
- A III 16 (*BKTC 2*, tr. 328, đ.4: *Các Uế Nhiễm*; *NDB*, p. 641: *Defilements*).



Đức Phật, kinh nghiệm về nhập định thường làm cho những quan điểm dựa trên phỏng đoán vô căn cứ (**hí luận**) khởi lên.<sup>694</sup> Khác biệt nổi bật của Đức Phật với tất cả các phỏng đoán vô căn cứ này là trình bày có phân tích kỹ lưỡng về chứng đắc cõi thiền của Ngài, nhắm đến việc hiểu rõ thành phần cấu tạo và bản chất tùy thuộc vào điều kiện của chúng.<sup>695</sup> Sự trình bày có phân tích này được dùng làm tỷ dụ trong *Aṭṭhakanāgara Sutta*, kinh này nói là người tu thiền chỉ nên coi kinh nghiệm thể nhập cõi thiền chỉ là sản phẩm của tâm thôi, một kinh nghiệm được tạo nên có điều kiện và có chủ ý (**hữu vi và do suy tư tác thành**)\*.<sup>696</sup> Hiểu rõ như thế sẽ dẫn đến kết luận là bất

694. Trong số 62 nền tảng cho quan điểm trình bày trong *Brahmajāla Sutta* (D I 12-39), có tới 49 hình như có liên hệ đến chứng đắc định có liên quan đến kiếp quá khứ [quan điểm số 1-3, 5-7, 17]; thiền *kaṣiṇa*\* (*đề mục để tham thiền*) [quan điểm số 9-11, 19, 23-5, 29-30, 35, 39-41, 43, 47-9], và *jhāna* nói chung [20-2, 27, 36-8, 44-6]; (mỗi liên hệ hỗ tương này được tạo nên nhờ sự trợ giúp của chú giải). Tỷ lệ này (gần 80%) là bằng chứng gây ảnh hưởng lớn đến khuynh hướng tự nhiên phát sanh ra quan điểm của các kinh nghiệm thiền định sâu. Wijebandara 1993: p.21 đề cập tới các kinh nghiệm chứng đắc cõi thiền có thể dễ dàng dẫn đến việc tạo thành quan điểm sai lạc (**tà kiến**).

695. Piatigorski 1984: p.44: “trong lịch sử Phật giáo ban sơ, nhiều kinh nghiệm tu thiền không phải của Phật giáo đã được thể nghiệm, phân tích và làm lại để các thể nghiệm này có thể được sử dụng không mang nội dung đã có từ trước hay nội dung tôn giáo thực sự”. Premasiri 1987b: p. 178: “khía cạnh nổi bật của Phật giáo là đạo Phật miêu tả các trạng thái *jhāna* này theo thuật ngữ thuần túy tâm lý học, không du nhập bất cứ lời giải thích mang tính chất huyền bí và siêu nhiên vào các trạng thái này.”

696. M I 350. So thêm với M I 436, kinh này phân tích kinh nghiệm

cứ cái gì là sản phẩm của điều kiện đều là vô thường và phải chịu hủy diệt. Tuệ quán chiếu diệu vào bản chất vô thường của các tầng định sâu cũng tạo nên một phần của tu tập *satipaṭṭhāna*, khi lời chỉ dẫn trong “điệp khúc” về quán bản chất sanh khởi và diệt tận cũng được áp dụng đến các tâm cao thượng được liệt kê trong danh sách quán tưởng.<sup>697</sup> Thực hiện theo cách này, về phần tâm tăng thượng, *satipaṭṭhāna* trở thành lời diễn đạt thực tiễn về cách phân tích của Đức Phật đối với toàn thể lãnh vực thể nghiệm của tâm.

-0-

---

chúng đặc cõi thiên với hệ thống các tập hợp, theo sau là nhận định là tất cả các hiện tượng này đều vô thường, không thỏa mãn và không phải là ngã.

- M I 350 (*KTB 2, tr. 31-2: Kinh Bát Thành; MLDB, p. 454-5, pa. 4-5: The Man from Aṭṭhakanāgara Sutta*).

\* *Abhisankhataṃ abhisañcetaṃ*: có điều kiện và có chủ ý (**hữu vi và do suy tư tác thành**). Hai thuật ngữ này thường liên kết với nhau, chỉ định trạng thái trong đó chủ ý (*cetanā*) là yếu tố quy định điều kiện nổi bật nhất.

*Trích MLDB, ct. 551, tr. 1251.*

- M I 436 (*sđđ, tr. 213: Đại Kinh Mālunkyāputta; MLDB, p. 540, pa. 10-12: The Greater Discourse to Mālunkyāputta*).

697. M I 60: “Vị ấy sống quán bản chất sanh khởi..., bản chất diệt tận... bản chất sanh khởi lần diệt tận trong tâm.”

M I 60 (*KTB 1, tr. 142: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 151, pa. 35: The Foundations of Mindfulness*).

## IX. DHAMMAS: CÁC CHƯƠNG NGẠI (TRIỀN CÁI)

### IX.1. QUÁN DHAMMAS (CÁC PHÁP)

Phần quán tưởng kế tiếp trong *Satipaṭṭhāna Sutta* liên quan đến một nhóm cá biệt các phẩm chất của tâm, đó là năm chương ngại. Các chương ngại này được biết là nhóm đầu tiên trong số các quán tưởng về “*dhammas*”. Trước khi bắt đầu xét kỹ bài thiền tập này, tôi sẽ xem xét ý nghĩa của thuật ngữ “*dhammas*”, để cung cấp bối cảnh chung về những bài thiền tập được liệt kê dưới *satipaṭṭhāna* thứ tư và cũng là cuối cùng.

Thuật ngữ Pāli *dhamma* có thể có nhiều nghĩa khác nhau, tùy vào mạch văn chữ này xuất hiện. Hầu hết các dịch giả coi chữ *dhammas* trong *Satipaṭṭhāna Sutta* có nghĩa “đối tượng tâm thức”, nghĩa là bất cứ cái gì có thể trở nên đối tượng của tâm, trái với đối tượng của năm giác quan kia. Tuy nhiên về phần *satipaṭṭhāna*, cách dịch này có vẻ kỳ lạ. Nếu thuật ngữ *dhammas* ngụ ý đến “các đối tượng của tâm”, thì ba *satipaṭṭhāna* kia nên được bao gồm luôn ở đây, bởi vì chúng có thể trở thành đối tượng của tâm. Hơn nữa, một trong những bài tập liệt kê trong *satipaṭṭhāna* thứ tư này là quán sáu giác quan cùng với các đối tượng

tương ứng của chúng, nên việc quán *dhammas* này không thuộc riêng về đối tượng của tâm như là giác quan thứ sáu thôi. Thực ra, các *dhammas* liệt kê trong *satipaṭṭhāna* thứ tư này như là các chướng ngại, các tập hợp... không tự nhiên khơi dậy sự phân loại về “đối tượng của tâm”.<sup>698</sup>

698. *Tḥānissaro* 1996: p. 73. Paṭi II 234 chỉ đơn giản đề nghị là bắt cứ cái gì không được bao hàm trong ba *satipaṭṭhāna* nên được hiểu là *dhammas* trong mạch văn này. *Sīlananda* 1990: p. 95, bác lời dịch là ‘đối tượng thuộc tâm’ và đề nghị để nguyên *dhammas* không dịch, một đề nghị mà tôi đã nghe theo. Những lời dịch khác là “sự việc diễn ra nói chung” (trong *Kalupahana* 1992: p.74); “hiện tượng” (trong *Bodhi* 2000: p. 44; và *Jayasuriya* 1988: p. 161); “những chuyện xảy ra” (trong *Harvey* 1997: p. 354); “điều kiện (trong quyển *Vajirañāṇa* 1975: p.50); hay “nguyên lý” (trong *Wanatabe* 1983: p.16).

• *Tḥānissaro* 1996: p. 73.

“*Dhamma* nói đến các phẩm tính của tâm được tu tập và bị từ bỏ khi thiền sinh hành thiền thông thạo. Danh sách các *dhammas* liệt kê trong đoạn 30 (hay *satipaṭṭhāna* thứ tư này) hình như mâu thuẫn với lời dịch “phẩm tính của tâm” ở đây, vì chúng không những bao gồm luôn năm chướng ngại và bảy yếu tố tạo thành Chứng Ngộ, hiển nhiên là các phẩm tính của tâm, mà còn bao gồm luôn năm tập hợp, sáu giác quan, bốn sự thực cao cả, như vậy hình như thích hợp với một nghĩa khác của *dhamma*, đó là “hiện tượng”. Tuy nhiên, nếu xét kỹ hơn từng loại khác trong nhóm này, ta sẽ thấy rằng chúng thực sự bàn tới các hình thức khác nhau của từ bỏ chướng ngại và tu tập bảy yếu tố tạo thành Chứng Ngộ.

- Phần giác quan chú ý đến các giác quan ít hơn là chú ý đến việc từ bỏ những trói buộc (*kiết sử*) liên kết với các giác quan đó.
- Phần năm tập hợp miêu tả về cái thiền sinh hiện đang trau dồi mà ở BKTC coi đó là một hình thức tu tập định (nói ở A II 44: *Concentration, Phẩm Rohitassa, NDB, p. 431*),

trong đó, các tập hợp bao gồm các cõi thiên tạo thành đối tượng phân tích (A IV 422ff.: Jhāna; NDB, p. 1298).

- Phần bốn sự thực cao cả miêu tả về cái thiên sinh hiện đang trau dồi, mà ở BKTU nói cần thiết phải có loại ổn định tâm thức và trong suốt chỉ tìm thấy trong jhāna (S. IV 414, đ.1: Concentration; CDB II, p.1838).

Như vậy, tất cả các khảo hướng về “dhammas tại tánh và tự bản chất” hình như là sự khác biệt về từ bỏ chướng ngại và tu tập bảy yếu tố tạo thành Chứng Ngộ. Vì công việc của bốn satipaṭṭhāna này là đem lại kết quả của yếu tố tạo thành Chứng Ngộ và nhờ chúng, tu tập phát triển được ba minh và giải thoát, nên dịch dhamma là phẩm tính của tâm hình như là cách thích hợp để duy trì nhiệm vụ đó trong tâm và tránh được thất lạc trong chi tiết qua nhiều khía cạnh của chúng.”

Trích WA, tr. 73-74.

- Paṭis II 234 (ĐVNG, Luận XXVIII, tr. 438, đ.116: Luận Về Các Nền Tảng Của Quán Niệm; PD, p. 400, pa. 106 (nên viết là 116: Treatise on Foundations of Mindfulness).
- Bodhi 2000: p. 44

“ Là satipaṭṭhāna thứ tư, dhammas thường được dịch là đối tượng của tâm như trong MLDB, hình như không thỏa đáng. Dĩ nhiên, bất cứ hiện hữu nào cũng là đối tượng của tâm, và như vậy, tất cả dhammas trong satipaṭṭhāna thứ tư đều nhất thiết là đối tượng của tâm, nhưng chữ “đối tượng của tâm” đặt trọng tâm không đúng chỗ. Bây giờ, tôi hiểu dhammas là hiện tượng nói chung, nhưng là hiện tượng được sắp đặt theo các loại Dhamma, hay Giáo Pháp Nhà Phật, sao cho đưa đến thực chứng được cốt tủy của Dhamma hiện hữu trong Bốn Sự Thực Cao Cả.”

Trích CDB I, tr. 44: General Introduction.

- Jayasuriya 1988: p. 161
- “ Các hiện tượng được đánh dấu bằng sự sanh khởi và hủy diệt và được khảo sát theo các chướng ngại, tập hợp, các giác quan và ý, các yếu tố tạo thành chứng ngộ, các sự thực cao cả. Tâm có tham, sân, lười biếng, dao động, hối tiếc hay nghi

Điều mà *satipaṭṭhāna* này thực sự liên quan đến là những phẩm chất riêng biệt của tâm (như năm chướng ngại và bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ), và phân tích các kinh nghiệm thành những loại riêng biệt (như

---

*hoặc được coi là tâm có chướng ngại. Thực chất của các hiện tượng này cần được biết kỹ lưỡng, chúng đã sanh khởi và hủy diệt như thế nào.*

*Thiền sinh ngồi quán thân này thấy được thực chất cấu tạo của nó và nguyên nhân sanh khởi và hủy diệt ra sao.*

*Quán các giác quan và ý cũng như thế. Ở đây ta hiểu ảnh hưởng của chủ thể và các đối tượng của nó (dvāra ārammaṇa ghaṭṭana) hay Chủ thể và các Đối tượng của nó là nguyên nhân cho cảm giác và các ý tưởng khác sanh khởi.*

*Về các yếu tố tạo thành chứng ngộ, thiền sinh quán chúng sanh khởi và phát triển như thế nào, có thấy chúng hiện hữu trong ta hay không.*

*Về bốn Sự Thực Cao Cả, thiền sinh nhận biết rõ rệt về sự kiện Khổ Đau dưới nhiều hình thức khác nhau; nguyên nhân của Khổ Đau, sự chấm dứt Khổ Đau và con đường dẫn đến Khổ Đau.*

*Quán các hiện tượng này là để đặc biệt nhắm vào việc hủy diệt ý tưởng điên đảo về ngã (atta saññā vipallāsa).*

*Trích PPB, tr. 161-162:*

- Wanatabe 1983: p.16

*Theo quyển Pāli Dhamma của M. & W. Geiger (Munich 1921), chữ dhamma có tới hơn sáu mươi nghĩa. Sau 9 trang dài phân tích nghĩa của chữ dhamma, dưới sự hướng dẫn của thầy là giáo sư A. K. Warder, người đã tiếp nối công trình nghiên cứu của Th. Stcherbatsky,\* Wanatabe đã chọn dịch chữ dhamma là nguyên lý vì tâm có khả năng nhận biết được tất cả các nguyên lý có thể được biết đến trong triết lý nhà Phật.*

*Tóm lược PDNA, tr.9-17.*

*\* The Central Conception of Buddhism and the Meaning of the Word "Dhamma", MLBD tái bản 1980.*

năm tập hợp, sáu giác quan và các đối tượng tương ứng, bốn sự thực cao cả). Các yếu tố tâm và các loại này tạo thành những khía cạnh quan trọng nhất về cách giảng dạy của Đức Phật, đó chính là Phật Pháp (*Dhamma*).<sup>699</sup> Các hệ thống phân loại này tự chúng không phải là đối tượng thiền quán, nhưng tạo thành cơ cấu căn bản hay các điểm tham chiếu cần được áp dụng đến trong lúc quán tưởng. Trong lúc đang tu tập, ta nhìn đến bất cứ cái gì kinh nghiệm được theo các *dhammas* này.<sup>700</sup> Như vậy, các *dhammas* được đề

---

699. *Nāṇamoli* 1995: p. 1193 n.157 giải thích: “trong mạch văn này, *dhammā* có thể được hiểu như là bao gồm tất cả các hiện tượng được chia theo các loại trong Dhamma, Giáo Pháp của Đức Phật.” Gyori 1996: p.24, phần quán tưởng *dhammas* ngụ ý là “các bài tập trong phần quán này có chủ ý đặc biệt là dành trọn vẹn tâm mình hướng đến mục tiêu giải thoát khỏi khổ đau.”

700. Trong mạch văn này, điều đáng chú ý là lời hướng dẫn quán *dhammas* hai lần sử dụng thể cách về nơi chốn (**định sở cách**), một lần cho *dhammas* và một lần nữa cho các chương ngại, năm tập hợp v.v. Như vậy, ta quán “quán *dhammas* trong *dhammas* theo năm chương ngại, (v.v.),” đó là quán các hiện tượng “theo” danh sách liệt kê như là những *dhammas*. Cách giới thiệu từng phần quán tưởng này khác với ba *satipatthāna* trước đó. So thêm với S V 184, theo đoạn kinh này, *dhammas* được quán trong *satipatthāna* này liên hệ có điều kiện đến tác ý,\* trong khi thân liên hệ đến dưỡng tố, cảm giác đến xúc chạm, và tâm đến tâm thức (**danh**) và vật thể (**sắc**). Điều này ngụ ý là quán *dhammas* đòi hỏi hành động cố tình hướng tác ý đến đối tượng của nó, theo các *dhammas* đã được liệt kê ra, tới một mức độ mạnh mẽ hơn các *satipatthāna* kia. Carrithers 1983: p.229 giải thích là: “giáo pháp được biến đổi thành nhận biết trực tiếp, ở ngay đây và ngay bây giờ.” Gombrich 1996: p. 36 nói tương tự

cập trong *satipaṭṭhāna* này không phải là “đối tượng tâm thức”, nhưng được áp dụng vào bất cứ cái gì bắt đầu trở thành đối tượng của tâm hay của bất cứ cửa giác quan nào trong lúc quán tưởng.

Câu “quán *dhammas*” cũng xuất hiện trong *Ānāpānasati Sutta* liên quan đến bốn giai đoạn cuối cùng của mười sáu giai đoạn để tu tập quán hơi thở, nói về quán “vô thường”, “hết ham muốn (**ly tham**)”, “đoạn diệt” và “từ bỏ”.<sup>701</sup> Thoạt tiên, bốn giai đoạn miêu tả ở đây hình như hoàn toàn khác với các yếu tố thuộc tâm (**tâm sở**) và các loại liệt kê dưới đề mục quán *dhammas* trong *Satipaṭṭhāna Sutta*. Lý do Đức

---

như thế về học hỏi, “nhìn thế giới này qua mắt kiếng Phật giáo”; trong khi đó, Gyatso 1992: p. 8 đề nghị “các loại và các kỹ năng đã học hỏi trước đây thông tri kinh nghiệm hiện tại không cần hồi tưởng lại như vậy”. So thêm với Collins, 1994: p.78.

S V 184 (*BKTU* 5, tr. 288, đ.6: *Tập Khởi; CDB II, p. 1660: Origination*).

\* *Manasikārasamudayā dhammānaṃ samudayo*. Chú giải *BKTU* nói là hiện tượng các yếu tố tạo thành chứng ngộ sanh khởi do suy xét kỹ lưỡng; hiện tượng các chướng ngại sanh khởi do suy xét ẩu tả. So với *BKTC* <sup>2\*</sup>: *Manasikārasambhavā sabbe dhammā, phassasamudayā sabbe dhammā: “Tất cả các hiện tượng xuất hiện do tác ý. Tất cả các hiện tượng sanh khởi do xúc chạm”*.

<sup>2\*</sup> *BKTC* 4, tr. 382, đ.2: *Lấy Căn Bản Nơi Thế Tôn; NDB, p. 1410: Roots*.

*Trích CDB II, ct. 182, tr. 1928.*

701. M III 83 (*KTB* 3, tr. 257: *Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 944, pa. 21: Mindfulness of Breathing*).



Phật phân loại bốn giai đoạn cuối cùng của quán hơi thở như là quán *dharmas* vì thực hành ở trình độ cao này của thiền sinh sẽ vượt qua được ham hố và bất mãn (**u**), nhờ đó củng cố vững vàng trong bình thản (**niệm xả ly**).<sup>702</sup> Chú giải chỉ rõ đây là ngụ ý loại trừ chướng ngại.<sup>703</sup>

Dù coi ham hố và bất mãn (**u**) thay mặt cho toàn nhóm năm chướng ngại là vấn đề cần xét lại,<sup>704</sup> lời giải thích này cung cấp cầu nối giữa bốn giai đoạn cuối của quán hơi thở và chuỗi các *dharmas* trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, bởi vì các *dharmas* này bắt đầu bằng các chướng ngại. Theo chú giải, các chướng ngại đứng đầu trong số các *dharmas* vì sự loại bỏ chúng được dùng làm nền tảng cho tu tập quán tưởng tương đối thuần thực trong *satipaṭṭhāna* cuối cùng này.<sup>705</sup> Một trường hợp tương tự nữa giữa hai kinh này là hệ thống mười sáu giai đoạn của quán

702. M III 84 (*sđđ*, tr. 259: *Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm*; MLDB, p. 946, pa. 27: *Mindfulness of Breathing*).

Về đoạn này, chú giải KTB viết: *Ham muốn và không hài lòng (u) biểu tượng cho hai chướng ngại đầu tiên: ham muốn nhục dục và sân hận, và như vậy, đại diện cho quán các đối tượng của tâm, bắt đầu bằng năm chướng ngại. Vị tỳ khưu nhìn thấy rõ việc từ bỏ các chướng ngại này là do ảnh hưởng của quán vô thường, của hết ham muốn, của đoạn diệt và của từ bỏ, và như vậy dẫn đến việc quan sát đối tượng bằng sự bình thản.*

*Trích MLDB, ct. 1125, tr. 1326.*

703. Ps 142.

704. So với trang 172.

705. Ps-pt I 373.

hơi thở dẫn đến sự phát triển các yếu tố tạo thành chứng ngộ,<sup>706</sup> bởi vì các yếu tố tạo thành chứng ngộ ấy cũng tạo nên một phần quán các *dhammas* trong *Satipaṭṭhāna Sutta*.

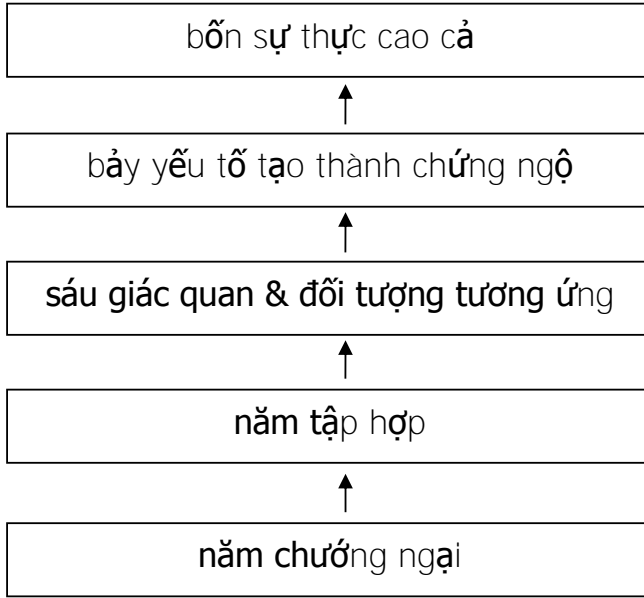
Những tương đồng ngụ ý rằng sự tu tiến theo thời gian dần đến chứng ngộ đã có thể tạo thành yếu tố quan trọng trong việc quán *dhammas* trong cả hai trường hợp này. Theo mạch văn *satipaṭṭhāna*, sự tu tăng tiến này làm nền tảng cho trình tự các yếu tố tâm thức và các loại đã được liệt kê chi tiết cho quán *dhammas* (so với hình 9.1 dưới đây): Dựa trên mức độ định tĩnh đầy đủ của tâm do vượt qua các chướng ngại, quán *dhammas* tiến đến phân tích tự thân, hay năm tập hợp, và đến phân tích mối liên hệ giữa tự thân với thế giới bên ngoài, hay với sáu giác quan và đối tượng tương ứng của chúng.<sup>707</sup> Hai phân tích này tạo thành nền tảng cho sự phát triển các yếu tố tạo thành chứng ngộ, sự thiết lập thành công của chúng tạo nên điều kiện cần thiết cho chứng ngộ. Chứng ngộ là hiểu biết trọn vẹn bốn sự thực cao cả “đúng như chúng đang là”, điều này là bài tập cuối cùng trong số các quán

706. Ở M III 87. So thêm với Paṭis I 191, liên kết quán vô thường với kinh nghiệm sanh diệt của năm tập hợp, sáu xứ, theo cách đó cung cấp thêm mối liên hệ bổ sung đến mạch văn *satipaṭṭhāna*.

- M III 87 (*KTB 3, tr. 263: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 948, pa. 39 Mindfulness of Breathing*).
- Paṭis I 191 (*ĐVNG, tr. 212, đ. 444: Luận Về Quán Hơi Thở; PD, p. 195, pa. 444: Treatise on Breathing*).

707. Cho dù hai loại quán tưởng này không nhất thiết phải được thực hành theo trình tự này, việc tìm hiểu về tự thân bằng cách xem xét mối liên hệ của nó với thế giới bên ngoài theo các giác quan, điều này hình như có ý nghĩa.

tưởng về dhammas và là tột đỉnh thành công của tu tập *satipaṭṭhāna*.<sup>708</sup>



Hình 9.1 Quán dhammas, nhìn chung.

Tuy nhiên, với bốn giai đoạn cuối cùng của quán hơi thở, sự nhấn mạnh phần lớn được hướng đến các tuệ giác nhờ quán *dhammas*. Các tuệ giác này đi từ kinh nghiệm trực tiếp bản chất vô thường của hiện tượng (*aniccānupassī*), đến chú ý tới việc “hết ham muốn” (*virāgānupassī*) và diệt tận (*nirodhāgānupassī*) của chúng. Các tuệ giác ấy lần lượt dẫn đến cách ly, hay “buông bỏ” (*paṭinissaggānupassī*): một trạng thái của tâm thích hợp với chứng ngộ.<sup>709</sup>

708. Qua lời trình bày này, tôi không cố tình đề nghị là những phần quán *dhammas* này cần phải được thực hành theo trình tự này và phối hợp nhau, chẳng qua chỉ là chúng được giới thiệu theo thứ tự tăng dần trong *Satipaṭṭhāna Sutta*.

709. So với M I 251, ở đoạn kinh này, cũng cùng trình tự bốn giai

Như vậy, trong cả hai *Satipaṭṭhāna Sutta* và *Ānāpānasati Sutta*, quán *dhammas* chỉ cho thấy với thời gian sự tiến bộ hướng tới cách ly và chứng ngộ. Cho dù sự thể nhập vào chứng ngộ có thể xảy ra trong lúc thực hành bất cứ một trong mười sáu giai đoạn của quán hơi thở, bốn giai đoạn cuối này hình như đặc biệt hoạch định cho mục đích tối hậu này. Tương tự như thế, cho dù chứng ngộ có thể xảy ra trong khi ta tham dự vào việc quán bất cứ phần quán *satipaṭṭhāna* nào, nói về quán *dhammas*, phần cuối cùng của *Satipaṭṭhāna Sutta* nổi bật lên vì nhấn mạnh đặc biệt về thành tựu mục đích này.

Khác với các *satipaṭṭhānas* trước, quán *dhammas* đặc biệt liên quan đến việc nhận ra bản chất chịu điều kiện của các hiện tượng dưới sự quan sát. Thực ra, lời chỉ dẫn chính yếu cho quán hầu hết các *dhammas* trực tiếp đề cập đến duyên hệ, trong khi ở các *satipaṭṭhānas* trước, điều này chỉ xuất hiện trong “điệp khúc”. Sự nổi bật của duyên hệ trong *satipaṭṭhāna* này gợi nhớ lại câu nổi tiếng là ai thấy sanh khởi do

---

đoạn đó trong bối cảnh quán cảm giác, dẫn thẳng đến chứng ngộ. Paṭis I 194 giải thích quán buông bỏ gồm có hai loại: “từ bỏ” năm tập hợp và “lao vào” chứng ngộ. Về “buông bỏ”, so với *Nāṇārāma* 1997: pp.85-7; và van Zeyst 1961a: p.3. Bản tiếng Hán *Samyukta Āgama\** (*Tạp A Hàm*) đã giữ lại một trình tự khác cho bốn giai đoạn cuối cùng của quán hơi thở, đi từ “vô thường” đến “từ bỏ”, theo sau bằng “hết ham muốn” rồi đi đến đỉnh cao nhất là “đoạn diệt” (Choong 2000: p.227).

- MI 251 (*KTB I, tr. 547: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 343, pa. 48: The Greater Discourse to Saccaka*).
- Paṭis I 194 (*ĐVNG, tr. 219, đ. 575: Luận Về Quán Hơi Thở; PD, p. 201, pa. 575: Treatise on Breathing*).

tùy thuộc, người ấy thấy *Dhamma*.<sup>710</sup> “Nhìn thấy” (*passati*) *Dhamma* như thế có thể xảy ra nhờ “quán” (*anu-passati*) *dhammas*, một hành động tương xứng với việc tu tập phát triển “phương pháp” (*ñāya*) đề cập trong đoạn văn “con đường thẳng” trong *Satipaṭṭhāna Sutta* như là mục đích tu tập.<sup>711</sup>

Quán *dhammas* thuần thực như vậy áp dụng *dhammas* (phân loại theo thứ hạng) như đã dạy trong *Dhamma* (Giáo Pháp của Đức Phật) trong lúc quán tưởng với mục đích đem lại hiểu biết về *dhamma* (định lý) duyên hệ và dẫn đến chứng ngộ trạng thái cao nhất của tất cả các *dhammas* (hiện tượng): *Nibbāna*.<sup>712</sup>

## IX.2. QUÁN NĂM CHƯỚNG NGẠI

Ở chừng mực nào đó, phần quán *dhammas* đầu tiên là một hình thức quán tâm đặc biệt hơn, vì nó chuyển ý thức nhận biết rõ rệt đến năm biểu hiện của ba cõi rể bất thiện: năm chướng ngại. Tuy nhiên, trái với phần quán tâm trước nó, quán các chướng ngại không chỉ đề cập đến sự có mặt hay vắng mặt của một chướng

710. M I 190 (*KTB 1, tr. 420: Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi; MLDB, p. 283, pa. 28: The Simile of the Elephant's Footprint (Greater)*).

711. So với trang 281.

712. D III 102 nói về *Nibbāna* như là tột đỉnh của các *dhammas* thiện; so thêm với A II 34 và Sn 225.

- D III 102 (*TBK 4, tr. 101B, đ.3: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB, p. 418, pa.3: Serene Faith*).
- A II 34 (*BKTC 1, tr. 614, đ.2: Các Lòng Tin; NDB, p. 422, pa. 3: Confidence*).
- Sn 225 (*KTiB I, KT, tr.535, kệ 225: Kinh Châu Báu; GD, p. 28, pa.225: The Jewel*).

ngại, mà còn đề cập đến những điều kiện làm nền tảng cho sự có mặt hay vắng mặt của từng chướng ngại ấy. Trong phần khảo sát của tôi, tôi sẽ y theo khuôn mẫu hai giai đoạn của chỉ dẫn này bằng cách trước hết tập trung vào năm chướng ngại và sự quan trọng của việc nhận diện ra chúng, sau đó xem xét điều kiện làm cho chúng có mặt hay vắng mặt.

Chỉ dẫn của *satipaṭṭhāna* về quán các chướng ngại là:

**“Nếu có ham muốn tình dục (ái dục) trong vị ấy, vị tỳ khưu biết ‘có ham muốn tình dục trong tôi’; nếu không có ham muốn tình dục trong vị ấy, vị tỳ khưu biết ‘không có ham muốn tình dục trong tôi’; và vị ấy biết ham muốn tình dục chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, ham muốn tình dục đã sanh khởi có thể bị loại bỏ (đoạn diệt) như thế nào, và sự sanh khởi trong tương lai của ham muốn tình dục đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào. Nếu sân hận hiện hữu trong vị ấy, vị tỳ khưu biết... Nếu lười biếng đã dấy hiện hữu trong vị ấy, vị tỳ khưu biết... Nếu dao động không yên và lo âu hiện hữu trong vị ấy, vị tỳ khưu biết... Nếu nghi hoặc hiện hữu trong vị ấy, vị tỳ khưu biết ‘có nghi hoặc trong tôi’; nếu không có nghi hoặc trong vị ấy, vị tỳ khưu biết ‘không có nghi hoặc trong tôi’; và vị tỳ khưu biết nghi hoặc chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, nghi hoặc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, và sự sanh khởi trong tương lai của nghi hoặc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.”<sup>713</sup>**

713. MI 60 (*KTB 1*, tr. 142: *Kinh Niệm Xứ*; *MLDB*, p. 151, pa. 36:

Việc sử dụng thuật ngữ “chướng ngại” (*nīvaraṇa*) chỉ rõ tại sao các phẩm chất này của tâm được nêu rõ ra với dụng ý đặc biệt: chúng “tạo chướng ngại” cho sự hoạt động thích hợp của tâm.<sup>714</sup> Dưới ảnh hưởng của các chướng ngại này, ta không thể nhận biết được cái siêu việt của riêng mình hay của người khác, hay để chứng định hay tuệ giác.<sup>715</sup> Vì thế, học cách chịu đựng ảnh hưởng của các chướng ngại bằng ý thức nhận biết rõ rệt là một kỹ năng quan trọng cho sự tu tiến của thiền sinh trên đường giải thoát. Theo kinh, những khó khăn trong việc đối trị chướng ngại là lý do chính đáng để gặp người hành thiền có kinh nghiệm xin lời khuyên thực tiễn.<sup>716</sup>

---

*The Foundations of Mindfulness*)

714. So với D I 246; S V 96 và S V 97 chẳng hạn.

- D I 246 (*TBK 2, tr. 247, đ.30: Kinh Tevijja; LDB, p. 191, pa. 30: The Way to Brahmā*).
- S V 96 (*BKTU 5, tr. 152, đ. 8-9: Chướng Ngại, Triền Cái; CDB II, p. 1592: Without Hindrances*).
- S V 97 (*sđđ, tr. 154, đ. 5: Cây; CDB II, p. 1593: Trees*).

715. M II 203; S V 92; S V 127 và A III 63.

- M II 203 (*KTB 2, tr. 805; Kinh Subha; MLDB, p. 813, pa. 15: To Subha*).
- S V 92 (*BKTU 5, tr. 146, đ. 2: Cấu Uế; CDB II, p. 1590: Corruptions*).
- S V 127 (*sđđ, tr. 200, đ. 5-11: Abhaya (Vô Úy); CDB II, p. 1616: The cause for lack of knowledge and vision*).
- A III 63 (*BKTC 2, tr. 407, đ. 2: Ngăn Chận; NDB, p. 680: Obstructions*).

716. A III 317 và A III 321.

- A III 317 (*BKTC 3, tr. 65, đ. 3: Các Thời Gian (1); NDB, p. 886: Occasion (1)*).
- A III 321 (*sđđ, tr. 67tt, đ.3-6: Các Thời Gian (2); NDB, p.*

Năm chướng ngại này thực sự đề cập tới bảy phẩm tính tâm thức hoàn toàn khác hẳn nhau.<sup>717</sup> Chính vì bảy phẩm tính này được bao gồm trong trình bày năm phần có lẽ là do sự tương đồng về hậu quả và đặc tính giữa lười biếng (*thīna*, **hôn trầm**) và đã dươi (*middha*, **thụy miên**), và giữa dao động (*uddhacca*, **trạo cử**), với lo âu (*kukkucca*, **hối tiếc**).<sup>718</sup> Theo chú

---

889: *Occasion (2)*).

717. Ở S V 110 có trình bày 10 phần bằng cách phân biệt ham muốn nhục dục nội tâm, sân hận, nghi hoặc với các đối tượng tương ứng của chúng, trong khi hai danh từ ghép (*đó là hai chướng ngại*) còn lại được chia thành lười biếng, đã dươi, dao động và lo âu. Trình bày này tán thành ý niệm về bảy phẩm tính thực sự của tâm. So thêm với Gunaratana 1996: p.32. Một thay đổi về lối trình bày thông thường năm phần có thể thấy ở It 8 chỉ có một chướng ngại, chướng ngại của vô minh. Một thay đổi khác nữa xuất hiện trong Paṭi I 31, Paṭi I 103 và Paṭi I 163 liệt kê các chướng ngại nhưng bỏ đi lo âu và thay vào đó là không xứng ý toại lòng.

- S V 110 (*BKTU 5*, tr. 176: *Năm Trở Thành Mười*; *CDB II*, p. 1603: *The five become ten*).
- It 8 (*KTiB 1*, *PTNV*, tr.303: (*E.K. II,4*) *It 7*; *It. p. 7: The Hindrance that is Ignorance Sutta*).
- Paṭi I 31 (*ĐVNG*, tr. 38, đ. 135: *Luận Về Trí*; *PD*, p. 31, pa. 135: *Treatise On Knowledge*).
- Paṭi I 103 (*sđđ*, tr. 110, đ. 474tt: *Tẩy Trừ*; *PD*, p. 101, pa. 474ff: *Effacement*).
- Paṭi I 163 (*sđđ*, tr. 177, đ. 5: *Luận Về Quán Hơi Thở*; *PD*, p. 165, pa.5: *Treatise On Breathing*).

718. Sự tương tự giữa lười biếng và đã dươi được Vibh 254 lưu ý tới, theo quyển này cả hai đều đề cập tới sự “không có khả năng” hay “không sẵn sàng”, khác biệt ở đây là lười biếng thuộc tâm còn đã dươi thuộc thân. Vibh-a 369 cho rằng giải thích về lười biếng đề cập đến các yếu tố tâm (tâm sở), chứ không phải thân. Nhưng nếu ai xem phân đôi trí với lười biếng liệt kê ở A IV 85 có thể nói



giải, sự trình bày năm phần này cho phép liên kết mỗi chương ngại tương ứng với một trong năm yếu tố thuộc tâm cần có để chứng cỗi thiền (*jhāna-aṅga, chi thiền*).<sup>719</sup>

đến “lười biếng” muốn ngụ ý lười biếng thuộc thân. Sự tương tự này trong hai chương ngại khác được đề cập ở Ps-pt I 375.

- Vibh 254:  
*PT, tr. 379: Phân Tích Jhāna;*  
*BPT 2, tr. 400, đ. 633tt: Thiền Phân Tích;*  
*BA, p. 331, pa.546: Analysis of Jhāna).*
- A IV 85 (*BKTC 3, tr. 397tt: Ngủ Gục; NDB, p.1059: Dozing*).

719. Vism 141 giải thích là định không thể hiện hữu đồng thời với khoái lạc giác quan, hoan hỷ với sân hận, hướng tâm về đối tượng (**tâm**) với lười biếng và dã dượi, hỷ lạc với dao động không yên và lo âu, suy xét đối tượng (**tứ**) với nghi hoặc (Về sự liên kết này, so thêm với *Buddhadāsa* 1976: p.112; và Upali Karunnaratne 1996: p. 51).

Điều Vism muốn nêu ra ở đây có thể là, trong trường hợp bốn liên kết đầu tiên:

- sự hợp nhất của tâm nhờ định là đối nghịch với phân tán do ham muốn nhục dục gây ra,
- tâm thư thái và thân khoan khoái do hoan hỷ khởi lên không hiện hữu cùng lúc với tâm thức cứng đờ và thân căng thẳng vì sân hận,
- sự nhận biết rõ đối tượng nhờ hướng tâm vào nó xua tan sự tối ám và mù mờ tâm thức vì lười biếng và dã dượi,
- tâm mãn nguyện và thân nhẹ nhàng nhờ hỷ lạc gây ra không chừa một chỗ nào cho dao động không yên hay lo âu sanh khởi (so với Vism-mhṭ I 165).

Về chương ngại thứ năm, nếu nghi hoặc (*vicikicchā*) được hiểu rộng hơn, ngụ ý không chỉ là nghi hoặc không thôi, mà còn muốn nói tới tất cả các trạng thái bị sao lãng nói chung của tâm (so với T.W. Rhys Davids 1993: p. 615: ở đây, động từ tương ứng là *vicikicchati* có liên quan đến tư tưởng bị phân tán), điều này sẽ tìm thấy đối nghịch của nó là sự ổn định tâm thức và không bị chi phối do suy xét đối tượng tạo nên. Mặt khác, cũng nên chỉ

rõ ra rằng, danh sách các chương ngại trong kinh và các yếu tố *jhāna* cho riêng biệt cùng xuất hiện chỉ ở M I 294 thôi. Đoạn kinh này không trực tiếp liên kết mỗi chương ngại với từng yếu tố của mỗi *jhāna*, nhưng chỉ kê ra cả hai, và theo thứ tự không tương ứng với mỗi tương quan theo chú giải. Hơn nữa, đoạn này không có trong bản kinh tiếng Hán (so với Minh Châu 1991: p.100; Stuart-Fox 1989: p.90), nếu không, bản này tương ứng với bản *Pāli*. Đọc Rahula 1962: p. 192, bình luận về phân tích các yếu tố *jhāna*.

- Vism 141 (*PP, Ch. IV, pa.86: The Earth Kasina*).
- Buddhadāsa 1976: p.112

*“Hầu hết mọi người biết về các nhu cầu vật chất cần thiết cho thân thể và tin là chỉ có bốn: thức ăn, quần áo, chỗ ở và thuốc men. Thật là khờ dại khi chỉ biết có bốn cái này thôi. Chúng ta phải biết cái thứ năm, đó là paccaya\* (nhu cầu) cho tâm. Nhu cầu cần thiết cho tâm nói riêng là cái tiêu khiển và thuyết phục tâm đi dần vào trạng thái mãn nguyện. Khi không có các vật dụng cần thiết cho cơ thể, cái thân này chết. Thiếu nhu cầu cần thiết cho tâm, cái tâm ấy cũng chết. Xin học cách hưởng và mãn nguyện với cuộc sống gần gũi với thiên nhiên. Đức Phật đàn sanh, giác ngộ, ngồi thuyết pháp, sống, nghỉ ngơi và nhập diệt ở ngoài trời.*

*Chúng ta không quan tâm tới ăn ngon, ở sướng vốn là những cái vô hạn. Chúng ta chọn sống và ăn vừa đủ, đó là sống một cách chân chánh, tự túc, và thích hợp. Đừng để cái ngon, cái sung sướng cuốn trôi đi – cái ngon sướng như vậy trở thành thái quá và xa xỉ. Điều này không đúng và không thích hợp. Xin hiểu về các nhu cầu vật chất như thế.*

*Bây giờ nói đến nhu cầu cần thiết thứ năm không ai nói đến. Cái paccaya này còn quan trọng hơn cả bốn cái kia, xin vui lòng nhớ kỹ. Chúng ta đang nói đến cái gì khuyến khích và tiêu khiển mình, làm ta mãn nguyện, không lo âu và không dao động, không còn làm ta đói khát cho đến lúc chết. Làm tâm khoan khoái, thoải mái và hài lòng là quan trọng. Đây là điều kiện hay nhu cầu cần thiết của tâm.*

*Có thể nói là với hầu hết chúng ta, nhu cầu cần thiết thứ*

Các chương ngại ấy không những cản trở chứng đắc cõi thiên mà còn ngăn trở sự thiết lập các yếu tố tạo thành chứng ngộ (*bojjhaṅga*).<sup>720</sup> Mỗi quan hệ xung

*năm của người đời là chuyện tình dục. Xin hãy học cách phân biệt hai thứ này. Tình dục là cái giải trí tâm, nhưng giờ ta đã dành cho Dhamma, Dhamma là sự khoan khoái của mình. Điều này có nghĩa là ta dùng đến sự đứng đắn thích hợp để làm ta khoan khoái và mãn nguyện. Khi ta nhận biết rõ rệt sự chân chánh và hài lòng với nó, khi chúng ta cảm thấy đứng đắn và mãn nguyện, tâm ta được tiêu khiển và ý được khoan khoái. Cảm giác đứng đắn và mãn nguyện này không liên quan gì đến tình dục cả. Đứng theo đuôi những kẻ vẫn còn đeo dính tình dục như là nhu cầu cần thiết thứ năm, họ mù tịt không biết là tình dục bị vướng kẹt vào phiền phức và khó khăn vô hạn định.*

*Tóm lại, chúng tôi đề nghị quý vị điều chỉnh lại lối sống sao cho phù hợp với việc học hỏi và hành trì citta-bhāvanā.\* Rồi nó sẽ dễ dàng và thuận tiện cho quý vị về sự học hỏi và hành trì thành công. Quý vị sẽ khám phá ra một “Cuộc Đời Mới” vượt lên trên và vượt ra ngoài ảnh hưởng của nhị nguyên luận.<sup>2\*</sup> “Cuộc Đời Mới” ấy còn vượt lên trên tất cả các vẩn nạn và vượt ra khỏi tất cả các khía cạnh của dukkha. Cuộc đời ấy tự tại, được tự do, được giải thoát vì chúng ta hành trì Dhamma với sự hỗ trợ của cả năm nhu cầu cần thiết.”*

\* phát triển tâm thức.

<sup>2\*</sup> Nhị nguyên luận là những quan điểm làm ta phân tâm, không chú ý đến Trung Đạo và khiến ta vướng vào dukkha (khổ đau). Dịch theo ĀMB, chú thích (\*\*\*) tr. 112.

*Trích lược ĀMB, tr. 108-13: The Five Necessities of Life.*

- T.W. Rhys Davids 1993: p. 615: (*PED*, tr. 615).
- MI 294 (*KTB I*, tr. 645tt: *Đại Kinh Phương Quảng; MLDB*, p. 391, pa. 18-20: *The Greater Series of Questions and Answers*).

720. Đặc biệt đây là trường hợp của lười biếng và đã dươi với tinh tấn, dao động không yên và lo âu với trầm lắng, nghi hoặc với tìm hiểu các *dhammas* (ví dụ như ở S V 104). Trong nhiều trường hợp khác trong *Bojjhaṅga Samyutta* (S V 63-140), các yếu tố tạo

khắc giữa các chướng ngại và các yếu tố tạo thành chướng ngại tự bản chất có sự quan trọng đáng kể, vì sự loại bỏ cái trước và sự tu tập cái sau là những điều kiện cần thiết để chướng ngại.<sup>721</sup>

Hai nhóm thí dụ trong kinh điển phác họa đặc tính cá biệt và ảnh hưởng của năm chướng ngại này. Nhóm thí dụ thứ nhất minh họa ảnh hưởng của mỗi chướng ngại bằng hình ảnh một tô đựng đầy nước và được dùng làm gương để nhìn ảnh phản chiếu khuôn mặt mình. Theo các thí dụ này, ảnh hưởng của ham muốn tình dục giống như nước pha với thuốc nhuộm; sân hận giống như nước hâm nóng đun sôi; lười biếng và đã dưng được so với nước bị rong rêu phủ kín; dao động không yên và lo âu ảnh hưởng đến tâm như nước bị gió khuấy động; và nghi hoặc như nước đen

---

thành chướng ngại và các chướng ngại được trình bày là những phẩm tính của tâm đối nghịch nhau. So với trang 601.

- S V 104 (*BKTU 5, tr. 166: Món Ăn Cho Các Giác Chi; CDB I, p. 1598: The nutriments for the enlightenment factors*).
- S V 63-140 (*sđđ, tr. 99-131: Tương Ứng Giác Chi; CDB II, p. 1567-1626: Bojjhaṅgasamyutta*).

721. A V 195. D II 83; D III 101 và S V 161 qui định dứt khoát các điều kiện để trở thành một vị Phật.

- A V 195 (*BKTC 3, tr. 553: Các Cấu Uế; NDB, p. 1140: Stains*).
- D II 83 (*TBK 3, tr. 82-4, đ. 17: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 235, pa.1.17: The Buddha's Last Days*).
- D III 101 (*TBK 4, tr. 101, đ.2: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB, p. 417, pa. 2: Serene Faith*).
- S V 161 (*BKTU 5, tr. 251, đ.9: Nālanda; CDB II, p. 1642: Nālandā*)

ngòm và đực ngẫu.<sup>722</sup> Trong cả năm trường hợp, ta không thể thấy hình ảnh phản chiếu của mình đúng mức trong nước được. Các thí dụ này rõ ràng minh họa đặc tính riêng của từng chướng ngại: ham muốn tình dục nhuộm mà tâm thức; vì sân hận nên ta nổi nóng lên; lười biếng và đã dục tạo ra trì trệ; dao động không yên và lo âu khiến ta trần trở bồn chồn không yên; và nghi hoặc che mờ.<sup>723</sup>

Nhóm thí dụ kia minh họa sự vắng mặt của năm chướng ngại này. Theo nhóm này, được tự do khỏi ham muốn nhục dục như là được thoát khỏi nợ nần; được tự do khỏi sân hận giống như là được bình phục sau cơn bệnh; không bị lười biếng và đã dục ngăn che giống như được ra tù, được tự do khỏi dao động không yên và lo âu giống như được thoát cảnh nô lệ; vượt qua được nghi hoặc giống như băng qua được sa mạc an toàn.<sup>724</sup> Nhóm thí dụ thứ hai này cung cấp

722. S V 121 và A III 230.

- S V 121 (*BKTU 5, tr. 191: Sangāraṇa; CDB II, p. 1611: Saṅgāraṇa: Why the hymns do not recur to the mind*).
- A III 230 (*BKTC 2, tr. 682tt: Sangāraṇa; NDB, p. 806: Saṅgāraṇa (Why the hymns are not remembered)*).

723. So với Frýba 1989: p.202 đề nghị mối liên hệ hỗ tương sau đây: ham muốn nhục dục bóp méo nhận thức và phân tán ý thức nhận biết, sân hận chia cách và ngăn cản tâm, lười biếng và đã dục làm mờ tâm khảm, dao động không yên và lo âu bao trùm hết tâm trí không còn nhận ra được phương hướng nào, nghi hoặc tạo nên dao động không quyết đoán được.

724. D I 71 và M I 275.

- D I 71 (*TBK 1, tr. 71, đ.69: Sa Môn Quả; LDB, p. 101, pa. 69: The Fruits of Homeless Life*).
- M I 275 (*KTB 1, tr. 601tt: Đại Kinh Xóm Ngựa; MLDB, p.*

những ví dụ minh họa bổ sung về các chướng ngại: ham muốn nhục dục khuấy động tâm có thể được so sánh với nợ nần chồng chất; căng thẳng do sân hận tạo nên hẳn nhiên là không dễ chịu chút nào; lười biếng và đã dục làm đời dần và nhốt tù tâm trí; dao động không yên và lo âu có thể kiểm soát tâm tới mức ta hoàn toàn ở dưới quyền lực của nó; và nghi hoặc để mặc ta trong trạng thái bấp bênh, không biết xoay sở hướng nào.

Vì nhóm thí dụ thứ nhất minh họa sự hiện hữu của các chướng ngại (theo ảnh hưởng gây suy yếu của chúng), trong khi nhóm thứ hai miêu tả sự nhẹ nhõm vì được giải thoát khỏi chúng, hai nhóm này tương ứng với hai chọn lựa để quán các chướng ngại: ý thức nhận biết rõ rệt về sự hiện hữu hay vắng mặt của chúng.

### IX.3. SỰ QUAN TRỌNG CỦA VIỆC NHẬN RA CÁC CHƯỚNG NGẠI ẤY

Theo kinh, nếu chướng ngại có mặt và ta không nhận ra chúng, ta đã “hành thiền sai”, một hình thức tu tập Đức Phật không chấp nhận.<sup>725</sup> Nhưng nếu ai nhận ra sự hiện hữu của chướng ngại và quán nó như là thiền *satipaṭṭhāna*, cách tu tập của người ấy sẽ đưa đến thanh lọc tâm.<sup>726</sup>

---

366, pa.14: *The Greater Discourse at Assapura*).

725. M III 14 (*KTB 3*, tr. 130: *Kinh Gopaka Moggallana*; *MLDB*, p. 885, pa. 26: *With Gopaka Moggallāna*).

726. A I 272 (*BKTC 1*, tr. 494, đ.4: *Thanh Tịnh (2)*; *NDB*, p. 352, pa. 3: *Purity (2)*).

Một đoạn kinh trong *Āṅguttara Nikāya* chỉ cho thấy sự quan trọng của nhận biết rõ ràng, đúng như thực các nhiễm lậu tâm thức. Kinh này tường thuật tỳ khưu *Anuruddha* phàn nàn với bạn của mình là *Sāriputta*, cho dù có đắc định, nỗ lực không lay động, và chánh niệm được củng cố vững vàng, vị này vẫn không sao thể nhập vào được tình trạng thực chứng trọn vẹn.<sup>727</sup> Để trả lời, *Sāriputta* chỉ rõ rằng lòng tự phụ của *Anuruddha* về sự đắc định của mình chẳng qua chỉ là ngã mạn hiển bày, nỗ lực không lay động chỉ là dao động, và sự quan tâm về chưa chứng ngộ chỉ là lo âu. Được bạn giúp nhận ra đây là các chướng ngại, *Anuruddha* đã sớm vượt qua chúng và hoàn thành chứng ngộ.

Kỹ thuật nhìn nhận giản dị này tạo nên cách khéo léo léo chuyển các chướng ngại thành các đối tượng thiền quán.<sup>728</sup> Hành trì theo cách này, sự nhận biết đơn

727. A I 282 (*sđđ*, tr. 515, đ.3: *Anuruddha* (2); *NDB*, p. 361: *Anuruddha* (2) ).

728. Gunaratana 1996: p.44; và *Nāṇaponika* 1986b: p.21.

• Gunaratana 1996: p.44;

“ *Vì thiền sinh không thể hoàn toàn tránh tình trạng có khuynh hướng kích động các chướng ngại thành hoạt động, thiền sinh ấy cần có một kỹ thuật giúp đương đầu hiệu quả các chướng ngại ngay ở cấp độ nguyên nhân – để ngăn ngừa chúng khởi lên nếu có thể được, hay để hủy diệt chúng một cách nhanh chóng và chắc chắn nếu chúng khởi lên. Quan sát có chánh niệm cung cấp cho thiền sinh một kỹ thuật đúng như thế. Nhờ chỉ chú tâm suông đến các chướng ngại thôi, người ấy có thể đạt được sự hiểu biết rõ ràng tường tận đặc tính riêng của chúng và nhận biết nguyên nhân và điều kiện của chúng. Quán các chướng ngại là phương tiện cho cả*

thiền tĩnh lặng và quán thực tánh. Bằng cách trực tiếp đối diện mỗi chướng ngại tự nó xuất hiện, người thiền sinh tước bỏ hết quyền lực tàn phá mà nó hành xử khi vô tình không để ý nó. Tự xem xét bên trong được lập lại nhiều lần, được thực hiện hoàn toàn chân thành, sẽ tạo cho thiền sinh sự tự giác cần thiết để chuyển hóa và thanh lọc khuynh hướng ngủ ngà trong đời sống tâm thức của mình. Theo cách này, ý thức nhận biết rõ rệt các chướng ngại trở thành phương tiện phát triển định tĩnh.

Cũng quán tưởng đó, khi được hướng đến các chướng ngại như là các trường hợp đơn thuần của các hiện tượng phơi bày rõ các khía cạnh chung của chúng, trở thành phương tiện thành tựu tuệ quán (vipassanā). Bằng cách quán sự sanh diệt của các tiến trình tâm liên kết với các chướng ngại ấy, thiền sinh chứng tuệ giác về vô thường (anicca). Bằng cách chú ý đến bản chất dao động và các ảnh hưởng gây khó chịu của chúng, người ấy thấy sự thực của khổ đau (dukkha). Và bằng cách nhìn thấy chướng ngại chỉ là những sự việc xảy ra thuần túy khách quan, không có bất cứ thực thể nào hay điểm tham chiếu nào để quy hướng về tự ngã, người ấy nhận chân được giá trị của sự thực về vô ngã (anattā). Nếu tiếp tục đeo đuổi và tu tập các tuệ quán này đến mức độ sâu hơn như chúng đòi hỏi, các tuệ quán này có thể đưa đến kết quả chứng đắc đạo lộ siêu thế. Theo cách này, phương pháp quán niệm có thể chuyển hóa cả các chướng ngại thiền quán thành những thành phần cần thiết của tiến trình thiền.”

Trích PSI, tr. 44-45.

- Ñāṇaponika 1986b: p.21

“ Có ba cách để đối phó với khuấy động khởi lên trong khi ngồi thiền. Ba cách này nên được tuân tự áp dụng khi cách trước không loại trừ được khuấy động ấy. Cả ba đều là những ứng dụng của chú ý đơn thuần, chỉ khác nhau về mức độ và thời gian chú ý dành cho khuấy động ấy là bao lâu. Nguyên tắc hướng dẫn ở đây là: về tâm thức, không xem trọng khuấy động riêng nào nhiều hơn mức cần thiết do hoàn cảnh thực sự đòi hỏi. Ba cách đó là:

1. Nên nhẹ nhàng nhận biết rõ ràng khuấy động ấy: không



xem trọng, không chú ý đến chi tiết. Sau khi nhận biết nó trong khoảng thời gian ngắn, ta nên trở lại đề mục thiền quán ban đầu. Nếu khuấy động ấy yếu hay lực tập trung khá mạnh, ta có thể tiếp tục quán tưởng thành công. Ở giai đoạn này, ta không “đối thoại” với nó, không cho khuấy động một lý do nào để nó lưu lại lâu. Trong rất nhiều trường hợp, khuấy động sẽ cất bước ra đi. Công cụ nhẹ nhàng, không mãnh liệt ở đây là: áp dụng chú ý đơn thuần ở mức độ tối thiểu, và với tâm ngả về viễn ly (nđ: rút lui). Đức Phật áp dụng cách này, đã được diễn tả trong kinh Mahāsuññata, để đối phó với những khách không thích hợp: “... với tâm ngả về ẩn cư... và sống viễn ly... không để cho họ làm lệch hướng đi của mình... (KTB 3, tr. 310tt: Kinh Đại Không; MLDB p. 976f: The Greater Discourse on Voidness). Nguồn chú thích do người dịch truy cứu.

2. Nếu khuấy động ấy vẫn tồn tại, ta cứ tiếp tục áp dụng chú ý đơn thuần, kiên nhẫn và điềm tĩnh, khi đã dùng hết sức của nó, khuấy động ấy sẽ biến mất. Thái độ ở đây là nói “không”, cương quyết từ khước không để bị lệch khỏi hướng đi của mình. Đây là thái độ kiên nhẫn và dứt khoát.
3. Tuy nhiên, vì lý do nào đó, hai cách trên không mang lại kết quả, ta nên chuyển sự chú ý trọn vẹn đến khuấy động và biến nó thành đối tượng thiền quán, chuyển hoá khuấy động ấy và biến nó thành đối tượng thiền quán thích hợp. Tiếp tục chú ý đến đối tượng mới này cho đến khi nào nguyên nhân từ bên ngoài, bên trong khiến ta phải chú ý đến nó ngưng lại.

Thái độ về các nhiễm lậu tâm thức xuất hiện nhiều lần, chẳng hạn như ý tưởng về ham muốn nhục dục và dao động, cũng nên tương tự như thế. Ta nên thăng thấn đối diện với chúng, nhưng phân biệt chúng với phản ứng của ta lại chúng, đó là đồng lõa, sợ hãi, sân hận, khó chịu. Làm như thế, ta tận dụng cách “đặt tên”, và ta sẽ gạt hái được lợi ích kể trên. Cũng thế, với những làn sóng ham mê nhục dục và dao động không yên, chúng ta sẽ học cách từ từ phân biệt các giai

thuần (ghi nhận sông) về chướng ngại trở thành con đường dung hòa (trung đạo) giữa đề nén và nuông chiều theo nó.<sup>729</sup> Nhiều kinh minh họa thật hay ảnh hưởng mãnh liệt của hành động ghi nhận đơn sơ này bằng cách mô tả ma vương cám dỗ *Māra*, thường đóng vai nắm chướng ngại, mất hết quyền lực ngay khi hắn bị lộ ra chân tướng.<sup>730</sup>

---

*đoạn “cao” hay “thấp”, “lên và xuống” của chúng và có thể có được hiểu biết về cách đáp ứng của chúng. Bằng phương thức đó, ta một lần nữa hoàn toàn nằm trong lãnh vực satipaṭṭhāna bằng cách thực hành quán tâm (cittānupassanā) và các đối tượng của tâm (dhammānupassanā: chú ý đến các chướng ngại).*

*Phương pháp chuyển chướng ngại trong hành thiền thành đối tượng thiền quán, đơn giản chừng nào khéo léo chừng này, có thể được coi là tuyệt đỉnh của phương thức nhẹ nhàng, không mãnh liệt này. Nó là công cụ mang đặc tính của tinh thần satipaṭṭhāna, tận dụng các phương tiện như là những trợ giúp trên đạo lộ giải thoát. Theo cách này, thù biến thành bạn, tất cả các phiền nhiễu và lực đối kháng trở thành thầy của mình, và thầy của mình có là ai chẳng nữa có thể được coi là bạn”*

*Trích lược từ PM, tr. 19-21.*

729. A I 295 đề cập đến chức năng của *satipaṭṭhāna* như là con đường dung hòa giữa nuông chiều theo khoái lạc giác quan và hành xác.

A I 295 (*BKTC 1, tr. 544, đ. 3: Đạo Lộ (1); NDB, p. 373, pa.3: Establishments of Mindfulness*).

730. Có thể tìm thấy nhiều tình tiết trong *Māra* và *Bhikkhuṇī Saṃyuttas* (S I 103-35); so thêm với lời khuyên ở Sn 967 nhận ra các nhiễm lậu tâm thức là những biểu hiện của *Māra*, kẻ “tối ám”. Goldstein 1994: p. 85 minh họa “vẫy tay ra dấu không đồng tình với *Māra*”. So thêm với Marasinghe 1974: p.197.

• S I 103-35 (*BKTU 1, tr. 229-300: Trưng Ưng Ác Ma; CDB I, p. 195-230: Mārasaṃyutta*).

Sự khéo léo của phương thức nhận biết đơn thuần này có thể được minh họa bằng cách xem xét sân hận theo khía cạnh y học. Sự sanh khởi của sân hận dẫn đến gia tăng bài tiết ra chất adrenaline\* (*kích thích tố tiết ra từ hai tuyến thận*), sự gia tăng kích thích tố adrenaline như thế sẽ từ đó kích thích thêm sân hận.<sup>731</sup> Sự hiện diện của ý thức nhận biết rõ rệt nhưng không phản ứng lại chặn đứng được cái vòng lẩn quẩn này.<sup>732</sup> Bằng cách giản dị cứ sẵn lòng nhận biết trạng thái sân hận, không phản ứng lại bằng thân cũng chẳng cho suy tưởng vô căn cứ một phạm vi nào để phát triển cả. Mặt khác, nếu ta từ bỏ trạng thái cân bằng của ý thức nhận biết và tức giận hay phản đối sân hận đã khởi lên, hành vi phản đối ấy trở thành một biểu hiện khác của sân hận.<sup>733</sup> Vòng lẩn quẩn của sân hận lại tiếp tục, ngay cả với một đối tượng khác. Một khi các chương ngại ít nhất là bị tạm thời loại trừ,<sup>734</sup> thay vào đó, khía cạnh hoán thế khác để quán

---

• Sn 967 (*KTiB 1, KT, tr. 758; GD, p. 125, pa. 967: Sāriputta*).

731. Lily de Silva (n.d.): p.25 (*Mental Culture in Buddhism (based on Mahāsatipaṭṭhāna)*, Colombo; Public Trustee).

732. Một khảo cứu được thí nghiệm Rorschach trợ giúp đã chứng thực điều này; trong khi ở Brown 1986b: p.189 rút kết luận là các người hành thiền cao cấp không phải là không có những xung đột này, nhưng nổi bật là không bối rối khi kinh nghiệm phải những xung đột như vậy. Quan sát này chỉ cho thấy khả năng duy trì nhận biết nhưng không phản ứng và bình thản của họ.

733. Goldstein 1985: p.57: “thường có một khuynh hướng phản đối sân hận khi chúng khởi lên. Chính cái tâm ý gây nên sự phản đối, tự nó là yếu tố của sân hận.”

734. Sự hủy diệt hoàn toàn các chương ngại chỉ xảy ra với sự chứng ngộ trọn vẹn (so với S V 327). Thực ra, khi bình chú về phần

chướng ngại trở nên thích hợp: ý thức nhận biết rõ rệt sự vắng mặt của chúng. Trong nhiều giải thích về đạo lộ tiệm tiến, sự vắng mặt của các chướng ngại tạo thành khởi điểm cho chuỗi duyên khởi dẫn đến định và chúng đắc cõi thiên qua hân hoan, hỉ, thư thái và lạc (*pāmojja*, *pīti*, *passadhi*, *sukha*). Lời chỉ dẫn trong mạch văn này là “quán sự biến mất của các chướng ngại trong tự thân”.<sup>735</sup> Điều này ngụ ý là hành động tích cực của việc nhận ra và hân hoan với sự vắng mặt của các chướng ngại tạo thành con đường cho nhập định sâu. Hành động có ý thức như vậy của việc nhận ra và hân hoan vì sự vắng mặt của các chướng ngại được minh họa rõ ràng trong nhóm thí dụ thứ hai đã được đề cập ở trên, nhóm này so sánh trạng thái tự do tâm thức với tình trạng thoát khỏi nợ nần, bệnh hoạn, tù tội, nô lệ và nguy hiểm.

Nhiều kinh đề cập tới trạng thái thư thái của tâm, tạm thời không bị ảnh hưởng của bất cứ chướng ngại hay nhiễm lậu tâm thức nào, như là “chói sáng”.<sup>736</sup> Theo

---

này của *Satipaṭṭhāna Sutta*, Ps I 282 liên kết mỗi chướng ngại “không sanh khởi trong tương lai nữa” với những mức độ thực chứng tương ứng, trong hầu hết các trường hợp, đây là quả vị không trở lại hay quả vị A la hán.

S V 327 (*BKTU* 5, tr.489, đ.4-5: *Nghi Ngờ*; *CDB II*, p. 1779: *In Perplexity*).

735. Ví dụ như ở D I 73. Việc sử dụng động từ Pāli *sam-anupassati* trong chỉ dẫn này cho thấy một hình thức quán được dụng ý ở đây.

D I 73 (*TBK I*, tr. 73, pa. 74-5: *Kinh Sa Môn Quả*; *LDB*, p. 102, pa. 74-5: *The Fruits of the Homeless Life*).

736. S V 92; A I 10; và A III 16. Nhiều đoạn kinh liên kết sự sáng

một đoạn kinh trong *Anguttara Nikāya*, đạt được hiểu biết về bản chất chói sáng này của tâm thực ra là đòi hỏi quan trọng cho việc tu tập tâm (*cittabhāvanā*).<sup>737</sup>

chói của tâm với sự phát triển trạng thái định của tâm không còn nhiễm lậu và sẵn sàng để chứng ngộ. So thêm với D III 223, một hình thức định dẫn đến tâm đầy ắp “hào quang” (*sappabhāsa*); ở M III 243 sáng chói liên kết với bình thản ở trình độ cao; và ở S V 283 thân của Đức Phật được nói là “sáng chói, phát ra hào quang” như là kết quả của định. Upali Karunaratne 1999c: p.219 giải thích: “ngụ ý của tâm ham muốn dục vọng và thanh tịnh (*pabhassara*) ở đây là không phải trạng thái tâm tuyệt đối thuần khiết, cũng không phải là trạng thái tâm trong sạch đồng nghĩa với giải thoát... trong sạch chỉ với ý nghĩa, và tới mức, là tâm ấy không bị khuấy động hay bị ảnh hưởng do kích động bên ngoài”.

- S V 92 (*BKTU 5, tr. 147: Cầu Uế (1); CDB II, p.1590: Corruptions*).
- A I 10 (*BKTC 1, tr. 25, đ.1-2: Tâm Được Tu Tập; NDB, p. 97, pa.51-2: Luminous*).
- A III 16 (*BKTC 2, tr. 328tt, đ. 3-5: Các Uế Nhiễm; NDB, p. 641: Defilements*).
- D III 223 (*TBK 4, tr. 222, đ.v: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 488, pa. 5: The Chanting Together*).
- M III 243 (*KTB 3, tr. 551tt: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1092, pa.20-1: The Expositions of the Elements*).
- S V 283 (*BKTU 5, tr. 432, đ. 7: Hòn Sắt; CDB II, p.1741: The Iron Ball*).

737. A I 10. Chú giải Mp I 60 và As 140 đồng hóa tâm sáng chói ấy với *bhavaṅga* (giòng sống của tiềm thức, **hữu phần**). Tuy nhiên, ở đây điều này có thể bị phản đối là thuật ngữ *bhavaṅga* trong mạch văn miêu tả tiến trình tâm của chú giải muốn nói tới khoảnh khắc tiềm thức xuất hiện giữa các phần có ý thức của tiến trình tâm. (Thực ra, ở Ps-pt I 364, ngữ được ngụ ý là *bhavaṅga otāreti*). Trái lại, trạng thái tâm chói sáng ở A I 10 rõ ràng đề cập tới kinh nghiệm có ý thức, vì nó được biết rõ (*pajānāti*) *đúng như thật\**. So thêm với lời giải thích tuyệt hay

## IX.4. ĐIỀU KIỆN ĐỂ CHƯỚNG NGẠI CÓ MẶT HAY VẮNG MẶT

Sau giai đoạn thứ nhất là nhận ra sự có mặt hay vắng mặt của chướng ngại, giai đoạn thứ hai của quán tưởng như sau: nhận biết rõ các điều kiện dẫn đến sự sanh khởi của chướng ngại, nhận biết rõ các điều kiện giúp cho việc loại trừ chướng ngại đã sanh khởi, nhận biết rõ các điều kiện ngăn ngừa sự sanh khởi của chướng ngại trong tương lai (xin xem hình vẽ 9.2 dưới đây).

---

của Gethin 1994; với Harvey 1989: pp. 94-8; và Sarachchandra 1994: p.40. Wijesekera 1976: p.348 với sự trợ giúp của một đoạn kinh trong *Anguttara Nikāya* và nhiều lần xuất hiện trong *Paṭṭhāna*, thử thiết lập sự có mặt của thuật ngữ này theo thời gian từ khởi thủy nhưng không thuyết phục lắm, vì theo A II 79 của PTS, của ấn bản Miến Điện và của Tích Lan đều luôn viết là *bhavagga* (cao đẹp nhất của hiện hữu, thích hợp với mạch văn hơn) thay vì *bhavaṅga*, và xuất hiện nhiều lần trong *Paṭṭhāna* cũng có thể cho thấy sự hiện hữu tương đối trẻ của phần này trong *Abhidhamma*; so thêm với *Ñāṇatiloka* 1988: p.246.

- A I 10 (*BKTC 1, tr. 25, đ.1-2: Tâm Được Tu Tập; NDB, p. 97, pa.51-2: Luminous*).

\* Chữ “đúng như thật” có trong đoạn kinh nêu trên.

- A II 79 (*sđđ, tr. 703, đ.1-2: Sự Tối Thượng; NDB, p. 462: Foremost (1-2)*).

- *Ñāṇatiloka* 1988: p.246 (?). *Quyển Buddhist Dictionary của tôi chỉ có 218 trang thôi. Tuy nhiên, liên quan đến sự xuất hiện của bhavaṅga, phần phụ lục ở trang 210 sách này nói:*

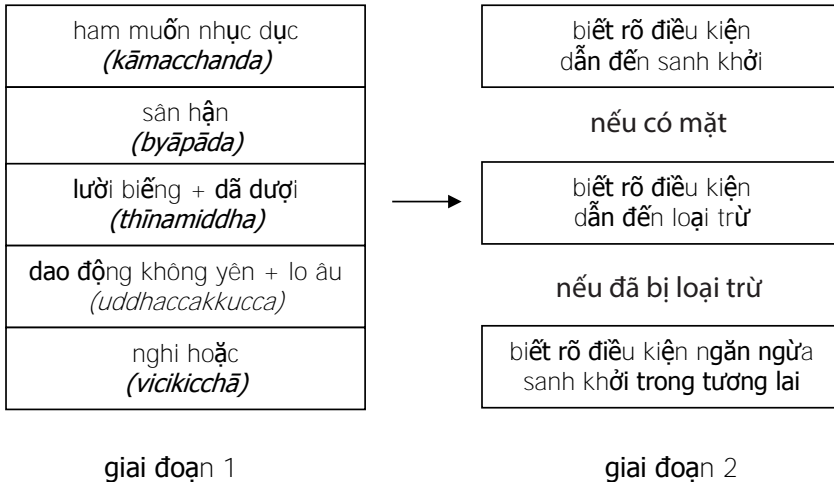
“ *Bhavangasota và bhavangacitta, hai danh từ kép này chỉ thuộc về văn học chú giải thôi, còn thuật ngữ bhavaṅga trong Paṭṭhāna của tạng Abhidhamma, nhiều lần được đề cập sơ qua và không được giải thích, như thể là đã được biết đến vào thời đó rồi.*”

*Trích BD, Appendix, p. 210.*

Bằng cách chuyển chướng ngại thành đối tượng thiền quán, chỉ cần sự hiện hữu không thôi của ý thức nhận biết rõ rệt thường có thể đẩy lui chướng ngại ta đang nói tới. Nếu ý thức nhận biết rõ rệt đơn thuần ấy không đủ, ta cần thêm thuốc đối trị. Trong trường hợp này, *sati* có phận sự giám sát các biện pháp được thi hành để loại trừ chướng ngại ấy, bằng cách cung cấp hình ảnh rõ ràng về thực trạng này, tuy nhiên, không liên can đến chướng ngại và vì thế mất đi vị trí cách biệt tốt đẹp của nó để quan sát khách quan.

biết rõ sự có mặt hay vắng mặt của

nếu đang sanh khởi



Hình 9.2. Hai giai đoạn trong việc quán tưởng năm chướng ngại.

Nhận biết rõ ràng điều kiện để chướng ngại cá biệt nào đó khởi lên không những tạo nên nền tảng cho tiến trình loại trừ nó, mà còn dẫn đến sự hiểu biết trọn vẹn mô hình chung cho sự sanh khởi của nó. Hiểu biết trọn vẹn như thế phơi bày mức độ qui định điều kiện và nhận định làm lạc khiến chướng ngại

khởi lên, nhờ vậy, góp phần vào việc ngăn cản sự tái diễn của nó.

Quan sát được duy trì lâu dài sẽ hé lộ sự kiện là thường xuyên nghĩ đến hay suy tư về một vấn đề cá biệt nào đó sẽ tạo ra khuynh hướng tâm thức tương ứng, và một khuynh hướng như vậy bị vướng kẹt thêm trong mớ suy tưởng và những liên kết tương ứng với suy tưởng đó về sau.<sup>738</sup> Thí dụ, trong trường hợp ham muốn nhục dục (*kāmacchanda*), sự sanh khởi của nó không chỉ vì các đối tượng bên ngoài, mà còn là xu hướng dục vọng đã ăn sâu trong tâm tưởng là điều hiển nhiên.<sup>739</sup> Khuynh hướng ham muốn xác thịt này ảnh hưởng đến cách nhận thức về đối tượng bên ngoài và do vậy, dẫn đến sự sanh khởi của dục vọng được phơi bày trọn vẹn, và làm mọi cách để thỏa mãn ham muốn này.<sup>740</sup>

738. M I 115 (*KTB 1*, tr. 263: *Kinh Song Tâm*; *MLDB*, p. 208: *pa. 6: Two Kinds of Thoughts*).

739. S I 22 (*BKTU 1*, tr. 55: *Chúng Không Phải*; *CDB I*, p. 111, v.103: *There Are No*).

\* Ở câu kệ này, chữ kép *saṅkapparāga* được chú giải *BKTU* nói là *saṅkappitarāga* (ham muốn nhục dục với dụng ý). Chú giải *BKTC Mp III 407,5* cắt nghĩa là: *saṅkappavasena uppannarāgo*, “ham muốn nhục dục khởi lên vì dụng ý (hay ý nghĩ).”... Chú giải *BKTU* nói tóm: “Ở đây, việc đồng hóa ham muốn nhục dục với đối tượng bị bác bỏ, chính nhiệm lậu về khoái lạc xác thịt trong tư tưởng được gọi là ham muốn nhục dục.”

*Trích CDB I, ct. 72, p. 366.*

740. S II 151 (*BKTU 2*, tr. 264, đ.4: *Có Nhân*; *CDB I*, p. 635: *With A Source*).



Động lực cá biệt này của ham muốn nhục dục có đặc điểm là không ngừng thay đổi cho tới mức mỗi lần ham muốn nhục dục được thỏa mãn, hành vi thỏa mãn ấy cung cấp thêm nhiên liệu để chính ham muốn đó biểu lộ mạnh mẽ hơn.<sup>741</sup> Bằng cách quan sát khách quan, hiển nhiên là việc thỏa mãn ham muốn nhục dục dựa trên nhận định sai lạc, tìm kiếm khoan khoái để chịu sai chỗ.<sup>742</sup> Như Đức Phật đã chỉ cho thấy, con đường đưa đến an lạc nội tâm và bình thản còn tùy ở việc thành tựu được sự độc lập với vũng xoáy dục vọng và nuông chiều thỏa mãn này.<sup>743</sup>

Một đoạn kinh trong *Āṅguttara Nikāya* đưa ra một phân tích tâm lý gây chú ý đến những nguyên nhân tiềm ẩn của ham muốn nhục dục. Theo kinh này, việc tìm kiếm thỏa mãn với người chẵn gối khác phái có liên quan đến việc đồng hóa với đặc tính và tác phong của phái tính riêng của mình.<sup>744</sup> Nói chính xác hơn,

741. M I 508 (*KTB 2, tr. 365: Kinh Magandiya; MLDB, p. 613, pa.17: To Māgandiya*).

742. M I 507 (*sđđ, tr. 364: Kinh Magandiya; MLDB, p. 612, pa.16: To Māgandiya*).

743. M I 508 (*sđđ, tr. 366: Kinh Magandiya; MLDB, p. 613, pa.18: To Māgandiya*).

744. A IV 57; về đoạn kinh này xin so với Lily de Silva 1978: p.126.

- A IV 57 (*BKTC 3, tr. 253: Hệ Luy; NDB, p. 1039: Union*).

- Lily de Silva 1978: p.126

“ Một phụ nữ suy nghĩ về phái tính nữ trong bản thân mình, suy nghĩ về cách hành xử, quần áo, phong cách, ham muốn bắt chước, giọng nói và duyên dáng theo phái tính của mình. Người ấy say đắm với (phái tính nữ) và tìm thấy thích thú ở đó. Say mê tha thiết và thích thú như thế, người ấy suy

tìm kiếm giao hợp phía bên ngoài ngụ ý là người ta vẫn còn dính líu vào giới hạn của nhận dạng giới tính riêng của mình. Điều này chỉ cho thấy là sự tích lũy cảm xúc kế thừa trong việc đồng hóa với vai trò của phái tính và tác phong tạo thành một nổi kết quan

---

*nghĩ đến phái tính nam bên ngoài và suy nghĩ về cách hành xử, quần áo, phong cách, ham muốn bất chợt, giọng nói và duyên dáng của phái tính nam. Người ấy say đắm và tìm thấy thích thú ở đó. Say đắm và thích thú như vậy, người ấy ao ước giao hợp với bên ngoài và trông mong lạc thú phát sanh từ giao hợp như vậy. Vì yêu thích với giới tính của riêng mình (phái tính nữ), phụ nữ ấy giao hợp với đàn ông. Như vậy, người ấy không vượt qua khỏi phái tính nữ của mình. Với đàn ông cũng tương tự như thế. Giải thích này trở nên rõ ràng là tự yêu mình đóng một vai trò nền tảng trong tình dục. Mallikā nhấn mạnh điều này bằng câu “không có gì yêu dấu bằng chính bản thân của mình (N’atthi koc’añño attanā piyataro – S I 75; BKTU’ 1, tr. 173, đ. 4). Khi tu tập bình thản đến mức toàn thiện, tất cả các hình thức ngã mạn biến mất và ta vượt lên trên tình dục, và rāga ‘tình dục’ mất hết chỗ dựa của nó. Mettā thường được miêu tả là bằng tình thương của mẹ. Ta được khuyên là nên trau dồi mettā vô biên hướng đến muôn loài không ngoại lệ, như người mẹ bảo vệ người con trai độc nhất bằng chính sinh mạng của mình (Sn 149-50; KTib 1, KT, tr. 508-09). Như vậy, mettā thay thế dosa/vyāpāda/paṭigha, tính hung hăng nói chung theo nghĩa rộng là đặc tính của nam giới. Có thể cho rằng bậc hữu học thoát khỏi xúc cảm là người đã vượt lên trên khác biệt về tình dục và thay thế xúc cảm thường liên kết với tình dục này bằng xúc cảm con người vô thượng. So với puthujjana\* (kẻ phàm tục), bậc hữu học với appāmanā cetovimutti\* (tâm giải thoát vô hạn) là bậc thánh đã chứng được giải thoát không còn rāga\*/lobha\* (tham) và dosa\* (sân) là hai trong ba căn nguyên của tất cả dukkha\* (khổ đau, không xứng ý toại lòng).*

*Trích CPU trong PBR vol. 3.3, tr. 126.*

trọng trong việc sanh khởi của ham muốn nhục dục. Trái với *arahants*, những vị đã hoàn toàn đoạn diệt ngay cả các mảy may vết tích của đồng hóa, không thể tham dự vào chuyện giao hợp tình dục.<sup>745</sup>

Giống như sự sanh khởi của ham muốn nhục dục có thể được phân tích theo nền tảng tâm lý của nó, sự vắng mặt của ham muốn nhục dục cũng tùy thuộc vào sự điều hành tâm trí của cùng cơ cấu tâm lý này. Ngay khi ta đã ít nhất tạm thời thoát khỏi vòng lẩn quẩn của đòi hỏi không ngừng để được thỏa mãn, việc tu tập phát triển một loại hóa giải trong việc lượng giá nhận thức của mình là điều có thể được.<sup>746</sup> Nếu bám lấy khía cạnh đẹp đẽ bên ngoài đã khiến trạng thái ham muốn nhục dục xảy ra thường xuyên, quán tưởng đến khía cạnh kém lôi cuốn của thân xác có thể dẫn đến sự tiến bộ đáng kể trong việc làm suy giảm tâm trạng ham muốn như vậy.

Các thí dụ để hóa giải như vậy có thể tìm thấy trong tu thiền *satipaṭṭhāna*, nhất là những phần quán các bộ phận của cơ thể hay quán tử thi đang tan rữa. Thêm vào đó, chế ngự các giác quan, thực phẩm chùng

745. Ví dụ như ở D III 133. Sự hoàn toàn tận diệt ham muốn nhục dục đã xảy ra ở cấp độ không trở lại.

D III 133 (*TBK 4, tr. 133, đ.26: Kinh Thanh Tịnh; LDB, p. 435, pa.26: The Delightful Discourse*).

746. Th 1224-5 giải thích là nhận thức lệch lạc về tình dục có thể được hóa giải bằng cách tránh các đối tượng gây lôi cuốn tình dục, bằng cách hướng sự chú ý đến những khía cạnh bất tịnh của thân xác, bằng cách quán thân thể (nói chung), và bằng cách tu tập hết ham muốn.

Th 1224-5 (*TiBK II, TLTK, tr. 276: kệ 1224*).

mục, giờ thức dậy, và ý thức rõ ràng về bản chất vô thường của tất cả các sự việc xảy ra trong tâm thức đều là những biện pháp giúp ngăn ngừa sự sanh khởi của ham muốn nhục dục.<sup>747</sup>

Những phương cách tương tự thích hợp với những chướng ngại khác, trong mỗi trường hợp liên quan đến việc thiết lập một hình thức hóa giải các điều kiện có khuynh hướng kích động sự sanh khởi của chướng ngại ấy. Trong trường hợp sân hận (*byāpāda*), thường thường khía cạnh gây khó chịu hay ghê tởm của hiện tượng đã đón nhận chú ý quá mức. Một phương thức đối trị nhận thức một phía này là không quan tâm đến các phẩm tính tiêu cực của bất cứ ai đang làm ta khó chịu, thay vào đó, chú ý đến phẩm tính tốt đẹp có thể tìm thấy trong người ấy.<sup>748</sup> Bằng cách không chú ý đến vấn đề này nữa, hay bằng cách quán về nghiệp quả không tránh được, có thể bắt đầu tu tập bình thản.<sup>749</sup> Một phương thức điều trị quan trọng để sửa đổi

747. A IV 166. Ở S IV 110, các tỳ khưu được khuyến khích là hãy coi đàn bà như là mẹ, chị, em gái hay con gái của mình. Cũng cùng phẩm kinh này (S IV 112) ghi lại sự quan trọng đặc biệt của chế ngự giác quan, bởi vì trong nhiều phương pháp khác nhau hóa giải ham muốn nhục dục đã được nói đến, chế ngự giác quan hóa ra lại là lời giải thích duy nhất có thể chấp nhận được cho khả năng sống đời độc thân của các tỳ khưu trẻ.

748. A III 186 (*BKTC 2, tr. 614, đ.5: Trừ Khử Hiềm Hận (1); NDB, p.774: Removing Resentment (1)*).

749. Những cách này xuất hiện ở A III 185 là một phần của năm đối trị: tu tập tâm từ, bi, bình thản, không để ý đến và quán về nghiệp.

A III 185 (*sđđ, tr. 613t, đ.2-6: Trừ Khử Hiềm Hận (1); NDB, p.774: Removing Resentment (1)*).

khuyh hướng giận dữ và sân hận là tu tập tâm từ (*mettā*).<sup>750</sup> Theo kinh, tu tập tâm từ giúp thiết lập mối liên hệ hòa hợp không những chỉ với loài người mà còn cả với phi nhân.<sup>751</sup> Trong mạch văn này, ý niệm phi nhân có thể được hiểu theo phương diện tâm lý, như biểu hiện của những xáo trộn tâm lý chủ quan.<sup>752</sup> Tu tập tâm từ thực sự chống lại cảm giác xa lạ và thiếu tự tin, và nhờ thế, cung cấp nền tảng quan trọng để quán thực tánh thành công.

Tâm từ không chỉ cung cấp nền tảng thích hợp để chuẩn bị cho quán thực tánh, mà còn đóng góp trực tiếp vào việc chứng ngộ.<sup>753</sup> Theo Đức Phật, đặc tính

750. MI 424. Theo Fenner 1987: p.226, bốn chỗ cư ngụ của phạm thiên (*brahmavihāras*: **tâm vô lượng**) dựa trên sự nhận biết chính xác và nhờ đó, chống lại nhận thức sai lạc dẫn đến phẩm tính bất thiện của tâm. Đọc *Nāṇaponika* 1993: pp. 9-12, ta có thể tìm thấy lời miêu tả về tâm từ gây cảm hứng.

MI 424 (*KTB 2, tr. 190: Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB, p. 530, pa. 18: The Greater Discourse of Advice to Rāhula*)

751. S II 264 (*BKTU 2, tr. 461, đ.5: Gia Đình; CDB I, p. 707: Families*).

752. Thực ra, ở S II 265, rõ ràng là phi nhân muốn gây xáo trộn tâm lý, có thể ngăn ngừa điều này bằng cách tu tập tâm từ. Katz 1989: p.161 đề nghị: “ta có thể giải thích ‘phi nhân’ có thể là những chức năng tâm lý gây tai hại cho sự tăng trưởng tâm linh”.

S II 265 (*BKTU 2, tr. 464, đ.5: Cây Lao; CDB I, p.708: The Spear*).

753. MI 352 mô tả chi tiết làm sao để kết hợp tâm từ với tuệ quán: khi trời lên từ cõi thiên đã được tu tập bằng tâm từ, người hành thiên tu tập tuệ quán thực tánh vô thường và chịu điều kiện của chúng đặc này. MI 38 và AI 196 miêu tả sự chuyển đổi từ tâm

## của thiền tâm từ được Ngài chỉ dạy nằm trong việc tổng hợp tâm từ với các yếu tố tạo thành chứng ngộ,

từ sang tuệ quán bằng hồi tưởng: “có cái này, có cái thấp kém, có cái cao thượng, và có sự hoàn toàn thoát khỏi toàn thể lãnh vực nhận biết (**cõi tướng**) này.” \* (Ps I 176 và Mo II 306 giải thích cái cuối cùng ngụ ý *Nibbāna*). So thêm với A IV 150 và It 21, những vị đã chỉ cho thấy là tu tập tâm từ giúp làm suy yếu những trói buộc sai sử (**kiết sử**). Theo Aronson 1986: p.51: “thiền tâm từ là mảnh đất trong đó định và tuệ được vun trồng.” Meier 1978: p. 213 đề nghị là cả *vipassanā* và tâm từ đều có mục đích giống nhau, đó là làm cho nhận thức về “Tôi” suy yếu đi, thành thử các phương cách khác nhau (*vipassanā* dùng cách chia chẻ để phân tích, còn thiền tâm từ theo cách trải rộng ra) có thể được coi là bổ sung (tuy vậy, ta nên nhớ là tâm từ tự nó không thể hoàn toàn loại bỏ được tất cả bám níu vào nhận thức về “Tôi”).

- M I 352 (*KTB 2, tr. 34: Kinh Tác Thành; MLDB, p.457, pa. 11: The Man from Aṭṭhakanagara*).
- M I 38 (*KTB 1, tr. 92: Kinh Ví Dụ Tấm Vải; MLDB, p. 120, pa. 17: The Simile of the Cloth*).

\* *Chú giải KTB cắt nghĩa câu: “Có cái này, có cái thấp kém, có cái cao thượng, và có sự hoàn toàn thoát khỏi toàn thể lãnh vực nhận biết này” (Atthi idaṃ, atthi hīnaṃ, atthi paṇītaṃ, atthi imassa saññāgatassa uttari nissaraṇaṃ) như sau:*

*Có cái này: nói đến sự thực về khổ đau.*

*Có cái thấp kém: nguồn gốc của khổ đau.*

*Có cái cao thượng: sự thực về con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau.*

*Có sự hoàn toàn thoát khỏi toàn thể lãnh vực nhận biết này: đây là Nibbāna, sự chấm dứt khổ đau.”*

*Trích MLDB, ct. 96, tr. 1181.*

- A I 196 (*BKTC 1, tr. 354, đ.13: Sāḷha; NDB, p. 286: Sāḷha*).
- \* *Chú giải TCBK nói rõ thêm: “Có cái này” đó là năm tập hợp (thủ uẩn), sự thực về khổ đau.*
- A IV 150 (*BKTC 3, tr. 489: Từ; NDB, p. 1111: Loving-Kindness (I)*).
- It 21 (*KTiB 1, PTNV, tr. 321: It 19; It, p. 15: The Bringing Loving-Kindness into Being Sutta*).

theo cách này trực tiếp kiểm soát và tận dụng tâm từ tiến đến chứng ngộ.<sup>754</sup> Nhiều kinh liên kết sự thực

754. Ở S V 119, Đức Phật chỉ rõ rằng tổng hợp này tạo nên khía cạnh đặc biệt giữa khẩu hướng của đạo Phật với cách thực hành tâm từ của các đạo sĩ đương thời. Khi xem xét cách Đức Phật dạy về thiền tâm từ, có thể thích hợp để chỉ rõ ra là điều Ngài thoạt tiên đã dạy là ban rải chung chung đến mọi hướng bằng tâm từ (như ở M I 38 chẳng hạn). D I 251, M II 207 và S IV 322 tạo nên đặc tính chan hòa trong không gian ban rải tâm từ đặc biệt còn hiền hơn bằng cách so sánh nó với một người thổi tù và mạnh mẽ bốn hướng ai cũng nghe. Cho dù ban rải như vậy thường ngụ ý nhập thiền, đây không phải là trường hợp lúc nào cũng thế, vì theo M I 129, sự ban rải này cần được áp dụng khi bị nhục mạ hay khi cơ thể bị ngược đãi hành hạ, một tình trạng khó dẫn đến nhập định. Trường hợp khác, ở M II 195 một Brahmin (bà la môn) lúc hấp hối, bị nhức đầu dữ dội, bao tử co thắt nghiêm trọng, và sốt nặng, ngay sau khi nghe giảng cách thực hành ban rải này không bao lâu, ông ta chết và sanh vào cõi chư Thiên. Trường hợp này muốn nói là ông ấy đã có thể áp dụng lời chỉ dẫn đem lại kết quả, cho dù tình trạng thể chất của ông ta khó có thể chứng thiền. Chỉ trong chú giải, có lẽ vì những lời chỉ dẫn đó liên kết ban rải ấy riêng cho cõi thiên (so với Vism 308) nên thiền tâm từ trở thành bài tập trong trí tưởng, tuần tự hướng đến mình, bạn hữu, người không thương không ghét, và kẻ thù (so với Vism 296). Phương pháp thực hành này không tìm thấy ở bất cứ chỗ nào trong kinh điển.

- S V 119 (*BKTU* 5, tr. 187, đ.12: *Từ*; *CDB II*, p. 1609: *Accompanied by Lovingkindness*).
- M I 38 (*KTB* 1, tr. 91: *Kinh Ví Dụ Tấm Vải*; *MLDB*, p. 120, pa. 13: *The Simile of the Cloth*).
- D I 251 (*TBK* 2, tr. 252, đ. 77: *Kinh Tam Minh*; *LDB*, p. 194, pa. 77: *The Way to Brahmā*).
- M II 207 (*KTB* 2, tr. 813: *Kinh Subha*; *MLDB*, p. 816, pa.24: *Tò Subha*).
- S IV 322 (*BKTU* 4, tr. 505, đ.17: *Vỏ Ốc*; *CDB II*, p. 1344: *The Conch Blower*).
- Vism 308 (*PP*, ch. IX, pa. 44ff: *The Divine Abidings*).

hành tâm từ nói riêng đến sự tu tiến từ giai đoạn Nhập Giòng đến giai đoạn Không Trở Lại.<sup>755</sup> Rõ ràng là lợi ích của tu tập tâm từ không chỉ hạn chế trong chức năng đối trị sân hận và đối trị khó chịu của nó.

- 
- Vism 296 (*sđđ*, ch. IX, pa. 4ff: *The Divine Abidings*).

755. S V 131 và A V 300. (Trong cả hai trường hợp, câu này được lập lại cho cả ba *brahmavihāras* còn lại). Tương tự như thế, Sn 143 miêu tả việc tu tập tâm từ dựa trên nền tảng “sau khi đã kinh nghiệm được trạng thái an lạc”, với kết quả là người hành thiền ấy sẽ không tái sanh từ tử cung nữa (Sn 152). Điều này ngụ ý là việc thực hành tâm từ có thể đưa người đã thể nghiệm “trạng thái an lạc”, đó là bậc Nhập Giòng, vượt qua được tái sanh từ tử cung, đó là Không Trở Lại. Chú giải (Pj II 193) tán thành cách hiểu này, cắt nghĩa là “trạng thái an lạc” muốn nói đến *Nibbāna*. Lời giải thích này được Dhp 368 xác nhận, một lần nữa tâm từ liên kết đến “trạng thái an lạc”, ngụ ý này được sáng tỏ bằng câu “hạnh phúc có được nhờ tận diệt cái gì do điều kiện tạo thành, **an tịnh tâm hành**”. Tuy nhiên, Jayawickrama 1948, vol.2, p.98 phản đối việc coi “trạng thái an lạc” là *Nibbāna*. Những miếng Sanskrit tìm thấy ở Turfan (vùng hạ lưu Xinjiang) cũng nói tới chứng ngộ quả vị không trở lại như là một trong những lợi ích của tu tập tâm từ (Schlingloff 1963: p.133). Lý do tâm từ được liên kết với tu tiến từ Nhập Giòng cho đến Không Trở Lại có thể có liên quan đến hai trói buộc sai sử cần được loại bỏ ở giai đoạn này: ham muốn nhục dục và sân hận. Tâm từ, nhất là khi được phát triển ở mức độ chứng đắc cõi thiền, có thể hành sử như là cách đối trị cho cả hai, bởi vì hỉ lạc mạnh mẽ trong tâm thức thể nghiệm được trong lúc nhập định sâu chống lại việc đi tìm khoái lạc qua giác quan ở bên ngoài, trong khi tâm từ, chính nhờ vào tự tánh của nó, đối đầu với sân hận.

- S V 131 (*BKTU 5*, tr. 206, đ. 62: *Từ*; *CDB II*, p. 1619, 62 (6): *Loving Kindness – như trong One of Two Fruits*, tr. 1617).
- A V 300 (*BKTC 4*, tr. 629, đ.2: *Phạm Thiên Trú*; *NDB*, p. 1542: *The Deed-Born Body*).
- Sn 152 (*KTiB I*, *KT*, tr. 509, kệ 152: *Kinh Từ Bi*).
- Dhp 368 (*sđđ*, *KPC*, tr. 104, kệ 368: *Phẩm Tỷ Kheo*; *DBPW*, p. 133: *The Monk*).



Trở lại với các chương ngại còn lại, cách đối trị lười biếng (*thīna*, **hôn trầm**) và dã dượi (*middha*, **thụy miên**) là tu tập “nhận biết sáng suốt” (*ālokaśāññā*, **tâm tưởng hướng về ánh sáng, quang tưởng**).<sup>756</sup> Trong kinh và trong quyển *Vibhaṅga*, “nhận biết sáng suốt” hình như muốn đề cập tới tu tập tâm thức trong suốt chắc chắn và dứt khoát.<sup>757</sup> Chú giải hiểu lời diễn tả này theo nghĩa đen hơn và đề nghị dùng ánh sáng thực sự, hoặc là bắt nguồn từ bên ngoài, nếu không, ánh sáng như là hình ảnh tâm thức bên trong.<sup>758</sup>

“Nhận biết sáng suốt” như vậy diễn ra với sự trợ giúp của chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*), khiến cho hai phẩm tính cốt tủy của *satipaṭṭhāna* bắt đầu hoạt động như là phương thuốc chữa trị lười biếng và dã dượi. Điều này chỉ rõ điều có thực là *satipaṭṭhāna* tự nó đôi khi đủ để chống lại chương ngại. Cũng thế trong trường hợp ham muốn nhục dục, quán các bộ phận của cơ thể hay quán tử

756. Như ở DI 71 chẳng hạn.

DI 71 (*TBK 1*, tr. 71, đ.68: *Kinh Sa Môn Quả*; *LDB*, p. 101, pa. 68: *The Fruits of Homeless Life*).

757. A IV 86 liên kết “nhận biết sáng suốt” với việc tu tập tâm phát ra ánh sáng. Vibh 254 giải thích rằng “nhận biết sáng suốt” muốn đề cập tới nhận biết sáng sủa, rõ ràng và trong suốt mà Vibh-a 369 giải thích là nhận biết không còn chương ngại.

- A IV 86 (*BKTC 3*, tr. 398, đ.7: *Ngủ Gục*; *NDB*, p. 1060, pa. (6): *Dozing*).

- Vibh 254:

*PT*, tr. 380, Ch.12, đ. 549: *Phân Tích Jhāna*.

*BPT 2*, tr. 401, đ.635: *Thiền Phân Tích*.

*BA*, p. 331, Ch. 12, pa. 549: *Analysis of Jhāna*.

758. Ps I 284 và Ps-pt I 375.

thì có thể giữ cương vị của phương thuốc đối trị. Tuy nhiên, cần nhớ là trong *Satipaṭṭhāna Sutta* điều nhấn mạnh không phải tích cực chống đối chướng ngại, mà là xem trọng việc nhận ra chướng ngại một cách rõ ràng cùng với các điều kiện liên quan đến sự có mặt hay vắng mặt của nó. Các biện pháp tích cực hơn là lãnh vực của chánh tinh tấn, một yếu tố khác của tám chánh đạo.

Sự sanh khởi của lười biếng và dã dượi có thể do không hài lòng, tê nhạt, lười biếng, buồn ngủ gây ra vì ăn nhiều hay do tâm trạng trầm cảm.<sup>759</sup> Một đối trị có hiệu quả cho những chướng ngại này có thể tìm thấy trong việc áp dụng nỗ lực thường xuyên.<sup>760</sup> Bộ kinh *Aṅguttara Nikāya* dành hẳn một phẩm bàn về chướng ngại lười biếng và dã dượi, đưa ra nhiều phương thuốc đối trị khác nhau. Thoạt tiên, có lẽ trong lúc duy trì tư thế ngồi thiền theo qui định, ta có thể cố gắng chống lại buồn ngủ bằng cách thay đổi chủ đề thiền quán, hay cách thứ hai là quán tưởng về hay đọc những đoạn kinh do Đức Phật giảng dạy. Nếu điều này không có tác dụng, ta có thể kéo tai mình ra, thoa bóp thân, đứng dậy, rảy nước vào mắt

759. S V 64; S V 103; và A I 3.

- S V 64 (*BKTU* 5, tr. 101, đ.4-8: *Thân; CDB II, p. 1568: The nutriments for the hindrances*).
- S V 103 (*sđđ*, tr. 164, đ.3-7: *Món Ăn Của Các Triền Cái; CDB II, p. 1597: The nutriments for the hindrances*).
- A I 3 (*BKTC* 1, tr. 12, đ.3: *Tịnh Tướng; NDB, p. 91, pa.13 (3): Abandoning the Hindrances*).

760. S V 105.

S V 105 (*BKTU* 5, tr. 169, đ.17: *Không Phải Món Ăn Cho Các Triền Cái; CDB II, p. 1600: The denourishments of the hindrances*).

mình và nhìn lên bầu trời. Nếu vẫn còn dã dượi, nên đi kinh hành.<sup>761</sup>

Trái lại, khi dao động (*uddhacca, trạo cử*), và lo âu (*kukkucca, hối tiếc*) đã sanh khởi, nên tu tập các yếu tố dẫn đến gia tăng an tịnh và chế ngự tâm. Ở đây, quán hơi thở hiển lộ rõ là phương pháp hữu hiệu đặc biệt để lắng dịu hoạt động suy nghĩ của tâm.<sup>762</sup> Thêm vào đó, bất cứ chủ đề thiền tĩnh lặng nào khác đều thích hợp trong tình trạng này, cùng với việc gia tăng mức độ lắng dịu và trầm tĩnh nói chung trong các hoạt động của mình.<sup>763</sup>

761. A IV 85 (*BKTC 3, tr.397, đ.5: Ngũ Gục; NDB, p.1060: Dozing (5)*).

762. A III 449; A IV 353; A IV 358; Ud 37; và It 80.  
 • A III 449 (*BKTC 3, tr. 269, đ.3: Trạo Cử; NDB, p. 988, đ. 116 (10): Restlessness*).  
 • A IV 353 (*BKTC 4, tr. 67, đ.8: Chánh Giác; NDB, p. 1247: Enlightenment*).  
 • A IV 358 (*sđđ, tr. 75, đ.13: Tôn Giả Meghiya; NDB, p. 1247: Enlightenment*).  
 • Ud 37 (*KTiB I, KPTT, tr. 182: Phẩm Meghiya; Ud. p. 65, pa.9: Meghiya*).  
 • It 80 (*KTiB I, PTNV, tr. 407; It. p. 72: The Contemplating for the Foul Sutta*).

763. D I 71; S V 105; và A III 449.  
 • D I 71 (*TBK 1, tr. 71, đ.65: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 100, pa.65: The Fruits of Homeless Life*).  
 • S V 105 (*BKTU 5, tr. 168, đ.13: Món Ăn Cho Các Giác Chi; CDB II, p. 1599: The nutriments for the enlightenment factors*).  
 “*Chú giải BKTU nói đến 10 điều kiện khác để các yếu tố tạo thành chứng ngộ tăng trưởng: (1) thân thể sạch sẽ; (2) cân bằng các năng lực gây ảnh hưởng (tín, tấn, niệm, định,*

Theo các kinh, dao động và lo âu đôi khi có thể khởi lên vì nỗ lực quá sức.<sup>764</sup> Ở đây thái độ ít tham vọng quá đáng về các thực hành của mình có thể giúp chỉnh sửa lại tình trạng ấy. Trong tương quan với dao động nói riêng, nên tránh bất cứ chuyện nào khiêu khích tranh luận, vì những chuyện ấy dễ dẫn đến những luận bàn bị kéo dài và vì thế khiến cho dao động sanh khởi.<sup>765</sup> Sự sanh khởi của lo âu thường liên quan đến làm lỗi, như làm điều bất thiện và cảm thấy hối tiếc điều đó.<sup>766</sup> Như vậy, gìn giữ tác phong đạo đức ở mức độ cao thượng nhất giúp ngăn ngừa sự sanh khởi của chướng ngại nhiều biết bao. Các kinh điển cũng liên kết kinh nghiệm “lo âu” của tỳ khuru với việc không tỏ

---

*tuệ); (3) thuần thực các đề mục thiền quán; (4-6) nỗ lực, chế ngự và làm tâm hoan hỉ đúng lúc; (7) nhìn với lòng bình thản đúng lúc; (8-10) tránh người tâm không định, liên kết với người tâm định và cả quyết chân chánh.*

*Chú giải Satipatṭhāna Sutta còn thêm điều kiện thứ 11: quán về các cõi thiên và quán giải thoát.”*

*Trích CDB II, ct 90, tr. 1908.*

- A III 449 (BKTC 3, tr. 268, đ.3: Ác Ngôn; NDB, p. 988, đ. 115 (9): *Difficult to Correct*).

764. A I 256 và A III 375.

- A I 256 (BKTC 1, tr. 465, đ.12: *Kẻ Lọc Vàng*; NDB, p. 338: *A Goldsmith*).
- A III 375 (BKTC 3, tr. 156: *Sona*; NDB, p. 933, *Sona*).

765. A IV 87 (BKTC 3, tr. 399, đ.10: *Ngủ Gục*; NDB, p. 1061: *Dozing*).

766. So với Vin III 19 chẳng hạn, tỳ khuru Sudinna lo âu vì đã ăn nằm trở lại với vợ cũ.  
Vin III 19 (BD I, p. 36: *Defeat*).

tường *Dhamma*, và miêu tả Đức Phật sau đó hướng dẫn hay giải thích để đối trị điều này ra sao.<sup>767</sup>

Trong trường hợp chướng ngại cuối cùng của năm chướng ngại, khác biệt rõ ràng giữa cái thiện hay khéo léo với cái bất thiện hay cái không khéo léo dùng để chống lại cản trở do nghi hoặc (*vicikicchā*) gây ra.<sup>768</sup> Sự cản trở này tự bản chất mang thuộc tính quan trọng đáng kể, bởi vì không biết rõ ràng tường tận cái gì thiện và cái gì bất thiện, ta sẽ không thể nào vượt qua tham sân si.<sup>769</sup> Chướng ngại của nghi hoặc

---

767. Ví dụ như ở S IV 46 Đức Phật thăm một tỳ khuru đang đau ốm, hỏi tỳ khuru ấy có lo âu gì không. Câu hỏi của Ngài là trường hợp đầu tiên về “mặc cảm tội lỗi”, nhưng ngay khi tỳ khuru đau ốm ấy trả lời là không có gì để tự khiển trách mình, câu hỏi được lặp lại và dẫn đến việc sáng tỏ những lời dạy cá biệt liên quan đến *Dhamma*. Một ý nghĩa khác về “lo âu” có thể được tìm thấy ở A I 282, chỉ rõ là lo âu thái quá về thực chứng. So thêm với A II 157, đoạn này cũng liên hệ “dao động” đến *Dhamma*.

- S IV 46 (*BKTU 4, tr. 84, đ.9: Bệnh; CDB II, p. 1156: Sick*).
- A I 282 (*BKTC 1, tr. 514: Anuruddha (2); NDB, p. 360: Anuruddha (2)*).
- A II 157 (*BKTC 2, tr. 115, đ. 5: Gắn Liền, Cột Chặt; NDB, p. 535, pa. 4: In Conjunction*).

768. D III 49. Nghi hoặc như thế có thể xảy ra “bên trong”, liên hệ đến bản thân, hay “bên ngoài” liên hệ đến người khác (so với S V 110).

- D III 49 (*TBK 4, tr. 19, đ. 16: Kinh Ưu Đàm Bà La; LDB, p. 390, pa.16: The Greater Lion's Roar to the Udumbarikans*).
- S V 110 (*BKTU 5, tr. 177, đ.18: Năm Trở Thành Mười; CDB II, p. 1603: The five become ten*).

769. A IV 147. So thêm với D II 283, ở đây việc giải thích chi tiết về thiện và bất thiện qua nhiều khía cạnh khác nhau có thể giúp

đóng vai trò không chỉ liên quan đến tu tập tuệ quán, mà còn trong trường hợp quán hơi thở nữa. Điều này có thể được suy luận từ *Upakkilesa Sutta*, một phẩm kinh quan tâm phần lớn đến tu tập định, ở đó nghi hoặc dẫn đầu danh sách các trở ngại tâm thức cho chứng đắc cõi thiên.<sup>770</sup>

---

*Sakka* hoàn toàn vượt qua nghi hoặc và chứng đạo Dự Lưu.

- A IV 147 (*BKTC 3, tr. 487, đ. 2: Thắng Tri Tham (3); NDB, p. 1105: Impermanence in the Ear, etc.*).
- D II 283 (*TBK 3, tr. 283: Kinh Đế Thích Sở Vấn; LDB, p. 331, 2.7: Sakkapañha Sutta*).

770. Ở đoạn kinh M III 158, nghi hoặc được đề cập như là trở ngại đầu tiên của nhóm các trở ngại tâm thức ta không gặp đâu như thế ở những kinh khác, và chúng đặc biệt liên hệ đến tu tập định. Điều đặc biệt đáng chú ý là không thấy đề cập tới chướng ngại về ham muốn nhục dục và sân hận, ngụ ý rằng hai chướng ngại đã được vượt qua trước giai đoạn tu tập đang bàn tới này. Các trở ngại tâm thức được liệt kê là: nghi hoặc, không tác ý, lười biếng và đã dục, cảm giác sợ hãi, hoan hỷ (**phấn chấn**), nặng nề,\* nỗ lực quá sức, thiếu nỗ lực, khao khát (**ái dục**), nhận thức về nhiều đối tượng khác biệt (**sai biệt tướng**), và thiên về các cõi sắc giới (**sắc pháp**) thái quá. Thành công trong việc loại trừ các chướng ngại này sẽ dẫn đến chứng đắc cõi thiên.

M III 158 (*KTB 3, tr. 388: Kinh Tùy Phiền Não; MLDB, p.1012: Imperfections*).

\* Ngoài *ngũ dâm dăng, hung ác... ra, dutṭhala* còn có *ngũ cảm thấy nặng nề khó chịu trong người vì ăn no, lười biếng. Ngũ này không có trong tự điển của PTS.*

*Xin đọc Nāṇamoli, DD II: đ. 2363, p.236.*

*HT Minh Châu dịch:*

- *Dutṭhala* là dâm ý (*KTB 3, tr. 391; M III 159*);
- *Kāyadutṭhalaṃ* là:
  - *thân thô ác* (*KTB 2, tr. 212; M I 435*).
  - *thân dâm hạnh* (*KTB 3, tr.375; M III 151*).
  - *Theo quyển Phân Tích, kāyadutṭhalaṃ:*

Khả năng phân biệt thiện và bất thiện cần có để vượt qua nghi hoặc có thể được tu tập với sự giúp đỡ của yếu tố tạo thành chứng ngộ của đi tìm sự thực (*dhammavicaya*, **trạch pháp giác chi**).<sup>771</sup> Điều này chỉ ra rằng nhìn theo bối cảnh Phật giáo, công việc vượt qua nghi hoặc không phải là vấn đề niềm tin hay đức tin. Trái lại, vượt qua nghi hoặc xảy ra nhờ tiến trình tìm hiểu, đưa đến sáng tỏ và hiểu biết.

Vượt qua các chướng ngại này là vấn đề quan trọng có tính quyết định cho tất cả các loại hành thiền. Với mục đích này, chú giải liệt kê một nhóm các nhân tố giúp cho việc vượt qua hay ngăn cản mỗi chướng ngại, có thể tìm thấy khảo sát về việc này ở hình vẽ 9.3 dưới đây:

- 
- *PT: không thể điều dụng thân được nữa vì ăn no (đ. 859, ct.51, tr.528).*
  - *BPT 2: nặng nhọc thân thể (tr. 552, 728).*

771. Điều này được ngụ ý bằng sự kiện dưỡng chất cho yếu tố tạo thành chứng ngộ của đi tìm sự thực được trình bày theo cùng thuật ngữ như là dưỡng chất “chống” nghi hoặc, so với S V 104 và S V 106.

- S V 104 (*BKTU 5, tr. 166, đ. 9: Món Ăn Cho Các Giác Chi; CDB II, p. 1598: The nutriments for the enlightenment factors*).
- S V 106 (*sđđ, tr. 170, đ. 19: Không Phải Món Ăn Cho Các Triền Cái; CDB II, p. 1600: The denourishment of the hindrances*).

ham muốn nhục dục	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hiểu biết tổng quát về và thiền theo qui định về bất tịnh của cơ thể</li> <li>• phòng hộ các giác quan</li> <li>• ăn vừa đủ</li> <li>• có bạn tốt và nói chuyện thích hợp</li> </ul>
sân hận	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hiểu biết tổng quát về và thiền theo qui định về tâm từ</li> <li>• quán đến nghiệp quả của hành vi của mình</li> <li>• tiếp tục suy xét theo duyên khởi (như lý tác ý)</li> <li>• có bạn tốt và nói chuyện thích hợp</li> </ul>
lười biếng + dã dượi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bớt ăn</li> <li>• thay đổi tư thế hành thiền</li> <li>• tâm thức trong suốt chắc chắn và dứt khoát/nhận biết sáng suốt</li> <li>• có bạn tốt và nói chuyện thích hợp</li> </ul>
dao động + lo âu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• có kiến thức về kinh điển</li> <li>• hiểu rõ kinh điển nhờ đặt câu hỏi</li> <li>• tinh thông giới luật</li> <li>• thân cận bậc trưởng lão có kinh nghiệm</li> <li>• có bạn tốt và nói chuyện thích hợp</li> </ul>
ngghi hoặc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• có kiến thức về kinh điển</li> <li>• hiểu rõ kinh điển nhờ đặt câu hỏi</li> <li>• tinh thông giới luật</li> <li>• mạnh mẽ cam kết cống hiến đời mình <i>cho tu tập giải thoát</i></li> <li>• có bạn tốt và nói chuyện thích hợp.</li> </ul>

Hình 9.3 Khảo sát theo chú giải về các nhân tố để vượt qua hay ngăn ngừa chướng ngại.<sup>772</sup>

772. Ps I 281-6.



Với sự gia tăng hiệu ứng thiền quán, có thể xua tan bất cứ chướng ngại nào ngay khi nó được nhận ra, nhanh chóng như một giọt nước bốc hơi ngay khi rơi xuống chảo nóng.<sup>773</sup> Yếu tố quan trọng nhất để loại trừ chướng ngại, dù chậm hay nhanh, là *sati\** (ý thức nhận biết trực tiếp rõ rệt tức thời, **niệm**) vì nếu không hay biết gì về sự có mặt hay sanh khởi của chướng ngại, nói chi đến ngăn ngừa hay loại trừ, chẳng có thể làm gì được cả. Phận sự của nhận biết có chánh niệm là chủ đề quan trọng nhất để quán các chướng ngại.

-0-

---

773. Thí dụ này xuất hiện ở M I 453 trong tương quan với xua tan bám níu; ở M III 300 trong tương quan với xua tan thích và không thích đã sanh khởi trong tâm; và ở S IV 190 trong tương quan với xua tan tư tưởng và ký ức bất thiện.

- M I 453 (*KTB 2, tr. 247: Kinh Ví Dụ Con Chim Cáy; MLDB, p. 556, đ.16: The Simile of the Quail*).
- M III 300 (*KTB 3, tr. 669: Kinh Căn Tu Tập; MLDB, p. 1149, pa.9: The Development of the Faculties*).
- S IV 190 (*BKTU' 4, tr. 309, đ.10: Khổ Pháp; CDB II, p. 1250: States That Entail Suffering*).

## X. DHAMMAS: CÁC TẬP HỢP (UẨN)

### X.1. NĂM TẬP HỢP

Bài tập *satipaṭṭhāna* ở đây xem xét năm tập hợp làm thành các bộ phận căn bản tạo nên “tự ngã”. Lời chỉ dẫn như sau:

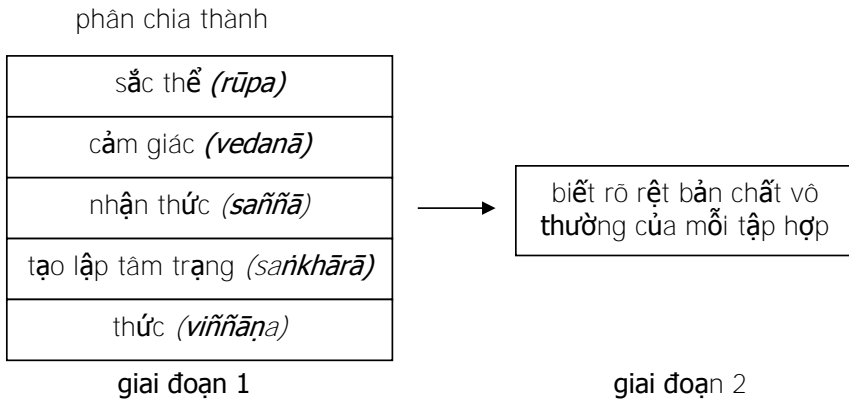
**“ Ở đây vị ấy biết, ‘sắc thể (sắc) là thể, sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể; cảm giác (thọ) là thể, sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể; nhận biết (tưởng) là thể; sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể; tạo lập tâm trạng (hành) là thể, sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể; thức là thể, sanh khởi của nó là thể, diệt tận của nó là thể.’”** <sup>774</sup>

Nằm dưới lời chỉ dẫn trên là hai giai đoạn quán tưởng: nhận biết rõ rệt về thực chất của mỗi tập hợp, sau đó là nhận biết rõ ràng sự sanh khởi và diệt tận trong từng trường hợp (so với hình vẽ 10.1 dưới đây). Trước hết, tôi sẽ thử làm sáng tỏ phạm vi của mỗi tập hợp. Rồi tôi sẽ xem xét lời giảng của Đức Phật về *anattā* trong bối cảnh lịch sử của chữ này, để tìm hiểu cách thức

---

774. MI 61 (*KTB 1, tr. 144: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 152, pa.38: The Foundations of Mindfulness*).

qua đó hệ thống năm tập hợp có thể được dùng như là phân tích kinh nghiệm chủ quan. Sau đó, tôi sẽ xét đến giai đoạn thực hành thứ hai, liên quan đến bản chất vô thường và chịu điều kiện của các tập hợp ấy.



Hình 10.1 Hai giai đoạn quán về năm tập hợp.

Việc nhận ra và hiểu biết rõ ràng năm tập hợp tự bản chất mang thuộc tính quan trọng đáng kể, vì ngoài hiểu biết chúng trọn vẹn và tu tập cách ly từ chúng, sẽ không thể hoàn toàn thoát khỏi *dukkha* được.<sup>775</sup> Thực vậy, cách ly và hết ham muốn năm khía cạnh của tự ngã chủ quan này dẫn thẳng đến thực chứng.<sup>776</sup> Các bài giảng, các câu kệ được các

775. S III 27 (*BKTU* 3, tr. 55: *Liễu Tri*; *CDB I*, p. 873: *Fully Understanding*).

776. A V 52. So thêm với S III 19-25, nhiều phẩm kinh ở đây liên kết sự hiểu biết trọn vẹn về các tập hợp dẫn đến thực chứng hoàn toàn.

- A V 52 (*BKTC* 4, tr. 309, đ.10: *Những Câu Hỏi Lớn (1)*; *NDB*, p. 1374, pa. (5): *Great Questions (1)*).
- S III 19-25 (*BKTU* 3, tr. 9-55: *Phẩm Nakulapitā + Vô Thường*; *CDB I*, p. 866-72, pa.8-22: *Phẩm Nakulapitā + Im-*

tỳ khuu và tỳ khuu ni đã chứng ngộ ghi lại nhiều trường hợp tuệ thể nhập vào thực tánh của năm tập hợp đạt đến tột đỉnh của chứng ngộ hoàn toàn.<sup>777</sup> Những trường hợp này làm nổi bật tiềm năng ưu tú của quán *satipaṭṭhāna* cá biệt này.

Năm tập hợp này thường được ngụ ý trong các phẩm kinh như là *pañcupādānakkhandha* “năm tập hợp tạo nên tám núu”.<sup>778</sup> Trong mạch văn này, “tập hợp”

---

*permanent).*

777. Ở M III 20, việc cắt nghĩa tỉ mỉ năm tập hợp đã làm cho sáu mươi tỳ khuu được thực chứng hoàn toàn. Một lần nữa, ở S III 68, năm người đệ tử đầu tiên của Đức Phật trở thành *arahants* sau khi nghe giải thích về *anattā* bằng năm tập hợp. So thêm với Th 87; Th 90; Th 120; Th 161; Th 369 và Th 440; mỗi trường hợp đều liên kết chứng ngộ hoàn toàn đến tuệ quán chiếu vào năm tập hợp.

- M III 20 (*KTB 3, tr. 142tt: Đại Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p. 890ff, pa. 15-18: The Greater Discourse on the Full-moon Night*).
- S III 68 (*BKTU 3, tr. 128, đ.23: Năm Vị (Vô Ngã Tướng); CDB I, p. 903: The Characteristic of Nonsself*).
- Th 87 (*TiBK II, TLTK, tr. 60: Pavittha (Thera 13); EV I, p. 13*).
- Th 90 (*sđđ, tr. 61: Sāmidatta (Thera 13); EV I, p. 14*).
- Th 120 (*sđđ, tr. 78: Isidatta (Thera 17); EV I, p. 18*).
- Th 161 (*sđđ, tr. 93: Uttara (Thera 22); EV I, p. 23*).
- Th 369 (*sđđ, tr. 147: Soṇakuṭikaṇṇa (Thera 40); EV I, p. 45*).
- Th 440 (*sđđ, tr. 160: Nhālaka-Muni (Thera 46); EV I, p. 51*).  
*Bản EV I p. 51, 351 và PEB, p.222 ghi là Nhātakamuni. Ven. Kiribathgoda Gnāmānanda Thera ghi là Nahātaka-Muni. Bộ DPPN không ghi cả ba tên này.*

778. Ở D II 305 chẳng hạn. Nhóm chữ “năm tập hợp” hình như dễ hiểu ở Ấn Độ thời cổ, vì nó xuất hiện trong bài thuyết giảng đầu tiên của Đức Phật, ở S V 421, hiển nhiên không cần giải thích

(*khandha*, **uẩn**) là một thuật ngữ chung cho tất cả các trường hợp có thể xảy ra cho mỗi loại, dù có là quá khứ, hiện tại, tương lai, trong hay ngoài, thô trước hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, gần hay xa.<sup>779</sup> Phẩm

gì. Ở M I 228, năm tập hợp này tạo thành một phần của lời diễn tả của Đức Phật cho kẻ thích tranh luận *Saccaka* (người được giả định là không rành về Đạo Phật, nhưng có vẻ đã hiểu những gì nói đến). Điều này ngụ ý là hệ thống năm tập hợp đã có vào thời Đức Phật *Gotama*. Vì kinh điển cũng bao gồm luôn cả quán năm tập hợp trong lời mô tả sự chứng ngộ của Đức Phật quá khứ *Vipassī* (ở D II 35), hình như cũng từ bối cảnh của hệ thống năm tập hợp, đã được biết đến trước khi có sự xuất hiện của Đức Phật *Gotama*. Stcherbatsky 1994: p.71 đề cập đến sự tương đương với các tập hợp trong *Brāhmaṇas* và *Upaniṣads*; và theo Warder 1956: p.49, n.2, các tập hợp ấy đã là ý niệm đã được các người đạo Jain và có lẽ trong những người *Ājīvika* họ cũng biết tới.

- D II 305 (*TBK 3, tr. 305, đ. 18: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 344, pa. 18: On the Foundations of Mindfulness*).
- S V 421 (*BKTU 5, tr. 612, đ.5: Phẩm Chuyển Pháp Luân; CDB II, p. 1844: Setting in Motion the Wheel of the Dhamma*).
- M I 228 (*KTB 1, tr. 500: Tiểu Kinh Saccaka; MLDB, p. 322, pa. 4: The Shorter Discourse to Saccaka*).
- D II 35 (*TBK 3, tr. 35, đ. 21-22: Kinh Đại Bản; LDB, p. 212, pa. 21-22: The Great Discourse on the Lineage*).
- Stcherbatsky 1994: p.71

\* So với tâm lý học hiện đại, năm tập hợp trong Đạo Phật không thay đổi gì. Nhưng năm yếu tố của *Upaniṣad* thời ấy là: hơi thở, lời nói, thị giác, thính giác và ý thức. Chỉ có cái cuối cùng là trùng hợp: *manas* (ý, tương đương với *vijñāna*: thức).

Lược trích CCB, p. 72.

779. Ở M III 16 chẳng hạn. Về thuật ngữ “tập hợp”, xin đọc Boisvert 1997, p.16; *Upāli Karunaratne* 1999b: p. 194; và *Nāṇamoli* 1978: p.329. C.A.F. Rhys Davids 1937: p.410 đề nghị lý do năm tập hợp cá biệt này có thể liên quan đến sự việc con số năm đại

diện cho một đơn vị trọn vẹn trong tư tưởng Ấn Độ thời cổ, là cái gì kế tiếp rút ra từ con số năm ngón trong bàn tay người. Lãnh vực áp dụng năm tập hợp này được ghi lại ở M I 435, áp dụng cơ cấu năm tập hợp vào thể nghiệm *jhāna*. So thêm với M I 190, đoạn này phân tích sáu giác quan và sáu đối tượng tương ứng (*ajjhattikabāhira āyatana*, **nội ngoại xứ**) dùng đến hệ thống năm tập hợp. Khanti 1984: p.49, áp dụng năm tập hợp vào quán niệm hơi thở, phân biệt hơi thở, cảm giác của hành động thở, chú ý hơi thở ra/vào, gắng thở (?), và nhận biết hơi thở.

- M III 16 (KTB 3, tr. 137: Đại Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p. 888, pa. 8: *The Greater Discourse on the Full Moon Night*).

- Boisvert 1997, p.16

\* Danh từ *khandha* (Sanskrit: *skandha*) đã được dùng trong văn chương thời tiền Phật và tiền Upaniṣad. Một trong những chú giải lâu đời nhất của Ấn về nguyên ngữ học và ý nghĩa trong ngữ học, bản *Nirukta*, cho rằng nghĩa thông thường của *khandha* trong *Veda* được giới hạn trong ‘các nhánh của thân cây’ bởi vì các nhánh ấy được ‘đính liền với cây’. Điều chú ý chữ ‘bọng cây, thân cây’ nơi tất cả các nhánh tụ về, cũng là một trong những ý của danh từ Pāli *khandha* (S I 207; D II 171-2; Sn 282). Tác giả của *Nirukta* đề cập đến nghĩa thứ hai là vai cũng có trong tạng Pāli (S I 115, *Vism* 100). Quyển *Maitrī Upaniṣad* dùng chữ *skandha* để chỉ cho ‘đám khói’, nghĩa này cũng thấy nghĩa ‘đám khói’ trong (M II 34). Các dùng chữ này đầy rẫy trong văn chương Pāli, nhiều không biết cơ man nào chữ ‘toàn khối khổ đau’ (*dukkhakkhandha*, đọc S II 95; S III 14...).

Trích GTBNTH, dịch từ *The Aggregates* của Boisvert, tr. 18-19.

- M I 435 (KTB 2, tr. 211tt: Đại Kinh *Malunkyaputta*; MLDB, p. 539ff: *The Greater Discourse to Mālunkyāputta*).
- M I 190 (KTB 1, tr. 417tt.: Đại Kinh *Dụ Dấu Chân Voi*; MLDB, p. 283, pa. 23ff.: *The Simile of the Elephant's Footprint (Greater)*).
- Ñāṇamoli 1978: p.329.

Chữ “category = loại” hình như theo nhiều cách có lẽ được ưa thích vì theo ngữ nguyên học gần nghĩa đen hơn chữ tập

tính “ôm chặt lấy, **thủ**” (*upādāna*) ngụ ý ham muốn và bám níu năm tập hợp này.<sup>780</sup> Ham muốn và bám níu

---

*hợp (“loại” được coi như là có chung đặc tính). Nói ‘năm tập hợp = năm loại’ có vẻ có ngụ ý là cả năm đều hiện hữu trọn bộ, vốn không hẳn thế, bởi vì các thành phần của cảm nhận cảm xúc vedanā-kkhandha không thể hiện hữu đồng thời (M I 500).\** Chắc chắn chữ “loại” chính là chữ chỉ cho một nhóm các khía cạnh có liên kết theo cơ cấu với nhau (M III 17), (khi dịch ra tiếng Việt, chữ “loại” này hình như không thích hợp).

\* M I 500: “khi đang cảm nhận cảm giác khoan khoái dễ chịu, ta không thể cảm nhận cảm giác khó chịu hay trung tính”. (KTB 2, tr.350: Kinh Trường Thảo; MLDB, p. 605, pa. 10: To Dīghanakha).

Trích MRIUM, tr. 329.

780. M I 300; M III 16; S III 47 và S III 167. So thêm với Ayya Khema 1984: p.8; và Bodhi 1976: p.92 (*Pali Buddhist Review Vol. I. n.2*).

- M I 300 (KTB 1, tr. 657: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 397, p.6: *The Shorter Series of Questions and Answers*).
- M III 16 (KTB 3, tr. 136: Đại Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p. 887, pa. 5: *The Greater Discourse on the Full-moon Night*).
- S III 47 (sđđ, tr. 92: đ.3: Các Uẩn; MLDB, p. 887: *Aggregates*).
- S III 167 (sđđ, tr. 298, đ.4: Chấp Thủ; CDB I, p. 970: *Things That Fetters*).
- Bodhi 1976: p.92

\* Chữ *upādāna*, là sự cường độ hóa chữ “*adāna*” (lấy), chỉ định thái độ ôm chặt lấy, giữ chặt trong tâm (*dalhagahana*). Khi được dùng làm tiền trí từ để tạo thành một danh từ kép, *upādānakkhandha*, nó có thể ngụ ý mỗi tập hợp là một hình thức bám chặt, và như vậy, năm tập hợp tạo nên bám níu là những tập hợp vốn là những phương thức hay hành vi bám níu, nhưng không phải tất cả các tập hợp đều là hình thức bám chặt. Theo kinh, có bốn hình thức bám níu: bám níu vào

như vậy trong tương quan với các tập hợp ấy là căn nguyên cho sự sanh khởi của *dukkha*.<sup>781</sup>

Diễn trình của năm tập hợp này dẫn từ khía cạnh thân thể thô trước đến khía cạnh tâm thức vi tế tăng dần.<sup>782</sup> Tập hợp thứ nhất, sắc thể (*rūpa*) thường được

---

*khoái lạc giác quan (dục thủ), vào tà kiến (kiến thủ), vào giới và nghi lễ (giới cấm thủ), vào quan điểm về ngã (ngã luận thủ). Bám níu thứ nhất là phương thức hành xử của tâm tham, ba bám níu còn lại thuộc về saṅkhāra-khandha (tạo lập tâm trạng, hành uẩn). Như vậy, không phải tập hợp nào cũng bám níu cả.*

*Cách hiểu thứ hai, ta có thể hiểu tập hợp gây bám níu là nơi trú ngụ của bám níu. Như thế, người ta có thể coi tập hợp gây bám níu là tập hợp của những vị không phải là Arahant, trong họ, ở hình thức và mức độ nào đó bám níu vẫn còn hiện hữu và ít nhất ngủ ngầm, còn tập hợp của những vị Arahant chỉ là những tập hợp đơn thuần...*

*Trích Bodhi, PBR (Pali Buddhist Review Vol. I. số 2, tr.92tt).*

781. Là câu rút gọn về sự thực cao cả thứ nhất, ví dụ ở D II 305: “tóm lại, năm tập hợp gây bám níu là *dukkha*”. Tương tự, ở S III 7 chỉ rõ là dục và tham với các tập hợp đưa đến *dukkha*, và S III 31 cắt nghĩa là ham thích tập hợp là ham thích *dukkha*. So thêm với Gethin 1986: p. 41.

- D II 305 (TBK 3, tr. 305, đ.18: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 344, pa. 18: *On the Foundations of Mindfulness*).
- S III 7 (BKTU 3, tr. 20, đ.12: Devadaha; CDB I, p. 858: *At Devadaha*).
- S III 31 (*sāḍḍ*, tr. 63: Hoan Hỷ; CDB I, p. 875: *Delight*).

782. Stcherbatsky 1994: p. 23.

\* “Sự phân loại thành nhóm được giải thích là sự tăng tiến dần từ thô đến tế: sắc thể (*rūpa*) thô hơn cảm giác (*vedāna*), cảm giác rõ ràng dễ biết hơn nhận thức (*saññā*), saṅkhāra còn tinh tế hơn thế nữa.”



kinh định nghĩa theo bốn phẩm tính căn bản của vật chất.<sup>783</sup> Một phẩm trong *Khandha Saṃyutta* giải thích

*Trích CCB, tr. 23.*

783. Ví dụ như ở M III 17. Những định nghĩa như vậy trong kinh cũng thường nói về loại vật thể “được tạo thành” (*upādāya*) từ bốn yếu tố chính (như ở M I 53 chẳng hạn). Rút kết luận từ M I 241, lời này chỉ đề cập đến các bộ phận cơ thể hay các tiến trình hầu hết được tạo thành (*upādinna*) từ yếu tố tương ứng, như các phần cứng của cơ thể như tóc, xương trong trường hợp yếu tố đất (**địa đại**), các phần lỏng của cơ thể như máu, nước tiểu trong trường hợp yếu tố nước (**thủy đại**), tiến trình tiêu hóa trong trường hợp yếu tố nhiệt (**hỏa đại**), hơi thở trong trường hợp yếu tố gió (**phong đại**). Tuy nhiên, theo *Abhidhamma* và chú giải, ngoài bốn yếu tố chính ra, sắc thể “được tạo thành” nói đến hai mươi ba hay hai mươi bốn loại vật thể thứ yếu (theo Dhs 134: hai mươi ba; theo Vism 444: bằng cách cộng thêm tâm căn nữa thành hai mươi bốn). Khảo sát chi tiết về những loại này có thể tìm thấy ở Bodhi 1993: pp.235-42; và Karunadasa 1989: pp.31-116. Theo Kor 1993: p.6 từ quan điểm hành thiền thực tiễn, tuệ về bốn yếu tố chính điển hình cho đặc tính căn bản của sắc thể đủ để tu tập phát triển tuệ quán. So với *Nāṇavīra* 1987: p.102 lưu ý chúng ta về việc phân tích được thực hiện vì mục đích riêng của nó.

- M III 17 (*KTB 3, tr. 138: Đại Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p. 888, pa, 9: The Greater Discourse on the Full-moon Night*).
- M I 53 (*KTB 1, tr. 124: Kinh Chánh Tri Kiến; MLDB, p. 141, pa. 54: Right View*).
- M I 241 (*sđđ, tr. 528ff: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 335, pa.17ff: The Greater Discourse to Saccaka*).
- Dhs 134
  - *PTu, tr. 196, (515): Xiển Minh Nhị Đề, Phân Chia Sắc Y Sinh.*
  - *BPE, p. 158, pa. 593: The Category of [Material Form].*
  - *GTBNTH, tr. 47: Bảng 3 - Hai Mươi Ba Yếu Tố Vật Thể Phụ Thuộc.*
- Vism 444 (*PP: p. 443, pa. 36, Ch. XIV: The Aggregates*).
- Bodhi 1993: pp.235-42 (*TPTYL II, tr. 3-9: Sắc, Tóm Lược*);

là sắc thể (*rūpa*) đề cập tới bất cứ cái gì bị các điều kiện bên ngoài ảnh hưởng tới (*ruppatti*) như lạnh hay nóng, đói và khát, muỗi mòng, rần rít, nhấn mạnh tới kinh nghiệm chủ quan của *rūpa* như là khía cạnh quan trọng nhất của tập hợp này.<sup>784</sup>

Tập hợp kế tiếp là cảm giác (*vedanā*, **thọ**) và nhận biết (*saññā*, **tưởng**), đại diện cho khía cạnh cảm xúc

---

*CMA, p.235-42: Compendium of Matter).*

- *Ñāṇavīra* 1987: p.102

\* *Thật dễ dàng, nhưng tai hại, khi giả định Giáo Pháp của Đức Phật quan tâm đến phân tích chỉ vì mục đích riêng của nó, rồi sau đó phàn nàn là phân tích ấy không được thực hiện đủ mức cần thiết.*

*Trích CP, tr. 102.*

784. S III 86. Nói cho chính xác, về nguồn gốc,\* *ruppatti* và *rūpa* không liên quan với nhau. Tuy nhiên, đoạn văn này đưa ra giải thích minh họa thuật ngữ này. Kalupahana 1992: p.17 bình luận: “*rūpa*... định nghĩa của Đức Phật về chữ này tạo nó thành một chức năng hơn là một thực thể hiện hữu độc lập.” Sarachchandra 1994; p.103 giải thích: “*rūpa* không được giải thích như là vật chất đơn thuần, mà là những cảm giác thuộc về thân thể (đó là yếu tố chủ quan).

- S III 86 (*BKTU* 3, tr. 161: *Đáng Được Ăn: CDB I, p. 915: Being Devoured*).

\* *Nguồn gốc: Ruppatti là động từ ở thể thụ động bắt nguồn từ gốc rup (Sanskrit: lup): phá vỡ, gây thương tích, làm hư hoại. MW liệt kê rypyate: chịu đau vì bạo hành hay tra tấn. Chú giải BKTU cắt nghĩa: Ruppatti ti kuppatti ghattīyati pīṭīyati, bhijjati ti attho: Nó bị biến dạng (mất hình thể tự nhiên ban đầu): nó bị quấy nhiễu, bị đau đớn, bị bức bách, nghĩa là ‘nó bị hư hại’.*

*Trích CDB I, ct. 110, p. 1070.*

và nhận biết của kinh nghiệm.<sup>785</sup> Trong mạch văn về tiến trình nhận thức, nhận biết (*saññā*) có liên hệ mật thiết đến sự sanh khởi của cảm giác, cả hai đều phụ thuộc vào sự kích thích và sáu giác quan do tiếp xúc (*phassa*).<sup>786</sup> Những trình bày thông thường trong kinh liên kết cảm giác với giác quan, nhưng nhận biết liên kết với đối tượng tương ứng của nó.<sup>787</sup> Điều này chỉ cho thấy phần lớn cảm giác liên quan đến dự vị chủ quan của một kinh nghiệm, trong khi nhận biết quan tâm nhiều đến các khía cạnh của đối tượng bên ngoài tương ứng. Nói cách khác, cảm giác cung cấp kinh nghiệm “ra sao” và nhận biết cung cấp kinh nghiệm “cái gì”.

785. Padmasiri de Silva 1991: p. 17; W.S. Karunaratne 1988a: p.86.

786. M I 111: “với xúc làm điều kiện, nên có cảm giác, cái người ta nhận biết được, người ta nghĩ đến nó”. M I 293 làm sáng tỏ là cảm giác và nhận biết xuất hiện như là một cặp kết hợp nhau. M III 17 chỉ cho thấy rằng xúc là điều kiện cho sự sanh khởi của các tập hợp cảm giác và nhận biết.

- M I 111 (*KTB 1, tr. 254: Kinh Mật Hoàn; MLDB, p. 203, pa.16: The Honey Ball*).
- M I 293 (*KTB 1, tr. 641: Đại Kinh Phương Quảng; MLDB, p.388, p.5: The Greater Series of Questions and Answers*).
- M III 17 (*KTB 3, tr. 138: Đại Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p. 888, pa. 9: The Greater Discourse on the Full-moon Night*).

787. Lời miêu tả thông thường (như ở D II 309 chẳng hạn) nói về “cảm giác sanh do xúc chạm với mắt” và về “nhận biết về vật hữu hình” (với các giác quan khác cũng thế); so với Hamilton 1996: p.13.

D II 309 (*TBK 3, tr. 309: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 346, pa. 19: On the Foundations of Mindfulness*).

Nói đến “nhận biết” về một đối tượng ngụ ý hành vi nhận biết ra dữ kiện giác quan thô với sự trợ giúp của ý niệm hay đặt tên, chẳng hạn như khi thấy một đối tượng có màu sắc và “nhận biết trở lại” nó là màu vàng, đỏ hay trắng....<sup>788</sup> Trong chừng mực nào đó,

788. S III 87. So với Boisvert 1997: p.89; Hamilton 1996: pp54, 57-9; Harvey 1995: p. 141 (*Bhikkhu Ānalayo* đã theo đề nghị dịch chữ *saññā* là “nhận biết” của ông này); Premasiri 1987a: pp. 53-5; và C.A.F. Rhys Davids 1922: p.6 n.4. So thêm với Gruber 1999: p.192 người đã đề nghị tiền trí từ *sañ-* của *saññā* có thể được coi như đề cập gom “nhau lại” các kinh nghiệm giác quan dưới một nhãn hiệu ý niệm qua hoạt động nhận biết.

- S III 87 (*BKTU* 3, tr. 162, đ. 7: *Đáng Được Ăn: CDB I, p. 915: Being Devoured*).

- Boisvert 1997: p.89

“ Trong chương này, ta đã thấy nhiệm vụ chính yếu của *saññākkhandha* là nhận ra và cắt nghĩa cảm giác theo loại do nó áp đặt lên. Tôi đã phân biệt hai loại *saññā*. Loại *saññā* thiện, nói tóm, là những nhận biết về ba đặc tính của kiếp sống. Chúng không thuộc về *saññākkhandha*. Mặt khác, các *saññā* bất thiện, chỉ thuần là những cắt nghĩa về thực tại không đưa đến tuệ giác và đem lại vọng tưởng. Tựu trung, *saññākkhandha* do những *saññā* bất thiện này tạo thành. Trừ phi *saññā* của người được *saññā* thiện cai quản, chẳng ngại gì, người ấy sẽ phát sanh ra tham ái, sân hận, bám níu và trở thành, tất cả những thứ này đều nằm trong tập hợp kế tiếp: *saṅkhāra*. ”

Trích GTBNTH (dịch từ *The Aggregates* của Boisvert), tr. 110.

- C.A.F. Rhys Davids 1922: p.6 n.4.

“ Theo MI 293 và Mil. 61, *saññā* là hình thức tương đối đơn giản về tri thức hay nhận biết dưới hình thức hiểu rõ, nhận ra, có khả năng ghi nhận và hiểu trọn vẹn cảm giác hay tri giác do giác quan tiếp xúc với đối tượng, ví dụ: màu sắc, biết nó là màu xanh... Trong tâm lý học Anh ngữ hiện đại, tiến trình nhận biết như vậy được gọi là nhận biết theo giác quan, ngoại trừ điều không rõ là, trong tâm lý học Phật giáo,

nhận biết liên quan đến khả năng ghi nhớ, khả năng này cung ứng tên gọi theo khái niệm được dùng để nhận diện ra.<sup>789</sup>

*như trong Anh ngữ, nhận biết này chỉ được tạo nên khi kích thích giác quan. Vì thế, nhiều chuyên viên về siêu hình học Phật giáo sống thời Trung Cổ (như Stcherbatsky, MacGovern) thích dịch saññā là ‘khái niệm’ hơn.*

*Ở đây, nếu theo chú giải (Asl 110), saññā giản dị là sự nhận biết vốn hiểu rõ được, nhận ra được, hay đưa ra tham chiếu theo loại ghi chú liên quan đến đối tượng (upaṭṭhita-visaya), những cảm nhận giác quan. Phương thức của nó được sánh với người thợ mộc nhận ra được một số gỗ nào đó bằng dấu hiệu đã làm trên mỗi loại; với người thủ quỹ định rõ các loại nữ trang bằng tám thẻ, với thú dữ biết rõ bù nhìn là sản phẩm do người tạo ra. Cốt tủy của saññā được nói là nhận biết theo dấu hiệu. Sự liên tục về tư tưởng như vậy nằm trong ý niệm này về dấu hiệu hay đánh dấu, cho dù <ý niệm dấu hiệu> có thể là đòi hỏi phải có trong nhiều sử dụng khác nhau của thuật ngữ này. Sự thật trần trụi của thức có nghĩa là khả năng phân biệt – nói chính xác hơn, đánh dấu. Đánh dấu có nghĩa là nhận biết.”*

*Trích BPE, ct. 4, tr. 6-7. Chữ trong < > do tôi thêm vào.*

789. So với D I 93, ở đoạn kinh này, động từ nhận biết (*sañjānāti*) được dùng với nghĩa “cho nó một cái tên”; hay ở M III 234, sự nhận biết xuất hiện thay cho nhiều chữ khác nhau dùng để chỉ cái đĩa tròn hơi sâu. Xin đọc *Ñāṇaponika* 1985: p. 71 về mối liên hệ giữa nhận biết với trí nhớ.

- D I 93 (*TBK 1, tr. 93, đ.16: Kinh A Ma Trú; LDB, p. 115, pa. 1.16: Pride Humbled*).
- M III 234 (*KTB 3, tr. 536: Kinh Vô Tránh Phân Biệt; MLDB, p. 1084, pa. 12: The Exposition of Non-Conflict*).

\* Ở đây, trong nhiều địa phương khác nhau, họ gọi cùng một vật là *pāti* (đĩa), *patta* (đĩa tròn, hơi sâu), *vittha* (đĩa nông), *serāva* (đĩa để dưới tách), *dhāropa* (đĩa cân), *poṇa* (đĩa sâu có nắp vung), *hana* (cái đĩa sâu, tròn bằng đất) hay *pisīla* (đĩa rửa mặt). Trong địa phương của họ, họ gọi nó như vậy

như vậy, họ nói phù hợp, bám chặt lấy [cách diễn đạt đó] và khẳng định: “Chỉ có tên gọi này mới đúng, còn những tên gọi khác là sai.” Đó là sự khẳng khẳng xuất hiện trong cách dùng chữ địa phương và chiếm ưu tiên trong cách sử dụng chữ thường ngày.”

Trích từ MLDB, p. 1084, đ. 12.

- Nāṇaponika 1985: p. 71

“ Nhận biết (*saññā*, tưởng) là tiếp nhận,\* đánh dấu và nhớ (hay nhận ra) các dấu hiệu đặc biệt của đối tượng. Về việc này, điều đáng chú ý là “dấu hiệu” hay “tín hiệu cũng là một trong những nghĩa của *saññā*. ” ... Nhận biết là chọn lựa các dấu hiệu đặc biệt của đối tượng, mỗi chọn lựa là đánh dấu (*nimitta-karaṇa*). Theo phân tích của *Abhidhamma*, để hiểu “nhớ” hay “nhận ra” được ngụ ý trong mỗi hành vi nhận biết, việc đơn giản như nhìn thấy một đóa hoa hồng, trong hiện thực, là một tiến trình phức tạp bao gồm nhiều giai đoạn,\*\* mỗi giai đoạn tổng hợp nhiều tiến trình tâm (*citta-vithi*, **lộ trình tâm**), các tiến trình tâm này được nhiều khoảnh khắc sát na của một tâm đơn độc (*citta-kkhaṇa*, **tâm sát na**) nối tiếp nhau theo trình tự nhất định có những chức năng khác nhau... Qua hai cách này, ta có thể hiểu được thể thức trong đó “nhớ”, hay nói rõ hơn, liên kết đến quá khứ, là một chức năng của nhận biết nói chung. Ta có thể định nghĩa như sau: *Saññā* là sự nhận biết cũng như nhận ra nhờ các dấu hiệu đã được lựa chọn. Tóm lại:

Như chúng ta thường hiểu, trí nhớ không được nói đến như là một thành phần riêng biệt của một *citta-kkhaṇa* vì nó không phải là một phần tử đơn độc của tâm (**tâm sở**), mà là cả một tiến trình phức tạp.

Phần tử quan trọng nhất của tâm làm cho trí nhớ sanh khởi là nhận biết (*saññā* = *sañjānana*), vì loại nhận biết căn bản đó (*jānana*) được tiến hành bằng cách tiếp nhận, đánh dấu và nhớ (hay nhận ra) các dấu hiệu.”

Trích lược AS, tr. 70-72.

\* Theo chú giải của *Patisambhidāmagga* (ĐVNG): Nhận biết có nghĩa là tiếp nhận sự xuất hiện của đối tượng (*ākāragāhika sannā*).

Tập hợp thứ tư gồm có các tác ý (*saṅkhārā*), đại diện cho khía cạnh ý muốn làm của tâm.<sup>790</sup> Các tác ý hay chủ ý này tương ứng với khía cạnh phản ứng hay có mục đích của tâm, khía cạnh này đáp ứng lại đối tượng hay tiềm năng của chúng.<sup>791</sup> Nhóm tác ý và có

\*\* *Xin đọc: TPTYL I, tr. 33: 7 Biến Hành Tâm Sở.*

*CPh, p.32ff: Complexity of Perception.*

*CMA, p. 80, pa. (3).*

*Hai chú thích \*, \*\* trích trong AS, tr. 70.*

790. Ví dụ như ở M I 389 phân biệt các ý muốn gây tổn hại hay không tổn hại bằng thân, miệng, ý. S III 60 và S III 63 giải thích “tác ý” gồm có những ý muốn liên hệ đến vật hữu hình, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, và các đối tượng tâm thức. So với Padmasiri de Silva 1992a: p.16; và Schumann 1957: p.90.

- M I 389 (*KTB 2, tr. 120: Kinh Hạnh Con Chó; MLDB, p. 495, pa. 8: The Dog-duty Ascetic*).

- S III 60 (*BKTU 3, tr. 114, đ.16: Thủ Chuyển; CDB I, p. 896: Phases of the Clinging Aggregates*).

- S III 63 (*sđ, tr.120, đ.21: Bảy Xứ; CDB I, p. 899: The Seven Cases*).

791. *Nāṇavīra* 1987: p.70 thật đúng khi làm nổi bật bản chất của “tác ý” bằng cách cung cấp thí dụ sau đây về năm tập hợp: một cây rắn chắc (vật thể, **sắc**) có bóng mát (nhận biết, **tưởng**) để chịu (cảm giác, **thọ**) để nằm dưới đó (ý muốn nằm, **hành**) mà bây giờ tôi nhìn thấy (thức, **nhãn thức**). *Xin đọc trích dẫn dưới đây:*

“ *Chữ dhamma, theo nghĩa tổng quát nhất, là bất cứ ‘cái gì’ không giống với bất kỳ cái gì khác. Nói chính xác hơn, đó là cái gì có tự tính của nó, khác với ‘ra sao’ (việc/cái này ra sao, đó là vấn đề cơ cấu, nghĩa là vấn đề cetanā, tác ý hay saṅkhārā, hành); nó là cốt tủy hay bản chất của vật việc, nói rõ hơn, cái cốt tủy hay bản chất riêng biệt của nó khác hẳn với cốt tủy hay bản chất của những cái khác. Như vậy, nếu cái gì đó là một cây rắn chắc có bóng mát để chịu bây giờ tôi nhìn thấy, bản chất của nó, nói chính xác là: nó rắn chắc, nó để chịu, nó có bóng mát, nó là một cây để nằm dưới*

chủ ý tác động qua lại với từng tập hợp của năm tập hợp và nhóm này có kết quả tạo ảnh hưởng đến các tập hợp ấy.<sup>792</sup> Với sự phát triển của triết lý nhà Phật

---

*đó, và tôi có thể nhìn thấy nó. Cái cây rắn chắc có bóng mát dễ chịu để nằm dưới đó tôi nhìn thấy là một vật, là một bản chất, là một dhamma. Hơn nữa, nhìn riêng từng cái: sự rắn chắc, sự dễ chịu, bóng mát... là một cái gì, một bản chất, một dhamma, vì mỗi cái đều khác biệt nhau, cho dù ở đây chúng có thể không hoàn toàn độc lập nhau. Những dhammā\* (hiện tượng) này, theo kinh nghiệm trực tiếp, tất cả đều là những hiện tượng riêng biệt. Tuy nhiên, khi cách hồi tưởng được chấp nhận [như trong satisampajañña\* (hiểu biết rõ ràng tường tận, có chánh niệm), một trạng thái bình thường của người tu tập Dhamma], cái bản chất riêng – của một cây rắn chắc có bóng mát dễ chịu tôi bây giờ nhìn thấy – là thực chất tự nhiên của bản chất cá biệt đó, thay vì rắn chắc, dễ chịu, có bóng mát, cây để nằm dưới đó, tôi có thể nhìn thấy... chúng ta có sắc thể, cảm giác, nhận biết, tác ý, thức và tất cả những cái khác mà Kinh nói đến. Những cái này là những cái chung, đó là cái chung của những cái riêng [như nhận biết từ mắt (**nhãn thức**) là cái chung cho tất cả những thứ đã hiện hữu, đang hiện có hay sẽ có, tôi có thể thấy được] và là dhammā tạo thành Dhamma. Dhamma như vậy là Bản Chất của các Hiện Tượng. Và vì đây là những gì Đức Phật dạy, chữ này cũng có nghĩa là Giáo Pháp, và dhammā là những lời dạy riêng.”*

*Trích lược từ CP, tr. 69-70.*

792. S III 87; so thêm với Vibh 7. Bodhi 2000: p.1071 n. 112 bình luận như sau: “đoạn kinh này chỉ cho thấy vai trò tích cực của tác ý trong việc kiến tạo thực tại đã được kinh nghiệm qua. Tác ý không chỉ ảnh hưởng đến ý nghĩa khách quan của kinh nghiệm ấy mà còn tạo nặn cơ thể tâm sinh lý trong đó tác ý đã khởi lên và qua vai trò của nó như là *kamma* \* (*hành nghiệp*), nó quyết định hình dáng bên ngoài của năm tập hợp do *kamma* tạo ra.”

- S III 87 (*BKTƯ 3, tr. 162, đ.8: Đáng Được Ăn; CDB I, p. 915: Being Devoured*).



sau đó, nghĩa của thuật ngữ này được nói rộng ra cho tới khi nó bao hàm một lãnh vực rộng lớn của các yếu tố tâm.<sup>793</sup>

- Vibh 7.  
*PT, tr. 13, đ. 21: Tập Hợp Tạo Lập Tâm Trạng.*  
*BPT 1, tr. 19, đ. 21: Hành Uẩn.*  
*BA, p.9, pa.21: The Aggregate of Mental Concomitants.*
- Bodhi 2000: p.1071 n. 112 (CDB I).

793. So với danh sách dài liệt kê các yếu tố tâm dưới mục *saṅkhārā* trong Dhs (ví dụ tr. 17-18) mỗi khi trình bày về một tâm; ở Vism 462-72. So thêm với Bodhi 2000: p. 45; W.S. Karunaratne 1988a: p.118; McGovern 1979: p.87; C.A.F. Rhys Davids 1978: p.324 và Stcherbatsky 1994: p.20.

- Dhs. p. 17-18
- Vism 462-72 (*PP, p. 465-77, Ch. XIV: The Aggregates*)
- Bodhi 2000: p. 45

“*Saṅkhārā* bắt nguồn từ tiền trí từ *saṃ* (cùng nhau) và động từ *karoti* (làm). Danh từ này phù hợp cho cả hai thể chủ động và thụ động. Như vậy, *saṅkhārā* là cả hai: những gì hội tụ nhau lại, tạo nên và kết hợp thành những cái khác, và những gì được hội tụ nhau lại, được tạo nên và được kết hợp thành. Trong *Saṃyutta Nikāya*, chữ *saṅkhārā* xuất hiện trong mạch văn của năm học thuyết chính:

*Là khoen thứ hai trong sanh khởi do tùy thuộc, saṅkhāras là những tác ý tích cực tạo nghiệp chịu trách nhiệm cho việc tạo ra tái sanh và trôi lăn trong sanh tử luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác. Nó đồng nghĩa với kamma\* (hành vi tạo quả), cả hai có liên hệ theo ngữ nguyên, cùng bắt nguồn từ chữ karoti.*

*Là tập hợp thứ tư trong năm tập hợp, saṅkhārā được định nghĩa là sáu loại tác ý (cha cetanākāyā) tương ứng với sáu đối tượng giác quan. Nhưng saṅkhārakkhandha\* (tập hợp tạo lập tâm trạng) có phạm vi rộng lớn hơn saṅkhārā, quy tụ tất cả các yếu tố sanh khởi đồng thời với tâm (hay: tâm sở), ngoại trừ cảm giác (thọ) và nhận biết (tưởng).*

*Theo nghĩa rộng nhất, saṅkhārā gồm có tất cả những gì do*

Tập hợp thứ năm là thức (*viññāṇa*). Cho dù kinh điển đôi khi dùng chữ “thức” để thay mặt cho tâm nói chung,<sup>794</sup> trong mạch văn phân loại tập hợp, nó

---

*điều kiện tạo thành. Xin đọc BKTU 3, tr. 239: Channa.*

*Bộ ba saṅkhārās được đề cập trong tương quan với chứng diệt thọ tướng: hành động thuộc thân (hơi thở ra vào có liên quan đến thân), hành động thuộc miệng (tu tưởng và xem xét: vì suy nghĩ tạo thành ý rồi biểu hiện thành lời) và hành động thuộc ý (nhận thức và cảm giác liên quan đến tâm). Xin đọc BKTU 4, tr. 459ff: Kāmabhū.*

*Chữ padhāsāṅkhārā\* (tạo nỗ lực,  **tinh cần hành**) xuất hiện trong công thức iddhipādas (nền tảng của thần thông: **nhu ý tức**). Đây là bốn loại nỗ lực chân chánh (BKTU 5, tr. 413: Ý Muốn). ”*

*Trích CDB I, p. 45-6: General Introduction.*

- Stcherbatsky 1994: p.20

*“Định nghĩa về ý muốn (cetanā) và lực (saṃskāra = saṅkhārā) thực ra giống nhau: cái sản sanh ra (abhisamkaroti = abhisamkharonti) cái được tạo thành (hữu vi).” Xin đọc thêm BKTU 3, tr. 162, đ.8: Đáng Được Ăn.*

*Trích CCB, tr. 20.*

794. Một trường hợp điển hình là câu: “thân này có thức” (*saviññāṇake kāye*), ví dụ ở S III 80, ở đây “thức” thay mặt cho bốn tập hợp tâm. So thêm với D I 21 và S II 94, hai đoạn kinh này dùng chữ thức tương đương với hai thuật ngữ *Pāli citta* và *mano*, cả ba đều ngụ ý tới “tâm” trong mạch văn này. Bodhi 2000: p.769 n.154, làm sáng tỏ một cách thích đáng ý nghĩa của ba thuật ngữ này trong kinh: “*viññāṇa* đại diện cho nhận biết cá biệt nhờ giác quan... cũng như giòng tiềm thức chảy ngầm làm nền tảng duy trì sự liên tục của cá thể suốt một kiếp đời và ghép nối với những kiếp đời kế tiếp... *Mano* dùng làm phương tiện thứ ba để hành động (cùng với thân và miệng) và là nguồn gốc của giác quan thứ sáu bên trong (ý, ý **xứ**)... *Citta* đại diện cho tâm làm trung tâm tiếp nhận kinh nghiệm cá nhân, và là chủ thể của ý tưởng, tác ý và cảm xúc.” Ta có thể tìm thấy bài khảo sát chi tiết về ba thuật ngữ này trong Johansson 1965: p.208.

muốn nói tới ý thức về một cái gì.<sup>795</sup> Hành động có ý thức này nổi bật nhất là chịu trách nhiệm cung ứng ý thức về hợp thể chủ quan, ý niệm về thực thể “Tôi” đứng sau kinh nghiệm ấy.<sup>796</sup> Thức tùy thuộc vào nhiều khía cạnh khác nhau của kinh nghiệm do tâm và thân (*nāmarūpa*, **đanh-sắc**) cung cấp, giống như thân và tâm lần lượt phụ thuộc vào thức là điều

- 
- S III 80 (*BKTU 3, tr. 149, đ.5-8: Rādha; CDB I, p. 909: Rādha*).
  - D I 21 (*TBK 1, tr. 22, đ.13: Kinh Phạm Võng; LDB, p. 78, pa.2.13: What The Teaching Is Not*).
  - S II 94 (*BKTU 2, tr. 172, đ.4: Hạng Người Ít Nghe; CDB I, p. 595: Uninstructed*).

795. M I 292 giải thích rằng “cảm giác” chỉ cảm nhận thôi, trong khi “thức” là có ý thức về cảm giác như vậy. S III 87 minh họa hoạt động của thức theo một cách khác vì nó biết về các vị khác nhau. So thêm với Hamilton 1996: pp.54; Harvey 1995: p.154; Premasiri 1987a: p.57; Wayman 1976: p.331; và Wijesekara 1994: p.87, 10 (?) và 111. *Ñāṇamoli* 1978: p.338 giải thích về khác biệt giữa nhận biết (*saññā*, **tưởng**) và thức (*viññāṇa*): “dấu hiệu cho thấy khác biệt giữa *saññā* và *viññāṇa* có thể lấy ra từ các tiếp đầu ngữ: tiếp đầu ngữ *vi-* có thể hiểu riêng từng phần và phân chia (*vi-*)-*ññāṇa* đơn thuần giữa sáu nguồn gốc (**xứ**), trong khi tiếp đầu ngữ *saṃ-* có thể được hiểu liên đới là nhận biết về kết hợp đối tượng thành ‘vật việc, **pháp**’ và ‘đối tượng nhận thức’ trong từng cặp của sáu cặp nguồn gốc (hay xuất xứ)”.

- M I 292 (*KTB 1, tr. 641: Đại Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 388, pa. 4-6: The Greater Series of Questions and Answers*).
- S III 87 (*BKTU 3, tr. 162-3, đ.9: Đàng Được Ăn; CDB I, p. 915: Being Devoured*).

796. So với quan điểm sai lạc ở M I 258 là cùng một thức ấy biết cảm nhận, kinh nghiệm nghiệp báo và trôi lăn trong sanh tử luân hồi.

M I 258 (*KTB 1, tr. 563: Đại Kinh Đoạn Tận Ái; MLDB, p.258, pa.5: The Greater Discourse on the Destruction of Craving*).

kiện của chúng.<sup>797</sup> Mỗi tương quan có điều kiện này tạo thành thế giới kinh nghiệm, có thức là nhận biết rõ các hiện tượng được biến đổi phù hợp và hiển bày qua tâm và thân.<sup>798</sup>

Thử trình bày một minh họa thực tiễn về năm tập hợp: thí dụ, trong hành vi hiện đang làm là đọc sách, thức là nhận biết từng chữ qua cánh cửa giác quan vật thể của mắt. Nhận biết hiểu được nghĩa của từng chữ, trong khi cảm giác chịu trách nhiệm cho tâm trạng xúc cảm: dù ta cảm nhận trạng thái ấy tích cực, tiêu cực hay trung tính với tin tức cá biệt nào đó. Vì tác ý, nên ta muốn tiếp tục đọc hay ngưng lại để suy nghĩ, xem xét đoạn văn kỹ hơn hay muốn tham khảo phụ chú cuối trang.

---

797. Sự quan trọng của mối liên hệ hỗ tương có điều kiện được làm rõ ở hai đoạn kinh D II 34 và S II 105, ở đây Đức Phật Vipassī (D II 34) và Đức Phật Gotama (S II 105) [tại thời điểm này, cả hai vị còn ở giai đoạn *bodhisatta* \* (*chưa chứng ngộ, nhưng sẽ thành Phật*) ], khi truy tìm về sanh khởi do tùy thuộc ở giai đoạn liên hệ hỗ tương giữa thức với tâm-và-thân, đã kết luận rằng: “Ta đã tìm thấy con đường tuệ giác dẫn đến chứng ngộ.”

- D II 34 (*TBK 3, tr. 33: Kinh Đại Bản; LDB, p. 212, pa.2.21: The Great Discourse on the Lineage*).
- S II 105 (*BKTU 2, tr. 187, đ. 11: Thành Áp; CDB I, p. 602: The City*).

798. D II 56: “Thức quy định tâm và thân... tâm và thân quy định thức”. (Theo M I 53, “tâm” (**danh**) gồm có cảm giác, nhận thức, ý muốn (**tu**), xúc, và tác ý).

- D II 56 (*TBK 3, tr. 57, đ.3: Kinh Đại Duyên; LDB, p. 223, pa.3: The Great Discourse on Origination*).
- M I 53 (*KTB, 1, tr. 124: Kinh Chánh Tri Kiến; MLDB, p. 141, pa.54: Right View*).

Kinh điển miêu tả các khía cạnh đặc thù của năm tập hợp bằng một nhóm so sánh. Nhóm này ví sắc thể với bản chất không có thực của mớ bọt nước bị dòng sông cuốn trôi đi; cảm giác với bong bóng mong manh tạo trên mặt nước lúc đang mưa; nhận biết như bản chất làm tường của ảo ảnh; tác ý như bản chất không có thực thể của cây chuối (vì nó không có lõi); và thực với lối biểu diễn đánh lừa của nhà ảo thuật.<sup>799</sup> Về phần tập hợp, nhóm các so sánh này chỉ cho thấy rằng đây là những đặc tính quan trọng nhất cần được hiểu rõ. Trong trường hợp sắc thể, quán bản chất không hấp dẫn và không có thực sửa lại cho đúng ý niệm lầm lạc cho là có thực và đẹp đẽ của nó. Về phần cảm giác, ý thức rõ rệt về bản chất vô thường hóa giải

799. S III 142; với giải thích thêm ở Vism 479. Về những ví dụ này so với Mahasi 1996: pp. 68-79.

- S III 142 (*BKTU* 3, tr. 254: *Bọt Nước*; *CDB I*, p. 952: *A Lump of Foam*).
- Vism 479 (*PP*, p. 485).

“ Nói tóm (chính xác hơn: nói chung), năm tập hợp là đối tượng để bám níu nên được coi như là kẻ thù đã rút kiếm ra (*S IV 174*) trong phẩm *Tử Dụ Con Rắn*, là gánh nặng (*S III 25*) trong phẩm *Gánh Nặng*, là *Cái Gây Khó Chịu\** (*S III 87f.*) trong phẩm *Khó Chịu\**, và là vô thường, khổ, không phải là ngã, được tạo thành, sát nhân, theo kinh *Yamaka* (*S III 112f.*) ”

*Trích PP, Ch. XIV, pa. 223f.*

\* *Khó chịu* (nghĩa đen: ngấu nghiến, như con chó ngấu nghiến nhai miếng thịt); như là quần áo hôi, bản làm người ta khó chịu khi ta nói: bộ quần áo bẩn này làm tôi khó chịu. Sau khi đề cập đến *anicca* (vô thường) và *anattā* (không phải là ngã), đây là đặc tính thứ ba: *dukkha* (khổ).

*Trích CDB I, p. 1073, ct. 115,*

được khuynh hướng ngủ ngầm đi tìm khoái lạc bằng cảm giác. Về nhận biết, ý thức rõ rệt về hoạt động mê muội gây ngộ nhận của nó phơi bày cho thấy khuynh hướng phóng hiện những xét đoán giá trị của mình về hiện tượng bên ngoài như thể chúng là phẩm tính của các đối tượng ở ngoài. Với tác ý, tuệ quán chiếu rơi vào thực tánh vô ngã của chúng sửa lại cho đúng ý niệm sai lầm cho rằng nghị lực là biểu hiện của thực ngã. Về phần thức, hiểu rõ màn trình diễn lừa ảo của nó đối trị lại ý thức hợp thể và thực ngã nó thường gán cho cái trong hiện thực chỉ là mảnh chấp vá hiện tượng vô thường và do điều kiện tạo thành.

Vì ảnh hưởng của vô minh, năm tập hợp này được kinh nghiệm như là những hiện thân của ý niệm “Tôi hiện hữu”. Từ những quan điểm tối tăm chưa chứng ngộ, thân thể này là “nơi tôi ở”, cảm giác là “tôi cảm thấy ra sao”, nhận biết là “tôi là cái gì” (nghĩ), tác ý là “Tại sao tôi” (hành động), và thức là “Dựa vào đó tôi” (đang cảm nghiệm). Theo cách này, mỗi tập hợp đưa ra đóng góp riêng để củng cố ảo tưởng “tôi hiện hữu”.

Bằng cách phơi trần năm khía cạnh của “Tôi hiện hữu”, phân tích về tự ngã thành những tập hợp này lọc ra các phần tử tạo nên giả định lầm lạc là có một đại diện độc lập, không thay đổi hiện hữu trong kiếp người, bằng cách đó, có thể làm sanh khởi tuệ quán chiếu vào thực tánh vô ngã tối hậu (*anattā*) của tất cả các khía cạnh của kinh nghiệm.<sup>800</sup>

800. So với Kalupahana 1975: p.116; Thiṭṭila 1969: p.xxii; và Wijesekera 1994: p.42 về sự thích hợp của năm tập hợp như là biện luận triết học bác lại ý niệm về ngã.

Để thẩm định ý nghĩa của hệ thống năm tập hợp này, sự xem xét ngắn gọn về lời dạy *anattā* (vô ngã) liên quan đến nền tảng của lập trường triết học về hiện hữu ở Ấn Độ thời cổ sẽ giúp hiểu vào lúc này.

## X.2. BỐI CẢNH LỊCH SỬ CỦA LỜI DẠY VỀ ANATTĀ

Vào thời Đức Phật, đã có nhiều loại quan điểm khác nhau về bản chất của ngã. Ví dụ, giáo pháp *Ājīvika* đề nghị là linh hồn có một màu sắc cá biệt nào đó và có cỡ lớn có thể coi như là thực ngã.<sup>801</sup> Những người đạo Jain ấn định linh hồn hữu hạn, có cùng tầm cỡ

---

Thiṭṭila 1969: p. XXII

*“Phân vibhaṅga (phân tích) đầu tiên, Phân Tích về Các Tập Hợp (Khandhavibhaṅga) chỉ cho thấy chi tiết phân tích năm phần về bản chất căn bản của một sanh linh. Với những ai có thể chấp nhận ý tưởng có sự hiện hữu của một linh hồn hay thần hồn như là một phần tạo nên sanh linh, một trong những mục đích của phân tích này là chỉ cho họ thấy quan niệm như thế không cần thiết cho việc hiểu rõ bản chất cơ cấu tổ chức của sanh linh. Phân tích này cũng chỉ cho thấy là bất cứ cái gì có thể quan sát được hay cấu tạo được từ cách cư xử của sanh linh, dù là chung hay cá biệt, được phân loại theo năm tập hợp: không dưới tập hợp này thì dưới tập hợp khác. Không có phẩm tính hay khía cạnh nào có thể nhận ra được bằng bất cứ cách nào lại nằm ngoài hệ thống phân loại năm phần nói trên.”*

*Trích BA, Giới Thiệu, tr. xxii.*

801. Theo Basham 1951: p.270, linh hồn theo *Ājīvika* có màu của trái cây màu xanh, hình bát giác hay hình cầu,\* cỡ của nó có chiều cao 500 yojana (một yojana là một đơn vị đo lường khoảng cách thời Ấn Độ cổ, một cặp bò kéo có thể đi được một yojana một ngày, tương đương 7 dặm). Có phải miêu tả này về linh hồn muốn nói đến bầu trời?

\* *Nguồn EB, tr. 569.*

và sức nặng.<sup>802</sup> Theo họ, sau khi thân chết, linh hồn vẫn còn sống và ở trạng thái trong sạch nó có trí vô hạn định.<sup>803</sup> Quyển *Upaniṣads* đề nghị một tự ngã bất diệt (*ātman*) không chịu ảnh hưởng của thăng trầm vì đổi thay. Những quan niệm của *Upaniṣads* về tự ngã bất diệt như vậy thay đổi từ một tự ngã vật thể có cỡ bằng ngón tay cái sống trong khu vực tim và rời khỏi thân trong khi ngủ, đến một tự ngã không thể quan sát được và không thể biết đến được, không phải sắc thể, tự tại khỏi cái chết và ưu phiền, nằm ngoài bất cứ khác biệt thế tục về chủ thể và khách thể.<sup>804</sup> Theo phân tích của *Upaniṣads* về kinh nghiệm chủ quan, cái tự ngã bất diệt, tự trị, trường tồn và đầy hạnh phúc này, được cho là đại diện đứng sau tất cả các giác quan và mọi hoạt động.<sup>805</sup>

Mặt khác, các trường phái duy vật, bác bỏ tất cả các quan niệm phi vật chất về tự ngã hay linh hồn. Để giải thích về duyên hệ, họ đưa ra học thuyết dựa trên tự

802. Malalasekera 1965: p.569.

*“ Khi được hỏi có phải thân giống như linh hồn (jīva) hay khác, Mahāvīra, một trong những sáng lập viên đạo Jain, trả lời là giống theo một quan điểm cũng như khác theo một quan điểm khác. Người theo đạo Jain coi linh hồn sáng suốt tự bản chất, nhưng ngổn ngang vì các hạt vật thể của nghiệp. Khi sự tụ hội của các hạt vật thể của nghiệp này chấm dứt vì nghiệp quá khứ bị kiệt quệ, linh hồn ấy tỏa sáng với hình ảnh tự nhiên và lộng lẫy từ trong. ”*

*Trích EB, tr. 569.*

803. Pande 1957: p.356.

804. Malalasekera 1965: p.567.

805. Collins 1982: p.80 và Jayatilleke 1980: p.297.



tánh (*svabhāva*) của các hiện tượng vật chất.<sup>806</sup> Theo họ, cá nhân con người chỉ là người máy vận hành theo mệnh lệnh của vật chất. Theo cách nhìn của họ, nỗ lực con người là vô ích và không có cái gì gọi là trách nhiệm đạo lý cả.<sup>807</sup>

Trong bối cảnh này, lập trường của Đức Phật tạo ra trung đạo giữa niềm tin có linh hồn bất diệt với chủ trương bác bỏ bất cứ cái gì nằm ngoài vật chất đơn thuần. Rõ ràng là Đức Phật chống lại giáo lý của những người duy vật bằng cách xác nhận nghiệp quả và trách nhiệm đạo lý.<sup>808</sup> Đồng thời, Ngài có thể giải thích sự vận hành của nghiệp báo trải qua nhiều kiếp với sự trợ giúp của phát sanh do tùy thuộc (*paticca samuppāda*) và bằng cách đó, không cần

806. Kalupahana 1994: p.13.

807. Ví dụ điển hình là lập trường được Ajita Kesakambalī chấp nhận (ở D I 55) là không có gì là những việc làm tốt xấu, vì con người chẳng là gì ngoài tổng hợp của bốn yếu tố chính (**tứ đại**). Theo cùng hướng đã định, Pakudha Kaccāyana (ở D I 56) đề nghị là loài người do bảy nguyên tắc bất di dịch tạo thành, điều này khiến ông ta kết luận là ngay cả việc dùng kiếm cắt đầu người cũng không được coi là giết hại, nhưng nên được coi là đưa lưỡi kiếm vào giữa khoảng không để can thiệp bảy nguyên tắc bất di dịch này. So thêm với Jayatileke 1980: p.444 và Kalupahana 1975: pp.25-32.

- D I 55 (*TBK 1, tr. 55, đ.23: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 95, pa.23: The Fruits of Homeless Life*).
- D I 56 (*sđd, tr. 56, đ.26: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 96, pa.26: The Fruits of Homeless Life*).

808. Sasaki 1992: p. 32-5 làm nổi bật lên sự quan trọng của giáo lý *anattā* theo tinh thần học thuyết nghiệp báo.

đưa ra một yếu tính bất biến có thực nào.<sup>809</sup> Ngài chỉ cho thấy là năm tập hợp ấy đều cung ứng kinh nghiệm chủ quan, khi được tìm hiểu kỹ hơn, hoá ra lại là vô thường và không khuất phục trước sự kiểm soát tuyệt đối của cá nhân nào cả. Vì thế, một tự ngã trường tồn và độc lập không thể tìm thấy trong và ngoài năm tập hợp này.<sup>810</sup> Theo cách này, lời dạy của Đức Phật về *anattā* đã bác bỏ một tự ngã độc lập sẵn có và trường tồn, đồng thời xác nhận sự liên tục về kinh nghiệm qua giác quan và trách nhiệm đạo lý.

### X.3. TỰ NGÃ KINH NGHIỆM VÀ QUÁN CÁC TẬP HỢP

Sự phân tích sâu sắc của Đức Phật về tự ngã không chỉ theo lý trí bác bỏ các luận thuyết đề xướng tự ngã có thực và bất biến, phân tích ấy còn là sự thích hợp tâm lý đáng chú ý. Như là một thực thể độc lập và trường tồn, “tự ngã” có liên hệ đến ý niệm làm chủ và kiểm soát.<sup>811</sup> Ở mức độ nào đó, những ý niệm về

809. W. S. Karunaratne 1988b: p.72: học thuyết *anattā* là một... phóng tác của sự thật quan trọng nhất về duyên hệ.

810. Chính sự vắng mặt của trường tồn đã loại bỏ các hiện tượng không được coi là “tự ngã” đã trở nên rõ ràng ở M III 282. Theo S III 66, ngoài thực tánh vô thường ra, sự thiếu kiểm soát năm tập hợp chính là cái loại trừ chúng không là “Tôi” hay “của tôi”.

- M III 282 (*KTB 3, tr. 632: Kinh Sáu Sáu; MLDB, p. 1131, pa.10: The Six Sets of Six*).
- S III 66 (*BKTU 3, tr. 125, pa.3tt: Năm Vị; CDB I, p.901: The Characteristic of Non-Self*).

811. Vism 640 giải thích rằng nói về “không phải là ngã” ngụ ý là không để ảnh hưởng của kiểm soát tác động đến. *Nāṇavāra*

làm chủ, trường tồn và sự thỏa mãn cố hữu như vậy hao hao với khái niệm “khắc kỷ” và “bản ngã lý tưởng” trong tâm lý học hiện đại.<sup>812</sup>

Những quan niệm này không ngụ ý nêu rõ niềm tin hay ý tưởng triết học, nhưng ngụ ý đến những giả định vô thức ám chỉ trong cách nhận biết hay phản ứng lại kinh nghiệm của ta.<sup>813</sup> Những giả định như thế dựa trên ý thức phóng đại tự cho mình là quan trọng, theo nghĩa bản ngã không ngót đòi hỏi được thỏa mãn và được bảo vệ chống lại đe dọa bên ngoài ảnh hưởng đến quyền lực lớn lao của nó. Quán *anattā* giúp lột trần những giả thiết này chỉ là những hình ảnh trong tâm phóng ra thôi.

Bối cảnh *anattā* có thể được nhìn thấy rõ trên một tầm biểu hiện rộng lớn của nhận thức như thế về ngã. Theo chỉ dẫn thông thường về quán *anattā*, mỗi tập hợp cần được coi là không có “của tôi”, “Tôi là” và “tự ngã của tôi”.<sup>814</sup> Khảo hướng phân tích này không

---

1987: p. 70 chỉ cho thấy rằng “*attā*, ‘ngã’ cốt yếu là ý niệm về kiểm soát đối tượng”.

Vism 640 (PP, p. 663, Ch. XXI, pa. 8: *Knowledge & Vision of the Way*).

812. So với Epstein 1988: p.65, 1989: p.66; và Hanly 1984: p.254. So thêm với West 1991: pp.200-4 về ý niệm của Phật giáo và Tây Phương về “bản ngã”.

813. Thực ra, như Ps 251 cho biết, ngay đến súc vật cũng chịu ảnh hưởng của ý niệm bản ngã vốn chắc chắn không phải là niềm tin triết học.

814. Thí dụ như ở S III 68, xem xét cần được áp dụng tới từng tập hợp. S III 68 (BKTU 3, tr. 125, pa.3tt: Năm Vĩ; CDB I, p.902: The

những bàn đến quan điểm về ngã vừa nói tới, mà còn đến hình thái tham muốn và bám níu nằm dưới phẩm tính đặc biệt “của tôi” với các hiện tượng và ý thức “Tôi là” như là những biểu hiện của ngã mạn và bám níu (**chấp thủ**).<sup>815</sup> Hiểu biết rõ ràng lãnh vực của từng tập hợp tạo nên nền tảng căn bản cho nghiên cứu này.<sup>816</sup> Sự hiểu biết rõ ràng như vậy có thể có được

---

Characteristic of Non-Self).

815. Spk II 98 giải thích là ý niệm “cái này là của tôi” liên kết đến tham ái, ý niệm “tôi là cái này” liên kết đến ngã mạn, ý niệm “đây là tự ngã của tôi” liên kết đến quan điểm. S III 105 chỉ ra rằng hình ảnh tự ngã “Tôi là” xảy ra vì sự hiện hữu của hình thức bám níu nào đó.

S III 105 (BKTU 3, tr. 191: Ānanda; CDB I, p.928: Ānanda).

816. S IV 197 khuyến khích tìm hiểu kỹ càng về phạm vi của từng tập hợp, tìm hiểu này tạo thành nền tảng cho tuệ quán là không thể tìm đâu ra cái Tôi hay cái của Tôi.

S IV 197 (BKTU 4, p. 319, đ.6: Đòn Tỳ Bà; CDB II, p. 1254: *The Simile of a Lute*).

“*Chú giải BKTU* giải thích về đoạn này như sau: “Năm tập hợp cũng như đàn tỳ bà, người hành thiền giống như nhà vua. Vì nhà vua không tìm thấy âm thanh nào trong cây đàn tỳ bà ngay cả sau khi chế cây đàn ra tìm kiếm, và vì thế không còn quan tâm về cây đàn nữa, người hành thiền cũng thế, thám hiểm tìm tòi năm tập hợp, không thể tìm thấy bất cứ cái “Tôi” hay “cái của Tôi” nào có thể nắm lấy được và vì thế cũng không quan tâm về các tập hợp nữa. Về phần sắc thể... nhờ vào thuật ngữ “Tôi” hay “cái của Tôi” hay “Tôi là”, đã tuần tự miêu tả ba cái nắm bám của quan điểm, tham ái và ngã mạn. Những nắm bám này không còn hiện hữu trong vị Arahant nữa.”

*Sự khác biệt quan trọng sau đây giữa nhà vua và người hành thiền không được kinh điển và chú giải nói đến: Trong tỉ dụ tìm kiếm âm thanh bằng cách tháo tung nhạc cụ ra, nhà vua có vẻ khờ khạo, trong khi chỉ cần phân tích chi tiết các tập*

nhờ quán *satipaṭṭhāna*. Theo cách này, quán năm tập hợp có thể được chấp nhận vì khám phá ra những kiểu mẫu khác nhau của đồng hóa và bám níu vào nhận thức về ngã.

Khảo hướng thực tiễn là tiếp tục tìm hiểu ý niệm “Tôi là” hay “của tôi” ẩn khuất đằng sau kinh nghiệm và hành động.<sup>817</sup> Khi ý niệm về một đại diện hay người chủ đằng sau kinh nghiệm đã được nhận ra rõ ràng, phương cách không đồng hóa nói trên có thể được áp dụng bằng cách coi mỗi tập hợp như là “không phải của tôi, không phải là tôi, không phải là bản ngã của tôi”.

Theo cách này, quán năm tập hợp như là sự áp dụng thực tiễn chiến lược *anattā* có thể cho thấy những khía cạnh đại diện cho ý thức trực giác bén nhạy về tự ngã của ta, những khía cạnh chịu trách nhiệm cho việc dựng lên hình ảnh về tự ngã.<sup>818</sup> Được áp dụng thực tiễn theo cách này, quán *anattā* có thể phơi bày các

---

*hợp để xua tan ảo tưởng về ngã, người hành thiền thành người có trí.”*

*Trích CDB II, ct. 217, pp.1430-31.*

817. Một phương tiện giản dị để bắt đầu loại thực hành này là với mỗi hoạt động hay kinh nghiệm, hãy tự hỏi: “ai?” hay “của ai?”. Thực ra điều này đã được chú giải *satipaṭṭhāna* đề nghị ở Ps I 251 và Ps I 274; so thêm với Khantipālo 1981: p.71.
818. Engler 1983: p. 33; Epstein 1990: p.30. Wayman 1984: p.622 đề nghị một điểm đáng chú ý trong mạch văn này là trong một số mạch văn Veda, *ātman\** (*tự ngã bất diệt*) có thể ngụ ý đến “hiện thân”, những mạch văn này thúc đẩy thêm việc tán thành có liên hệ đến “ngã mang tính cách đại diện”.

loại khác nhau về hình ảnh tự ngã chịu trách nhiệm cho việc đồng hóa và bám níu vào địa vị xã hội, nghề nghiệp chuyên môn hay tài sản cá nhân. Hơn nữa, *anattā* có thể được dùng để phơi bày các chất chồng làm lỗi lên kinh nghiệm, nhất là ý thức về chủ thể tự trị và độc lập giang tay ra đón nhận hay từ khước từng đối tượng cá biệt có giá trị đáng kể.<sup>819</sup>

Theo phân tích sâu sắc của Đức Phật, những kiểu mẫu khác nhau của đồng hóa và bám níu vào ý thức về ngã có thể có cả thảy hai mươi hình thức, bằng cách coi bất cứ một trong năm tập hợp là tự ngã, tự ngã nằm trong sở hữu của tập hợp ấy, tập hợp ấy nằm trong tự ngã, hay tự ngã nằm trong tập hợp ấy.<sup>820</sup> Giáo pháp *anattā* nhắm loại bỏ hoàn toàn tất cả những điều này: đồng hóa với, và những bám níu tương ứng với, ý thức về ngã. Sự loại bỏ như vậy tiến hành qua nhiều giai đoạn: với sự chứng ngộ giai đoạn Nhập Giòng, bất cứ ý niệm nào về ngã trường tồn (*sakkāyadiṭṭhi*: **thân kiến**) đều bị tuyệt diệt, trong khi đó, những dấu tích vi tế nhất của bám níu đến bản ngã chỉ bị loại bỏ khi ở giai đoạn chứng ngộ hoàn toàn.

Tuy nhiên, giáo pháp *anattā* không nhắm chống lại những gì chẳng qua chỉ là khía cạnh vận hành của hiện hữu cá nhân, mà chỉ nhắm đến ý thức “Tôi là”

819. Hamilton 1997: p.281.

820. Ví dụ như ở M III 17.

M III 17 (*KTB 3, tr. 139: Đại Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p. 889, pa. 10: The Greater Discourse on the Full-moon Night*).

thường khởi lên trong tương quan với nó.<sup>821</sup> Nếu không, *arahant* sẽ không thể hoạt động bằng bất cứ cách nào. Dĩ nhiên, trường hợp này không như vậy, vì Đức Phật và các đệ tử *arahant* của Ngài vẫn có thể hoạt động nhất quán với nhau.<sup>822</sup> Thực ra, các Ngài có thể làm thế với nhiều khả năng còn hơn hồi chưa giác ngộ vì các vị ấy đã hoàn toàn vượt qua và tận diệt tất cả nhiễm lậu tâm thức và nhờ vậy dẹp bỏ tất cả các chướng ngại để vận hành tâm thích hợp.

Một so sánh nổi tiếng phù hợp trong mạch văn này là chuyện so sánh cỗ xe không hiện hữu như là cái gì có thực ngoài các bộ phận khác nhau của nó ra, hay hơn nữa, do chúng ráp lại mà thành.<sup>823</sup> Giống như chữ

821. Harvey 1995: p.17 minh họa sự khác nhau này bằng cách phân biệt “Ngã” (trường tồn, có thực thể...) và “ngã” (kinh nghiệm và thay đổi). *Nāṇananda* 1993: p.10 kết luận đúng đắn là: “tin vào bản thân mình – và bác bỏ cái ngã của bạn).

822. Lily de Silva 1996: p.4.

823. S I 135. Cũng thí dụ này tạo thành một phần trong đối thoại dẫn nhập ở Mil 27\*. Ấn bản hiện đại có thể tìm thấy ở Claxton 1991: p.27. So với *Nāṇavīra* 1987: p. 46.

- S I 135 (*BKTU* 1, tr.298, đ.6: *Vajirā*; *CDB* I, p. 230, kệ 554: *Vajirā*).

- Mil 27\* (*MTVD*, tr. 93: *Danh*; *MQ* I, p. 37: *Distinguishing Marks*; *QKM* I, p. 43: *Lakkhana Pañha*).

*Nguyên văn ghi là Mil 25. Tôi đã sửa lại cho đúng, các bản dịch tiếng Anh đều ghi là trang 27, không phải trang 25.*

- *Nāṇavīra* 1987: p. 46

“ *Mục đích của thí dụ này là gì? Kẻ assutavā puthujjana\** (phàm phu vô học) nhìn thấy rõ cỗ xe là các bộ phận ráp lại với nhau, cái kẻ ấy không thấy là sanh linh chỉ do một mớ các *khandhā* (*suddhasaṅkhārapuñja*) <sup>2\*</sup> ráp lại mà thành, chính

“cỗ xe” chỉ giản dị là một công ước, cái lớp lớp nhận dạng “Tôi” chồng chất lên kinh nghiệm cũng không là gì cả ngoài công ước.<sup>824</sup> Mặt khác, bác bỏ sự hiện diện của cỗ xe độc lập, có thực thể không có nghĩa là không thể cỗ xe trong tình trạng kết hợp theo chức năng không tồn tại lâu dài và chịu điều kiện của các bộ phận mà ý niệm “cỗ xe” muốn ngụ ý đến. Tương tự như thế, bác bỏ sự hiện hữu của tự ngã không có nghĩa là phủ nhận tác dụng hỗ tương chịu điều kiện và không tồn tại lâu dài của năm tập hợp này.

Một thí dụ khác chỉ cho thấy nhu cầu cần thiết phải phân biệt tánh không và chỉ là hư không, theo nghĩa hư vô, xuất hiện trong kinh *Abyākata Saṃyutta*. Ở đây khi được trực tiếp hỏi về sự hiện hữu của tự ngã (*attā*), Đức

---

*vì lý do này, kẻ ấy cho nó là ‘tự ngã’. Vì với kẻ puthujjana\* (phàm phu), sanh linh hiện hữu như ‘tự ngã’ hiện hữu, nói chính xác hơn, sanh linh hiện hữu như là một ‘ngã’ trọn vẹn duy nhất không thay đổi theo thời gian (‘ngã’ này không bao giờ là cái do nhiều bộ phận tạo thành hay là một phần của một cái gì). Thí dụ này cho người ấy thấy sai lầm của mình bằng cách chỉ rõ ra là sanh linh hiện hữu như cỗ xe hiện hữu, nói đúng hơn, là một tổng hợp phức tạp kinh nghiệm được. Khi thấy được như vậy, kẻ ấy không còn coi sanh linh là ‘tự ngã’, và, do từ bỏ sakkādiṭṭhi\* (quan điểm cho là có ngã, **thân kiến**), người ấy thôi không còn là puthujjana nữa.”*

*Trích CP, tr. 46-7.*

<sup>2\*</sup> so với S I 135 (BKTU I, tr.298; CDB I, p. 230 verse 553)

824. “Tôi” và “của tôi” được *arahant* dùng như là những công ước (so với S I 14). Ở đây, *Bhikkhu Ānalayo* chơi chữ: “I”-*identification*: nhận dạng “Tôi”. Chữ “I” vừa là “Tôi” vừa là thành phần của chữ *identification*: nhận dạng.

S I 14 (BKTU I, tr. 38: *Vị A La Hán*; CDB I, p. 102, pa. 25, kệ 62: *The Arahant*).



Phật đã từ chối không đưa ra câu trả lời khẳng định hay phủ định.<sup>825</sup> Theo lời giải thích của Ngài sau đó, nếu Ngài bác bỏ thẳng thừng sự hiện hữu của ngã, sự bác bỏ ấy có thể bị hiểu lầm là một hình thức hư vô, một quan điểm Ngài luôn luôn cẩn thận tránh. Thực ra, hiểu lầm như vậy có thể có hậu quả tai hại vì tin lầm là *anattā* ngụ ý chẳng có gì cả có thể dẫn đến giả định lầm lạc là không có trách nhiệm về nghiệp báo theo sau.<sup>826</sup>

Thực ra, cho dù hệ thống năm tập hợp này đối lập với ý niệm về ngã và vì thế có vẻ mang đặc tính phủ định trong bản chất, nó cũng có nhiệm vụ tích cực trong việc định rõ thành phần của sanh linh theo kinh nghiệm giác quan thuộc về tự ngã.<sup>827</sup> Là

825. S IV 400 (*BKTU 4, tr. 619, đ.15: Luận Nghị Đường; CDB II, p. 1393: The Debating Hall*).

826. So với lập luận lầm lẫn ở M III 19 là nếu các hành động do cái không phải là ngã làm ra, như vậy kết quả của những hành động đó có thể ảnh hưởng đến ngã nào?  
M III 19 (*KTB 3, tr. 142: Đại Kinh Mãn Nguyệt; MLDB, p.890, pa.14: The Greater Discourse on the Full-moon Night*).

827. M I 299: “năm tập hợp bị ảnh hưởng của tám nứ là thân này”; so thêm với Hamilton 1995a: p.54; và Kalupahana 1994: pp.70-2.  
M I 299 (*KTB 1, tr. 656: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 396, pa. 2: The Shorter Series of Questions and Answers*).  
*Xin đọc thêm M III 284 về nguồn gốc phát sanh ra thân này. Chú giải cắt nghĩa đoạn kinh này được nói ra để chỉ cho thấy hai sự thực: khổ và nguồn gốc của khổ qua ba ám ảnh trong tâm (gāha). Ở đây, sự thực về khổ được nói đến bằng chữ “thân”, trong khi ở M I 299 nó được phân tích để phơi bày nghĩa của nó là năm tập hợp bị ảnh hưởng của tám nứ.*  
M III 284 (*KTB 3, tr. 636: Kinh Sáu Sáu; MLDB, p. 1133, pa.16: The Six Sets of Six*).

miêu tả thân theo kinh nghiệm giác quan, năm tập hợp như vậy chỉ thẳng những khía cạnh quan trọng của kinh nghiệm riêng cần được hiểu rõ để tiến đến chứng ngộ.<sup>828</sup>

Sự phân tích thành tất cả năm tập hợp có thể không là vấn đề tuyệt đối cần thiết, bởi vì nhiều đoạn kinh ghi lại khảo hướng phân tích chi tiết đến tuệ quán ít chi tiết hơn. Theo *Mahāsakuludāyi Sutta* chẳng hạn, chỉ sự khác biệt đơn giản giữa thân và thức thôi đã tạo đủ mức độ phân tích cho nhiều đệ tử của Đức Phật đạt được chứng ngộ.<sup>829</sup> Dù thế, đa số các kinh điển tạo ra những kết quả như ý muốn bằng phân tích thường

---

*Trích MLDB, ct. 1333, tr. 1355.*

828. Hamilton 1996: p.xxiv.

829. M II 17. Trong đoạn kinh này, “thức” xử sự như là đại diện trọn vẹn của tâm. So thêm với M I 260 đề cập đầy đủ toàn bộ năm tập hợp như là cái đã “đi vào hiện hữu” \* phụ thuộc có điều kiện vào dưỡng chất, một phương pháp tu tập tuệ quán thâm sâu dẫn đến chấm dứt nghi hoặc và quan điêm được lọc sạch hình như không đòi hỏi phải phân tích chúng riêng ra. Ps II 307 giải thích là “cái đi vào hiện hữu” ngụ ý toàn bộ năm tập hợp trong mạch văn này.

- M II 17 (*KTB 2, tr. 427: Kinh Maha Sakuludayi; MLDB, p. 642, pa. 29: The Greater Discourse to Sakuludāyin*).
- M I 260 (*KTB 1, tr. 566: Đại Kinh Đoạn Tận Ái; MLDB, p.352, pa. 9: The Greater Discourse on the Destruction of Craving*).

\* *Bhūtam idan ti: cái này đã “đi vào hiện hữu, sanh vật này”*. Chú giải *KTB*, “cái này” ngụ ý năm tập hợp. Sau khi chỉ cho thấy duyên hệ của thức, Đức Phật chỉ cho thấy duyên hệ của năm tập hợp đi vào hiện hữu nhờ các điều kiện, nhờ các “dưỡng chất” của chúng, và diệt đi khi các dưỡng chất ấy không còn.

*Trích MLDB, ct. 405, p. 1231*

xuyên hơn kinh nghiệm qua khía cạnh tâm thức thành bốn tập hợp. Sự phân tích này càng có nhiều chi tiết hơn có thể vì sự kiện thực chứng bản chất vô ngã của tâm có nhiều khó khăn đáng kể hơn thực chứng bản chất vô ngã của thân.<sup>830</sup>

So với các phần quán *satipaṭṭhāna* trước đây về các hiện tượng quen thuộc (như thân, cảm giác và tâm), quán các tập hợp dễ nhận ra vì nhấn mạnh thêm vào việc phơi bày ra khuôn mẫu đồng hóa với ngã. Một khi các khuôn mẫu đồng hóa này được nhìn thấy đúng như thực, kết quả tự nhiên sẽ là hết ham muốn, dừng dừng với năm khía cạnh của kinh nghiệm chủ quan này.<sup>831</sup> Một khía cạnh quan trọng để hiểu thực chất của các tập hợp, và bằng cách đó để hiểu thực chất của tự ngã, là nhận biết rõ rệt bản chất vô thường và chịu điều kiện của các tập hợp ấy.

#### X.4. SỰ SANH KHỞI VÀ ĐOẠN DIỆT CỦA CÁC TẬP HỢP

Theo *Satipaṭṭhāna Sutta*, quán năm tập hợp này đòi hỏi nhận biết rõ ràng từng tập hợp một, tiếp theo là hướng ý thức nhận biết đến sự sanh khởi (*samudaya*) và đoạn diệt (*atthagama*) của chúng. Giai đoạn thực hành thứ hai phơi bày đặc tính vô thường của các tập

830. S II 94 (*BKTU 2, tr. 170: Hạng Người Ít Nghe; CDB I, p. 595: Uninstructed (I)*).

831. Sự hết ham muốn này được diễn tả ở M I 511 với tuệ giác của người đã bị tâm của chính mình lờng gạt và gian lận, vì khi bám níu, ta đã chỉ bám níu vào năm tập hợp này.  
M I 511 (*KTB 2, tr. 372: Kinh Magandiya; MLDB, p. 616, pa.24: To Māgandiya*).

hợp, và bằng cách ấy, ở chừng mực nào đó, cũng chỉ thẳng vào bản chất chịu điều kiện của chúng.<sup>832</sup>

Trong các kinh, quán bản chất vô thường của các tập hợp, và bằng cách đó để quán tự ngã, nổi bật lên như là nguyên nhân quan trọng đặc biệt để chứng ngộ.<sup>833</sup> Có lẽ vì tiềm lực chứng ngộ, Đức Phật nói về quán tưởng đặc biệt này như là “tiếng rống của con sư tử” của Ngài.<sup>834</sup> Lý do chính yếu tại sao quán bản

832. So thêm với S II 28 chẳng hạn, ở đây quán sự sanh khởi và đoạn diệt của năm tập hợp được theo sau ngay bằng giải thích về sanh khởi do tùy thuộc (*paṭiccasamuppāda*).

S II 28 (*BKTU 2, tr. 55-6, đ.2-4: Mười Lực; CDB I, p. 552: The Ten Powers (1)*).

833. Ở D II 35, Đức Phật quá khứ Vipassī chứng ngộ trọn vẹn nhờ quán vô thường của năm tập hợp. Một tỳ khuru ni\* (*đó là Mittakālī*) cũng có cùng quán tưởng và kết quả được ghi lại ở Thi 96. Tiềm năng dẫn đến chứng ngộ hoàn toàn của quán tưởng này cũng được ghi lại ở D III 223; S II 29; S II 253; A II 45; và A IV 153. Gethin 1992: p.56 kết luận: “phương pháp quan sát sự sanh khởi và đoạn diệt của năm tập hợp bám nítu hình như liên kết đặc biệt đến thành tựu tuệ quán dẫn thẳng đến chứng ngộ”.

- D II 35 (*TBK 3, tr. 34, đ.21: Kinh Đại Bản; LDB, p. 212, pa.2.21: The Great Discourse on the Lineage*).
- D III 223 (*TBK 4, tr. 222: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 488, pa.5: The Chanting Together*).
- S II 29 (*BKTU 2, tr. 57, đ.8: Mười Lực; CDB I, p. 553: The Ten Powers (2)*).
- S II 253 (*sđđ, tr. 442-3: Viễn Ly; CDB I, p. 698: Rid Of*).
- A II 45 (*BKTC 1, tr. 636, đ.5: Định; NDB, p. 432, pa. 4: Concentration*).
- A IV 153 (*BKTC 3, tr. 492, đ.9: Tuệ; NDB, p. 1113, pa. (8): Wisdom*).

834. S III 84 (*BKTU 3, tr. 157, kệ 8: Các Vị A La Hán; CDB I, p.*

chất vô thường của các tập hợp có vị trí cao cả vì nó trực tiếp đương đầu với tất cả ngã mạn và “Tôi” hay quan điểm tạo ra “của tôi”.<sup>835</sup> Sự thể nghiệm trực tiếp về sự kiện mỗi khía cạnh của tự ngã chịu ảnh hưởng của vô thường sẽ làm suy yếu đi nền tảng “Tôi” hay quan điểm tạo ra “của tôi” lấy đó làm chỗ dựa. Trái lại, ở mức độ nào đó khi ta không chịu ảnh hưởng của ý niệm “Tôi” hay “của tôi” liên quan đến năm tập hợp, bất cứ thay đổi hay biến đổi nào sẽ không dẫn đến hối tiếc (**sầu**), than khóc (**bi**), đau đớn (**khổ**), khổ sở (**ưu**) và tuyệt vọng (**não**).<sup>836</sup> Vì Đức Phật đã rõ ràng khuyên nhủ: “hãy từ bỏ các tập hợp ấy, vì không có tập hợp nào thực sự là của riêng các ông!”<sup>837</sup>

Trong ngôn ngữ thực tế, quán sanh khởi và đoạn diệt của mỗi tập hợp có thể được thực hiện bằng cách quan sát sự thay đổi diễn ra trong từng khía cạnh của

---

913: *Arahants*).

835. So với M I 486; M III 115 và S III 157.

- M I 486 (*KTB 2, tr. 319: Kinh Aggivacchagotta; MLDB, p. 592, pa.15: To Vacchagotta on Fire*).
- M III 115 (*KTB 3, tr. 309-10: Kinh Đại Không; MLDB, p. 975, pa.17: The Greater Discourse on Voidness*).
- S III 157 (*BKTU 3, tr. 280: Vô Thường Tánh (hay Tướng); CDB I, p. 962: Perception of Impermanence*)

836. S III 4 (*BKTU 3, tr. 14, đ.19tt: Nakupalitā; CDB I, p. 855: Nakupalitā*).

837. M I 140 và S III 33.

- M I 140 (*KTB 1, tr. 319: Kinh Ví Dụ Con Rắn; MLDB, p. 234, pa.40: The Simile of the Snake*).
- S III 33 (*BKTU 3, tr. 67: Không Phải Của Các Ông; CDB I, p. 877: Not Yours*).

kinh nghiệm cá nhân, thí dụ, là chu kỳ hơi thở hay sự tuần hoàn của máu, thay đổi cảm giác từ khoan khoái dễ chịu đến khó chịu, khác biệt về nhận thức và những phản ứng có chủ ý khởi lên trong tâm, hay bản chất thay đổi của thức khởi lên ở cửa giác quan này hay cửa giác quan khác. Phương pháp tu tập như vậy rồi có thể dần dần vun bồi dẫn đến quán sanh khởi và đoạn diệt cùng lúc cả năm tập hợp, khi ta khảo sát đầy đủ các thành phần năm tập hợp của bất cứ kinh nghiệm nào và đồng thời chứng kiến bản chất vô thường của kinh nghiệm này.

Quán sanh khởi và đoạn diệt của năm tập hợp còn làm nổi bật lên bản chất chịu điều kiện của chúng. Trạng thái liên hệ hỗ tương của vô thường và duyên hệ về năm tập hợp được mô tả trong kinh *Khandha Samyutta* là thực chứng bản chất vô thường của năm tập hợp diễn ra dựa trên sự hiểu biết rõ ràng bản chất chịu điều kiện của chúng.<sup>838</sup> Đoạn kinh này chỉ cho thấy là bởi vì các điều kiện cho sự sanh khởi của mỗi tập hợp là vô thường, làm sao tập hợp sanh khởi có điều kiện ấy lại trường tồn được?

Một phẩm khác trong *Khandha Samyutta* liên kết sự sanh khởi và đoạn diệt của tập hợp vật thể với chất dinh dưỡng, trong khi cảm giác, nhận biết và tác ý tùy thuộc vào xúc chạm, thức và tâm thức và vật thể (**danh-sắc**).<sup>839</sup> Tùy thuộc vào chất dinh dưỡng, xúc

838. S III 23 (*BKTU 3, tr. 49: Có Nhân là Vô Thường; CDB I, p. 870, pa. 18 (7): Impermanet with Cause*).

839. S III 62 và S III 59.

• S III 62 (*BKTU 3, tr. 117, đ. 10: Bấy Xứ; CDB I, p. 897: The*

chạm, tâm thức và vật thể, năm tập hợp này lần lượt thay phiên nhau tạo thành điều kiện cho sự sanh khởi của kinh nghiệm khoan khoái dễ chịu và khó chịu. Cũng phẩm kinh này chỉ rõ là đứng đối nghịch với tất cả các “thuận lợi” (*assadā*: thỏa mãn, vị ngọt) quá hiển nhiên của kinh nghiệm khoái lạc qua bất cứ tập hợp nào là bất lợi (*ādīnava*) của vô thường và do đó, bản chất không thỏa mãn. Như vậy, lối thoát duy nhất (*nissaraṇa*) là từ bỏ ham muốn và bám níu vào năm tập hợp này.

Một quan điểm có liên quan đến sanh khởi (*samudaya*) được một phẩm kinh vẫn ở trong cùng *Khandha Saṃyutta* cung cấp chỉ cho thấy là hoan hỷ cung cấp điều kiện cho các tập hợp sanh khởi trong tương lai dẫn đến sự đoạn diệt của chúng.<sup>840</sup> Đoạn kinh này nói kết bản chất bị điều kiện chi phối và qui định điều kiện của các tập hợp với hiểu biết trọn vẹn sanh khởi do phụ thuộc. Trong *Mahāhatthipadoma Sutta*, sự hiểu biết trọn vẹn về sanh khởi như thế dẫn đến hiểu biết rõ ràng bốn sự thực cao cả.<sup>841</sup>

---

*Seven Cases*).

- S III 59 (*sđđ*, tr. 111: *Thủ Chuyển*; CDB I, p. 895: *Phases of the Clinging Aggregates*)

840. S III 14 (*BKTU* 3, tr. 32: *Thiền Định*; CDB I, p. 863: *Concentration*).

841. M I 191. So thêm với S IV 188, liên kết sự sanh khởi và đoạn diệt của các tập hợp đến hiểu biết về sự sanh khởi và đoạn diệt của *dukkha*.

- M I 191 (*KTB* 1, tr. 422: *Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi*; MLDB, p. 284, đ. 38: *The Simile of the Elephant's Footprint (Greater)*).
- S IV 188 (*BKTU* 4, tr. 307, đ. 4: *Khổ Pháp*; CDB II, p. 1248:

Theo quan điểm thực tế, quán bản chất chịu điều kiện và qui định điều kiện của năm tập hợp có thể được thực hiện bằng cách nhận biết rõ rệt bất cứ kinh nghiệm thuộc tâm hay thuộc thân tùy thuộc và chịu ảnh hưởng của một nhóm điều kiện như thế nào. Vì những điều kiện này không dễ dàng chịu sự kiểm soát hoàn toàn của cá nhân ai, rõ ràng là ta không có quyền lực gì ngay cả cái nền tảng của kinh nghiệm chủ quan riêng này của mình.<sup>842</sup> “Tôi” và “của Tôi” hóa ra lại phụ thuộc tuyệt đối vào một cái “khác”, một tình trạng không thoả mái tiết lộ sự thực về *anattā*.

Tuy nhiên, huân tập quan trọng nhất có thể đặt dưới sự kiểm soát cá nhân theo huấn luyện tâm có hệ thống, là sự đồng hóa với năm tập hợp này. Yếu tố huân tập hệ trọng của việc nhận ra sự đồng hóa này là mục tiêu rất quan trọng của quán *satipaṭṭhāna*, và việc loại bỏ hoàn toàn đồng hóa ấy được coi là sự hoàn tất mỹ mãn phương pháp tu tập này.

Theo các phẩm kinh, nhờ quán bản chất vô thường và chịu điều kiện của các tập hợp, sự cách ly với các thành phần cấu tạo nên tự ngã tự bản chất có ý nghĩa đến mức độ trí trực chứng về sanh khởi và đoạn diệt của năm tập hợp này hội đủ phẩm chất để trở thành

---

*States That Entails Suffering*).

842. S III 66 chỉ rõ rằng mỗi tập hợp không phải là ngã, vì không thể khiến nó tương thuận theo ý muốn của mình được (chẳng hạn như thân thể luôn luôn khỏe mạnh, chỉ kinh nghiệm kinh nghiệm khoái lạc thôi...).

S III 66 (*BKTU* 3, tr. 125: *Năm Vị*; *CDB I*, p. 901: *The Characteristic of Nonsself*).



bậc Nhập Giòng.<sup>843</sup> Không những thế, quán năm tập hợp còn có khả năng dẫn đến tất cả các giai đoạn chứng ngộ, và ngay đến các bậc *arahant* vẫn còn tiếp tục hành trì.<sup>844</sup> Điều này rõ ràng chứng minh sự hệ trọng của quán tưởng này, dần dần phơi bày và làm suy yếu đi sự đồng hóa với ngã và các bám níu, nhờ thế, trở thành biểu hiện mạnh mẽ của con đường thăng đến chứng ngộ.

-0-

---

843. S III 160 và S III 193.

- S III 160 (*BKTU 3, tr. 286: Dụ Lưu; CDB I, p. 965: Stream-Enterer*).
- S III 193 (*sđđ, tr. 336: Bậc Dụ Lưu; CDB I, p. 986: To Be Fully Understood, etc.*).

844. S III 167 (*sđđ, tr. 300: Giữ Giới; CDB I, p. 971: Virtuous*).

## XI. DHAMMAS: SÁU GIÁC QUAN VÀ CÁC ĐỐI TƯỢNG CỦA CHÚNG (NỘI NGOẠI XỨ)

### XI.1. SÁU GIÁC QUAN VÀ CÁC ĐỐI TƯỢNG CỦA CHÚNG VÀ CÁC RÀNG BUỘC

Bài luyện tập *satipaṭṭhāna* trước nói về phân tích tự ngã chủ thể với sự trợ giúp của hệ thống tập hợp. Một khảo hướng thay thế hay bổ túc khác là chuyển sang mối liên hệ giữa tự ngã và thế giới bên ngoài.<sup>845</sup> Đây

---

845. Chẳng hạn ở M III 279 và S IV 106, hai kinh này liên kết trực tiếp quán các nội ngoại xứ với hệ thống tập hợp; so thêm với S IV 68. Về phân quán các tập hợp và các giác quan như là những phương cách bổ túc, xin so với Bodhi 2000: p.1122 và Gethin 1986: p.50.

- M III 279 (*KTB 3, tr. 626-8: Tiểu Kinh Giáo Giới La Hầu La; MLDB, p. 1127, pa.4-9: The Shorter Discourse of Advice to Rāhula*).
- S IV 106 (*BKTU 4, tr. 183-4: Rāhula; CDB II, p. 1195: Exhortation to Rāhula*).
- S IV 68 (*sđđ, tr. 118: Cả Hai (93 X); CDB II, p. 1172: The Dyad (2)*).
- Bodhi 2000: p.1122

“ Nhận định đầu tiên, hình như sáu căn cứ giác quan trong và ngoài nên được hiểu giản dị là sáu giác quan và các đối tượng của chúng, với thuật ngữ *āyatana* (căn cứ) có nghĩa nguồn gốc hay xuất xứ. Dù có nhiều kinh hỗ trợ giả định này, theo truyền thống giải thích của Theravāda, đã bắt đầu từ thời kỳ *Abhidhamma*, hiểu rằng sáu cặp căn cứ như là một hệ

là chủ đề được đề cập tới bằng cách quán các giác quan và đối tượng của chúng, hướng ý thức nhận biết rõ rệt đến sáu giác quan “bên trong” và đối tượng của chúng “bên ngoài” (*ajjhattika-bāhira āyatana*), và đến các trói buộc khởi lên phụ thuộc vào chúng. Đây là lời chỉ dẫn cho phần thực tập này:

**Vị ấy biết con mắt, vị ấy biết hình ảnh (sắc thể), vị ấy biết ràng buộc (kiết sử) sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và vị ấy cũng biết ràng buộc chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, ràng buộc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, sự sanh khởi trong tương lai của ràng buộc đã**

---

*thống đầy đủ về hạng loại có khả năng dung chứa tất cả các yếu tố của hiện hữu được đề cập trong các bộ kinh Nikāyas. Ý niệm về sáu căn cứ này có lẽ bắt nguồn từ kinh Sabba Sutta (S IV 15: Phẩm Tất Cả (BKTU 4, tr. 31); (CDB II, p. 1140), trong đó Đức Phật nói rằng sáu cặp căn cứ là “tất cả”, không có gì hiện hữu bên ngoài chúng cả. Để làm cho sáu cặp căn cứ có khả năng kết hợp tất cả đúng nghĩa của nó, cuốn Vibhaṅga thuộc tạng Abhidhamma định nghĩa căn cứ của ý (manāyatana) là nơi bao gồm tất cả các loại thức, còn căn cứ của các hiện tượng tâm thức (dhammāyatana) bao gồm ba tập hợp tâm kia, các loại sắc thể không còn ngoài lạc nhục dục vi tế và cả yếu tố không chịu điều kiện Nibbāna (PT, tr. 100-08: Phân Tích Các Xuất Xứ; BA, p.89-94: Analysis of the Bases).*

*Nhìn từ góc cạnh này, sáu căn cứ giác quan trong và ngoài cung ứng một phương thức thay thế năm tập hợp như là một hệ thống để phân loại theo hiện tượng học. Mối liên hệ giữa hai hệ thống này có thể được coi đại khái như là các phần cắt ngang và dọc của một bộ phận giác quan, với phân tích theo năm tập hợp tương ứng với phân cắt ngang, còn phân tích theo sáu căn cứ tương ứng với phân cắt dọc.*

*Trích CDB II, p. 1122.*

**bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào. Vị ấy biết tai, vị ấy biết âm thanh, vị ấy biết rằng buộc sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và... vị ấy biết mũi, vị ấy biết mùi hương, vị ấy biết rằng buộc sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và... vị ấy biết lưỡi, vị ấy biết vị, vị ấy biết rằng buộc sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và... vị ấy biết thân thể, vị ấy biết xúc chạm, vị ấy biết rằng buộc sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và... vị ấy biết tâm, vị ấy biết đối tượng của tâm, vị ấy biết rằng buộc sanh khởi dựa trên hai yếu tố này, và vị ấy cũng biết rằng buộc chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, rằng buộc đã sanh khởi có thể bị loại bỏ như thế nào, sự sanh khởi trong tương lai của ràng buộc đã bị loại bỏ có thể được ngăn ngừa như thế nào.**<sup>846</sup>

Theo kinh, về sáu giác quan bên trong và đối tượng của chúng bên ngoài này, sự tu tập hiểu biết và cách ly từ trong bản chất mang thuộc tính quan trọng nhất cho sự tiến triển dẫn đến chứng ngộ.<sup>847</sup> Một khía cạnh quan trọng của hiểu biết như vậy là làm suy yếu đi ý thức làm lạc về thực thể “Tôi” như là kẻ kinh nghiệm độc lập các đối tượng giác quan. Ý thức nhận biết rõ

846. MI 61 (*KTB 1, KTB 1, tr. 145: Kinh Niệm Xứ; MLBD, p. 153, pa.40: The Foundations of Mindfulness*).

847. S IV 89 và A IV 52 trình bày tuệ quán chiếu vào và xuất ly khỏi sáu căn cứ giác quan cho ta phương tiện để chấm dứt *dukkha*.

- S IV 89 (*BKTU 4, tr. 158, đ. 8-13: Tuệ Tri; CDB II, p. 1186: Fully Understanding (1)*).
- A IV 52 (*BKTC 3, tr. 346tt: Tưởng (2); NDB, p. 1035: Perceptions (2)*).

rệt hướng đến từng giác quan và các đối tượng của chúng sẽ phơi bày cho thấy rằng kinh nghiệm chủ quan không phải là một đơn vị trọn vẹn, nhưng là một tổng hợp do sáu “chỗ xuất phát” khác biệt nhau hợp thành, mỗi chỗ đều sanh khởi do tùy thuộc.

Mỗi chỗ xuất phát bao gồm cả hai giác quan và đối tượng của nó. Ngoài năm giác quan vật thể (mắt, tai, mũi, lưỡi và thân) và các đối tượng tương ứng của chúng (vật hữu hình, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm) ra, ý (*mano*) được tính luôn là giác quan thứ sáu, cùng với đối tượng tương ứng của nó là đối tượng tâm thức (*dhamma*). Trong mạch văn này, “ý” (*mano*) đại diện phần lớn cho hoạt động suy tưởng (*maññati*).<sup>848</sup> Trong khi năm giác quan vật thể không chia xẻ lãnh vực hoạt động tương ứng của nhau, tất cả các giác quan ấy liên kết đến tâm như là giác quan thứ sáu.<sup>849</sup> Nói đúng hơn, ở chừng mực nào đó, tất cả các tiến trình nhận thức phần nào dựa vào vai trò giải thích của tâm, bởi vì từ những giác quan khác, chính

848. So với Johansson 1965: pp.183-7 và T.W. Rhys Davids 1993: p. 520.

*T.W. Rhys Davids 1993: p. 520.*

“*Vai trò của mana\* (ý) không gì ngoài việc kiểm soát các giác quan kia như đã nói ở M I 295<sup>+</sup> và S V 217<sup>2+</sup>. Thường thường, mana gần như đồng nghĩa với citta\* (tâm).*”

<sup>+</sup> *M I 295: (KTB 1, tr. 647: Đại Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 391, pa. 21: The Greater Series of Questions and Answers).*

<sup>2+</sup> *S V 217: (BKTU 5, tr. 340, đ.4: Bà La Môn Unnābha; CDB II, p. 1687: The Brahmin Unnābha).*

*Trích PED, p. 520.*

849. M I 295 và S V 218 (như chú thích trên).

tâm này mới ‘hiểu được’. Điều này chỉ cho thấy là hệ thống sáu căn cứ giác quan thời Phật giáo ban sơ không so sánh nhận biết giác quan thuần túy với hoạt động nhận thức của tâm, nhưng cho rằng cả hai đều là các tiến trình có liên hệ hỗ tương, cùng nhau phát sanh ra kinh nghiệm chủ quan về thế giới này.

Điều đặc biệt đáng chú ý là Phật giáo ban sơ coi tâm như các giác quan khác. Suy nghĩ, lý luận, trí nhớ và hồi tưởng được bàn đến theo cùng một cách thức như những dữ kiện ghi nhận được ở cửa giác quan khác. Như vậy, hoạt động suy nghĩ của tâm có chung tình trạng vô ngã của các hiện tượng bên ngoài nhận biết được qua năm giác quan.

Tuệ chiếu vào đặc tính vô ngã của các ý nghĩ “của riêng ta” có thể đạt được ngay, chỉ với vài lần thử hành thiền đầu tiên thôi, khi ta nhận ra là thật khó tránh được việc bị đui các loại hồi tưởng, mơ mộng, ký ức, tưởng tượng cuốn đi mất dù ta đã nhất quyết tập trung vào đề mục thiền quán nào đó. Cũng như không thể chỉ thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm cái gì mong muốn, với tâm không được huân tập, không thể chỉ có những ý nghĩ vào lúc nào và như thế nào đúng như mình mong muốn được. Chính vì lý do này, mục đích quan trọng nhất của tu thiền là chữa trị tình trạng này bằng cách điều phục dần dần hoạt động suy nghĩ của tâm và mang nó tới gần sự kiểm soát có ý thức hơn.<sup>850</sup>

850. Điều này đã được miêu tả ở M I 122, tu tập làm chủ tâm có nghĩa là có thể chỉ nghĩ đến những gì ta muốn nghĩ đến; hay ở M I 214 nói về điều phục được tâm và bằng cách đó không để nó

Đoạn kinh *Satipaṭṭhāna* trên liệt kê các giác quan và đối tượng của chúng để quán tưởng. Thoạt nhìn qua đoạn kinh này, chữ “biết” (*pajānati*) mắt và đối tượng hữu hình (**sắc thể**), tai và âm thanh... có vẻ nông cạn, nhưng xét thêm lời chỉ dẫn này có thể tiết lộ ra nhiều ý nghĩa sâu sắc hơn.

Sáu giác quan và đối tượng của chúng thường xuất hiện khi mô tả sự sanh khởi có điều kiện của nhận biết (*viññāṇa thức*).<sup>851</sup> Một khía cạnh đáng chú ý về tình trạng tùy thuộc này là vai trò của ảnh hưởng chủ quan trong tiến trình nhận thức. Được biểu thị bằng sáu nhận biết qua giác quan, kinh nghiệm là kết quả của hai ảnh hưởng mang yếu tố quyết định: một mặt là khía cạnh “khách quan” đó là những xúc chạm giác quan trong tiến trình tiếp nhận; mặt khác, khía cạnh “chủ quan” ấy là các xúc chạm giác quan này được tiếp nhận và biết đến theo cách thức nào.<sup>852</sup> Theo như giả thuyết sự

---

chi phối nữa; hay ở Dhp 326, kệ này so sánh sự kiểm soát tâm phóng dăng của mình với người nài voi điều phục con voi đang động cõn (*hatthippabhinnam*).

- M I 122 (*KTB I, tr. 274: Kinh An Trú Tâm; MLDB, p. 213, pa.8: The Removal of Distracting Thoughts*).
- M I 214 (*sđd, tr. 469: Đại Kinh Rừng Sừng Bò; MLDB, p. 310, pa.9: The Greater Discourse in Gosinga*).
- Dhp 326 (*KTiB I, PC, tr. 95; DBPW, p. 120: The Elephant*).

851. Ví dụ như ở M I 111 (*KTB I, tr. 254: Kinh Mật Hoàn; MLDB, p. 203, pa.16: The Honeyball*).

852. *Nāṇamoli* 1980: p.159 rất đúng khi nói câu này: “*ajjhattikāyatana* = cách cấu tạo kinh nghiệm... *bahiddhāyatana* = kinh nghiệm như là cái được cấu tạo”; van Zeyst 1967b: p.470 giải thích: “căn cứ bên trong... tạo nên yếu tố chủ quan có khả năng phản ứng, và căn cứ bên ngoài tạo thành yếu tố khách quan phát sinh ra tác

đánh giá nhận biết đối tượng trong thực tế đều bị chủ thể, bị đối tượng quy định điều kiện nhiều như nhau.<sup>853</sup>

động.” Thực ra, nhiều thuật ngữ được dùng trong *satipaṭṭhāna* này đề cập đặc biệt đến các giác quan như là các cơ quan có khả năng nhận biết (*cakkhu\**: mắt, *sota\**: tai, *ghāna\**: mũi), trong khi các kinh khác + dùng nhóm thuật ngữ *Pāḷi* khác cho các giác quan tương ứng là (*akkhi\**: mắt, *kaṇṇa\**: tai, *nāsā\**: mũi), khám phá này chỉ thẳng vào tầm quan trọng của chủ thể theo nghĩa khả năng nhìn thấy, nghe... dưới sự hướng dẫn của *satipaṭṭhāna*.

+ *akkhi*: *S I* 106; *S II* 260... (trích từ *PTC I*, p.15).

*kaṇṇa*: *M I* 87; *M III* 163... (trích từ *PTC II*, p.8).

*nāsā*: *M I* 423; *M III* 242... (trích từ *PTC II*, p. 470).

*Nāṇamoli* 1980: p.159 (bản in lần thứ 3 của tôi ghi trang 131):

“(1) *ajjhattikāyatana* = cách cấu tạo kinh nghiệm (các căn cứ giác quan bên trong, đó là, các giác quan).

(2) *bahiddhāyatana* = kinh nghiệm như là cái được cấu tạo” (các căn cứ giác quan bên ngoài, đó là, các đối tượng giác quan).

Kinh nghiệm như là sự phân tách giữa cách cấu tạo và cái được cấu tạo vốn không thể chia cách được nhưng có thể phân biệt được.

(1) khác với (2) vì (với vô minh) “cách cấu tạo” ấy hình như chỉ thẳng đến một “trung tâm” vốn là “Tôi”, trong khi (2) có đặc tính bất động, đề kháng, ẩn khuất hay che chở (và như vậy ngụ ý “thực thể” đứng sau lưng nó).

Sự phân tách ấy là nền tảng cần thiết cho *phassa* (“xúc chạm giữa” hai mặt của phân tách này giữa chúng và sự “phủ định” do thức (*viññāṇa*) tạo thành).

Trích *TN*, 2008, tr. 131.

853. So với Bodhi 1995: p. 16; Padmasiri de Silva 1991: p.21; Guenther 1991: p. 16 và Naranjo 1971: p. 189.

• Bodhi 1995: p. 16

“ Cho dù tất cả các kinh nghiệm có liên quan đến sự gặp gỡ của tâm và thế giới này, sự gặp gỡ của thức và đối tượng của nó, xúc rõ ràng là đại diện cho sự gặp gỡ này. Dựa vào



## Kinh nghiệm của ta về thế giới là sản phẩm của tác động hỗ tương giữa ảnh hưởng “chủ quan” do cách

*chính bản chất của nó, sự gặp gỡ ấy đòi hỏi phải có căn cứ bên ngoài (đối tượng), căn cứ bên trong (giác quan) và thức (theo bối cảnh của nó, luôn luôn ở bên trong). Nhưng kinh nghiệm là con đường hai chiều, và sự gặp gỡ ấy do xúc đại diện có thể do chuyển động từ bất cứ chiều nào gây ra: từ tâm hướng ra ngoài thế giới hay từ trong thế giới hướng vào tâm. Chuyển động hướng ra ngoài xuất hiện khi ý-thức hoạt động thuộc về khái niệm và có chủ ý mạnh mẽ hơn; còn chuyển động hướng vào trong xuất hiện khi có nhận biết giác quan (**thức**), khi sự liên hệ với đối tượng của tâm là một tiếp nhận thụ động.”*

*Trích GDC, tr. 16.*

- Guenther 1991: p. 16
  - “ Năm giác quan này có lãnh vực và đối tượng riêng của nó, không có giác quan nào kinh nghiệm lãnh vực và đối tượng của giác quan kia, tất cả đều phụ thuộc vào mana (ý), ý kinh nghiệm các lãnh vực và đối tượng (M I 295), (S V 218). *Aṭṭhasālinī* miêu tả bản chất của mana đầy đủ hơn, chính xác hơn: Vì sự gặp gỡ (*phassa*) của cả ba này, các nhận thức giác quan khác liên kết với nó có nguồn gốc ở đây (trong những mana này), thuật ngữ *āyatana* (trong *mano āyatana*) có nghĩa là nơi sanh ra, bởi vì ngoài nghĩa hình thể nhìn thấy được, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm được tụ họp nhau đây làm đối tượng trong tâm. Và tâm là *āyatana* theo nghĩa nguyên nhân, hay nền tảng, bởi vì nó là nguyên nhân trong tương quan với tâm cùng hiện hữu (đó là tâm sở), ... của xúc và cú thế.\*
  - M I 295: (KTB 1, tr. 647: Đại Kinh Phương Quảng; MLDB p. 391, pa.21: *The Greater Series of Questions and Answers*).
  - S V 218: (BKTU 5, tr 340, đ.4: Bà La Môn Unnābha; CDB II, p. 1687: *The Brahmin Unnābha*).
  - *Aṭṭhasālinī* III 275 (xin đọc *The Expositor* I, II, p. 186).
  - \* Xin đọc PP, ch. XVI, p. 499, pa. 10.

con người nhận thức về thế giới như thế nào áp dụng với ảnh hưởng “khách quan” do các hiện tượng khác nhau của thế giới bên ngoài thi hành.

Hiểu theo cách này, đúng là lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna* hướng ý thức nhận biết rõ rệt đến từng giác quan có thể có ý nghĩa sâu sắc hơn, theo nghĩa chỉ thẳng nhu cầu nhận ra thành kiến chủ quan kế thừa trong mỗi tiến trình nhận thức. Ảnh hưởng của thành kiến chủ quan này có hậu quả quyết định vào những giai đoạn đầu của nhận thức và có thể dẫn đến sự sanh khởi của trói buộc sai sử (*saṃyojana*: **kiết sử**). Những phản ứng về sau như thế thường dựa trên phẩm hạnh và đặc tính được coi là của đối tượng được biết tới. Thực ra, những phẩm hạnh và đặc tính này do người nhận thức gán cho đối tượng.

Quán sáu giác quan và các đối tượng tương ứng của chúng theo *satipaṭṭhāna* có thể dẫn đến việc nhận ra ảnh hưởng này của thành kiến cá nhân và những khuynh hướng ngu ngàm trên tiến trình nhận thức. Quán theo cách này sẽ phơi bày căn nguyên của sự sanh khởi của các phản ứng tâm thức bất thiện. Thực ra, khía cạnh phản ứng này tạo thành một phần của lời chỉ dẫn trên, nhiệm vụ của *sati* là quan sát trói buộc ấy có thể khởi lên tùy thuộc vào giác quan và đối tượng.

Cho dù trói buộc có thể khởi lên tùy thuộc vào giác quan và đối tượng, không nên gán cho chính bản thân của các giác quan hay đối tượng ấy tạo ra sức ràng buộc của trói buộc này. Kinh điển minh họa điều này

bằng thí dụ hai con trâu bị một cái ách buộc với nhau. Giống như sự ràng buộc của hai con trâu không do con nào tạo nên, mà do cái ách, cũng thế sự trói buộc không nên đổ cho các điều kiện bên trong hay bên ngoài của nó (thí dụ: mắt và vật thể), nhưng là do sức ràng buộc của ham muốn.<sup>854</sup>

Trong kinh có sự khác biệt đáng kể trong việc dùng thuật ngữ “trói buộc”,<sup>855</sup> khác biệt này ngụ ý là nói về

854. S IV 163; S IV 164 và S IV 283. So thêm với S IV 89 và S IV 108.

- S IV 163-64 (*BKTU 4, tr. 272-3: Kotthika; CDB II, p. 1230-1: Kotthita*).
- S IV 283 (*sđđ, tr. 441: Kiết Sử; CDB II, p. 1315: The Fetter*).
- S IV 89 (*sđđ, tr. 156: Kiết Sử; CDB II, p. 1186: Things That Fetter*).
- S IV 108 (*sđđ, tr. 185: Kiết Sử; CDB II, p. 1196: Things That Fetter*).

855. M I 361 có tám “trói buộc” liên quan đến giết hại, trộm cắp, nói dối, nói lời hiểm độc (**hai lưỡi**), tham muốn cướp đoạt (**tham dục**), chửi hằn học (**hủy báng sân hận**), tuyệt vọng giận dữ (**phẫn nã**), cao ngạo (**quá mạn**)”. D III 254; A IV 7 và A IV 8 liệt kê ra bảy: chiêu lòng mọi người (*anunaya: ái, tùy tham*), sân hận, tà kiến, nghi hoặc, ngã mạn, ham muốn hiện hữu và vô minh. Những trói buộc riêng biệt xuất hiện ở M I 483 có trói buộc của đời sống cư sĩ, và ở It 8 nói về trói buộc của tham ái.

- M I 361 (*KTB 2, tr. 54: Kinh Potaliya; MLDB, p. 468, pa.6-13: To Potaliya*).
- D III 254 (*TBK 4, tr. 254, đ.xiii: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 503, pa.13: The Chanting Together*).
- A IV 7 (*BKTC 3, tr. 284: Các Kiết Sử; NDB, p. 1002, pa. 8 (8): Fetters*).
- A IV 8 (*sđđ, tr. 284: Đoạn Tận; NDB, p. 1002, pa. 9 (9): Abandoning*).
- M I 483 (*KTB 2, tr. 310: Kinh Ba Minh Vacchagotta; MLDB,*

“trói buộc” không nhất thiết là luôn luôn đề cập đến một nhóm cố định nào đó, nhưng thỉnh thoảng bao gồm tất cả những gì được xếp loại theo cùng một nguyên lý, theo nghĩa trói buộc và phát sanh hệ lụy. Sự trình bày phổ thông nhất về các “trói buộc” trong kinh liệt kê tất cả mười loại: tin vào ngã có thực thể và trường tồn, nghi hoặc, bám chặt vào giới và nghi lễ nào đó, ham muốn nhục dục, sân hận, khao khát hiện hữu cõi sắc giới, khao khát hiện hữu cõi vô sắc giới, ngã mạn, dao động không yên và vô minh.<sup>856</sup>

---

*p. 588, pa.11: To Vacchagotta on the Threefold Knowledge). Trói buộc của đời sống cư sĩ (gihisaṃyojana, **kiết sử tại gia**) là đất đai, đồ trang sức, giàu có, lúa gạo... Các cư sĩ sau khi cắt đứt được tất cả các trói buộc thế tục sai khiến đời mình như vừa liệt kê, nghĩa là chứng quả Arahant, phải xuất gia làm tỳ khuru hay nhập diệt ngay sau khi chứng quả. Xin đọc thêm Miln 264\* về vấn đề cư sĩ A La Hán.*

*Trích MLDB, ct. 715, tr. 1273.*

*\* Miln 264: MTVĐ, tr. 509-11; QKM, pp.96-8.*

- It 8 (KTiB 1, (PTNV, tr. 303: (It 8); It. p. 7: *The Fetter that is Craving Sutta*).

856. So với S V 61 chẳng hạn. Ps I liệt kê ham muốn nhục dục, sân hận, ngã mạn, tà kiến, nghi hoặc, bám vào giới và nghi lễ, ham muốn hiện hữu, đồ kỵ, tham lam và vô minh là những trói buộc theo tinh thần mạch văn *satipaṭṭhāna*. Nói về bám vào giới và nghi lễ, Bodhi 2000P p.727, n.5 giải thích rằng câu “giới và nghi lễ, *sīlabbata*” có thể muốn nói đến những pháp tu của các đạo sĩ, thí dụ như hành xử giống như con chó (so với M I 387, nói về “*kukkurasīlam* “nguyên tắc sống của chó” và *kukkurākappam* “làm theo thói quen của chó”). Nhiều tu sĩ *ngoại đạo* chấp nhận cách tu như thế với hy vọng là đạt được sự trong sạch hay tái sanh vào cõi chư thiên (so với M I 102). So thêm với Ud 71, ở đoạn kinh này, giới và nghi lễ thay cho lối tu “tự hành xác” phổ thông hơn là một trong hai cực đoan cần phải tránh. Tuy nhiên, ở Dhp 271, Đức Phật giảng cho các tỳ khuru đệ tử của Ngài nhu

cầu cần thiết phải vượt qua “giới và nghi lễ” để đạt tới chứng ngộ; nên câu kệ này chỉ ra rằng “giới và nghi lễ” có thể trở thành vấn đề cho các tu sĩ Phật giáo. Thực vậy, thuật ngữ tương đương *sīlavata* xuất hiện trong nhiều trường hợp như là phẩm tính tích cực của tu sĩ Phật giáo (ví dụ như ở A III 47; Sn 212; It 79; và Th 12). Như đã nói rõ ở A I 225, thực ra điều này ngụ ý là “giới và nghi lễ” có thể mang phẩm tính thiện hay bất thiện, nên khía cạnh trói buộc sẽ được tìm thấy trong bám lấy giáo điều (*parāmāsa*). Sự vắng mặt của bám lấy giáo điều như thế thực sự được đề cập rõ ràng trong lời miêu tả thông thường về phẩm hạnh của bậc Nhập Giòng (chẳng hạn như ở D II 94; S II 70; hay A II 57), các đoạn kinh này chỉ ra rằng thành tựu phẩm hạnh đạo đức trong sạch, nhưng không bám lấy nó một cách quyết đoán. (Thuật ngữ *Pāli aparāmaṭṭha* được dùng là theo tinh thần mạch văn này, Vism 222 ngụ ý là bám vào khao khát và các quan điểm *sai lạc*).

- S V 61 (*BKTU* 5, tr. 97: *Hạ Phần Kiết Sĩ; CDB II, p. 1565: Lower Fetters*).
- MI 387 (*KTB* 2, tr. 115: *Kinh Hạnh Con Chó; MLDB, p. 493: The Dog-duty Ascetic*).
- MI 102 (*KTB* 1, tr. 234: *Kinh Tâm Hoang Vu; MLDB, p. 195, pa.12: The Wilderness of the Heart*).
- Ud 71 (*KTiB I, PTT, tr. 249: Ud 71; Ud, p. 143-4: Courtesan*).
- Dhp 271
- A III 47 (*BKTC* 2, tr. 380, đ.2: *Khả Lạc; NDB, p. 668: Wished For*).
- Sn 212 (*KTiB I, KT, tr. 530: Kinh Ân Sĩ; GD, p. 26: The Sage*).
- It 79 (*sđđ, PTNV, tr. 405: It 78; It, p. 70: The Well-being of Manyfolk Sutta*).
- Th 12 (*TiBK II, TLTK, tr. 16: Mahāgavaccha (Thera (3)); EV I, p. 2: Mahāgavaccha*).
- A I 225 (*BKTC* 1, tr. 407: *Sự Hầu Hạ Giúp Đỡ; NDB, p. 311: Setting Up*).
- D II 94 (*TBK* 3, tr. 94, đ.9: *Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 241-2, pa.9: The Buddha's Last Day*).
- S II 70 (*BKTU* 2, tr. 129: *Năm Hận Thù Sợ Hãi; CDB I, p. 580: Five Fearful Animosities (1)*).

Sự đoạn diệt mười trói buộc xảy ra qua các giai đoạn chứng ngộ khác nhau.<sup>857</sup> Vì tất cả mười trói buộc này có thể không nhất thiết biểu hiện trong bối cảnh thực tập *satipaṭṭhāna* thực sự, và vì thuật ngữ “trói buộc” có ý nghĩa rộng rãi nhất định trong các kinh, trong khi quán các giác quan và các đối tượng tương ứng của chúng, ý thức nhận biết rõ rệt có thể đặc biệt hướng đến một lực trói buộc của tham và sân về bất cứ cái gì kinh nghiệm được.

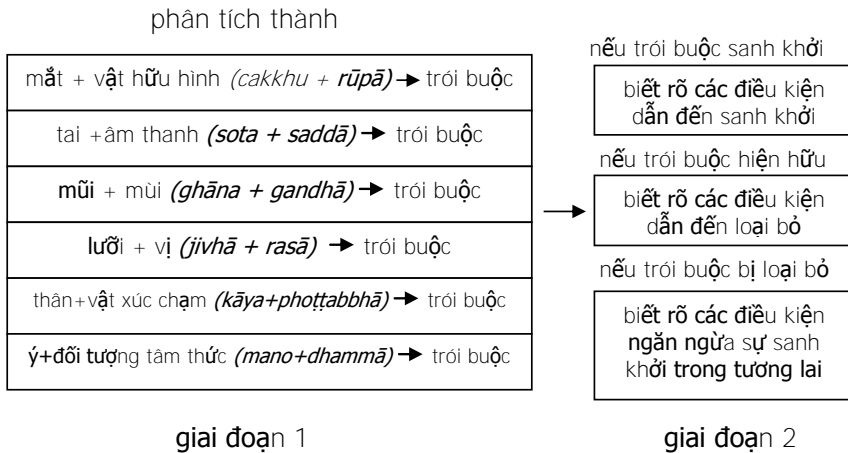
Khuôn mẫu sanh khởi của trói buộc bắt đầu từ cái đã được nhận biết tới, qua nhiều suy tưởng và quan sát

- 
- A II 57 (*BKTC 1, tr. 661: Nguồn Sanh Phước (Với Cư Sĩ) (2); NDB, p. 443: Streams of Merit (2)*).
  - Vism 222 (*PP, ch. VII, đ. 104: Six Collections*).

857. So với D I 156 chẳng hạn. Động lực đoạn diệt dần dần mười trói buộc là lần đầu thể nghiệm trực tiếp *Nibbāna* ở đạo lộ Nhập Giòng, niềm tin vào tự ngã trường tồn bắt đầu trở nên không thể được. Vì kinh nghiệm này xảy đến như là thành quả của tu tập theo đạo lộ chân chánh, nghi ngờ về cái gì thiện và tốt lành cho sự tu tiến trên đạo lộ này, và nghi hoặc theo nghĩa hiện hữu nhiều hơn về tự ngã từ đâu đến và sẽ đi về đâu, cùng với bám chặt vào giới và nghi lễ nào đó, tất cả đều bị bỏ lại đằng sau. Với sự huân tập liên tiếp, hai trói buộc kế tiếp của ham muốn nhục dục và sân hận bị suy giảm ở đạo lộ Trở Lại Một Lần rồi hoàn toàn vượt qua được nhờ chứng ngộ quả vị Không Trở Lại. Với chứng ngộ hoàn toàn, những tàn dư cuối cùng của bám níu dưới hình thức khao khát trạng thái nhập định sâu (và các hình thức hiện hữu tương ứng) bị dập tắt, cùng với bất cứ dấu tích nào của ý niệm “Tôi là” như là biểu hiện của ngã mạn và những ảnh hưởng xấu có thể có được dưới hình thức dao động, và sau đó tất cả vô minh cũng được vượt qua.

D I 156 (*TBK 2: tr.156: Kinh Mahali; LDB, p. 145, pa. 13: Mahāli Sutta*).

khác nhau, cho đến biểu hiện của tham và bằng cách đó dẫn đến trạng thái lệ thuộc.<sup>858</sup> Sự quan sát có chánh niệm về các điều kiện dẫn đến sự sanh khởi của trói buộc tạo nên giai đoạn thứ hai về quán tưởng các giác quan và các đối tượng tương ứng của chúng (so với hình 11.1 dưới đây). Trong trường hợp này, phận sự của ý thức rõ rệt, tương tự với quán các chương ngại, là quan sát không phản ứng. Quan sát không phản ứng như vậy được hướng tới những trường hợp riêng trong đó nhận thức khiến cho tham lam và lệ thuộc, và cũng hướng đến việc tìm ra khuôn mẫu chung của khuynh hướng tâm thức của ta, để có thể ngăn ngừa sự sanh khởi của trói buộc trong tương lai.



Hình 11.1 Hai giai đoạn quán sáu giác quan và các đối tượng tương ứng của chúng.

Như với quán các chương ngại, giai đoạn thứ hai

858. A I 264 liên kết trạng thái bị trói buộc với tham lam, sau đó điều này xuất hiện vì ý tưởng và suy nghĩ tối lui về những ham muốn trong quá khứ, hiện tại hay tương lai.

A I 264 (*BKTC 1, Nhân Duyên (3); NDB, p.344: Causes (2)*).

của quán các giác quan và các đối tượng tương ứng của chúng (liên quan đến sự sanh khởi và loại bỏ trôi buộc) làm theo khuôn mẫu tiến hành từ chẩn bệnh, đến chữa trị rồi ngăn ngừa. Tuy nhiên, trái với quán các chướng ngại, quán các giác quan và các đối tượng tương ứng của chúng nhấn mạnh hơn vào tiến trình nhận thức. Điều này tạo mức độ tinh tế hơn nữa, vì tác ý ở đây hướng vào những giai đoạn ban đầu của nhận thức, nếu không được để ý tới, sẽ dẫn đến sanh khởi của các phản ứng tâm bất thiện.

Để cung cấp tin tức cần thiết về khía cạnh này của *satipaṭṭhāna*, tôi sẽ khảo sát ngắn gọn phân tích của Đức Phật về tiến trình nhận thức, nhất là chú ý đến các hệ quả của “khuynh hướng ngủ ngầm” (*anusaya*) và “nhiễm lậu” (*āsava*, **lậu hoặc**), và đến sự chế ngự các cửa giác quan. Điều này sẽ cung cấp nền tảng cần thiết cho việc thẩm định khảo hướng của Phật giáo thời ban sơ đến “huân tập nhận thức”, và để xét lời giáo huấn của Đức Phật đến đạo sĩ *Bāhiya*, lời giáo huấn rõ ràng, trở thẳng vào yếu tính khiến ông này chứng ngộ trọn vẹn ngay lập tức.

## **XI.2. TIẾN TRÌNH NHẬN THỨC**

Đặc tính chịu điều kiện của tiến trình nhận thức là khía cạnh quan trọng nhất của phân tích của Đức Phật về kinh nghiệm. Theo *Madhupiṇḍika Sutta*, diễn tiến có điều kiện của tiến trình nhận thức thông thường đi từ xúc (*phassa*) qua cảm giác (*vedanā*) và nhận thức (*saññā*) đến ý tưởng (*vitakka*), rồi kế đến, có thể



kích thích suy đoán vô căn cứ (*papañca*, **hí luận**)<sup>859</sup>. Suy đoán vô căn cứ như vậy có khuynh hướng phát sanh ra hỗn hợp suy đoán vô căn cứ và ý niệm (*papañcasaññāsāṅkhā*), đi từ các tin tức nhận được ban đầu về đối tượng đến đủ loại liên tưởng tâm thức về quá khứ, hiện tại và tương lai.

Hình thức của các động từ *Pāli* được sử dụng trong đoạn kinh *Madhupiṇḍika Sutta* này chỉ ra sự kiện trong giai đoạn cuối cùng của tiến trình nhận thức, ta là người kinh nghiệm thụ động.<sup>860</sup> Ngay khi trình tự có

859. MI 111 (*KTB 1*, tr. 254: *Kinh Mật Hoàn*; *MLDB*, p. 203, pa. 16: *The Honey Ball*).

*Papañca*: Đoạn kinh này chỉ cho thấy, trôi lên từ tiến trình nhận biết, *papañca* phát sanh ra những nhận thức và khái niệm mơ hồ, chúng áp đảo và biến tác giả không may mắn của chúng thành nạn nhân. Bản thảo của *Nāṇamoli* có chú thích sau: “Sự gặp gỡ của mắt, vật thể và nhận biết từ mắt được gọi là xúc. Theo sanh khởi do tùy thuộc, xúc là điều kiện chính của cảm giác. Cảm giác và nhận thức là không thể phân chia được (*KTB 1*, tr. 643: *Đại Kinh Phương Quảng*; *MLDB*, p. 389, pa. 9). Cái được nhận biết là ‘cái này’ được nghĩ về theo những chiều hướng khác biệt và như vậy, bị biến hóa từ ‘cái kia’ và từ ‘tôi’. Biến hóa này – gồm có thêm khát vật thể, quan điểm sai lạc về sự trường tồn của vật thể... và ngã mạn” “Tôi là” – dẫn đến bận tâm toan tính ham muốn vật thể quá khứ và hiện tại với suy nghĩ cân nhắc sao cho đạt được các vật thể ao ước có được trong tương lai. Mấu chốt để cắt nghĩa đoạn này có lẽ là lời giải thích của Tôn giả *Mahā Kaccāna* về các câu kệ *Bhaddekaratta* ở MN 133.

*Trích MLDB*, ct. 232, tr. 1204.

860. So với *Nāṇananda* 1986: p.5

“Xét về liên hệ mật thiết giữa “*papañca*” và phương tiện truyền thông qua ngôn ngữ học, hình như chữ ‘*sāṅkhā*’ (*sam* + √ *khyā*: gọi là) có thể được dịch bằng những thuật ngữ như

ý niệm, nhãn hiệu, danh hiệu hay những công ước ngôn ngữ: *Yaṃ hi bhikkhave rūpaṃ atītaṃ niruddhaṃ viparintam ahoṣīti tassa saṅkhā, ahoṣīti tassa amaññā, ahoṣīti tassa paññatti...* Đây các tỳ khuru, bất cứ sắc thể nào đã qua, đã diệt mất, đã thay đổi: chữ (**ngôn lộ**), nhãn hiệu (**danh ngôn lộ**) và lời miêu tả (**thi thiết lộ**) ‘đã hiện hữu’ được dùng để chỉ cho sắc thể ấy, chứ không phải chữ ‘đang hiện hữu’ hay chữ ‘sẽ hiện hữu’ (BKTU 3. tr. 133: Ngôn Lộ; CDB I, p. 905: Pathways of Language).

Như vậy, chữ *papañca-saññā-saṅkhā* có thể được hiểu là những ý niệm, nhãn hiệu, danh hiệu hay những công ước ngôn ngữ có đặc tính của khuynh hướng suy đoán của tâm.

Được trang bị với những định nghĩa này, bây giờ ta có thể xét chi tiết đến công thức nhận biết giác quan trong kinh *Madhupiṇḍika*. Nó bắt đầu bằng một ghi chú khách quan, hồi tưởng lại sự kiện trong Sanh Khởi do Tùy Thuộc (*paṭicca-samuppāda*):

‘*Cakkhuñcāvuso paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ tinṇaṃ saṅgati phasso, phassa paccayā vedanā...*’: Đây các tỳ khuru, vì mắt và đối tượng vật thể, nhận biết từ mắt khởi lên; sự gặp gỡ của cả ba là sự xúc chạm giác quan, vì xúc chạm giác quan nên cảm giác khởi lên...

Ghi chú khách quan này chỉ được kéo dài đến ‘vedanā’ thôi. Công thức này bây giờ lấy kết thúc chủ quan để gợi ý cho hoạt động có chủ tâm.

‘*Yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti, taṃ vitakketi, yaṃ vitakketi taṃ papañceti...*’: Cảm giác được cái gì, ta nhận biết cái đó, nhận biết cái gì, ta nghĩ về cái đó, nghĩ về cái gì, ta suy đoán...’ (KTB 1, tr. 254: Kinh Mật Hoàn; MLDB, p. 203, pa.16: The Honeyball).

Ta thấy hoạt động có chủ tâm được ngụ ý bằng động từ ở ngôi thứ ba dừng lại ở *papañceti*. Bây giờ là đến giai đoạn đáng chú ý nhất của tiến trình nhận thức. Hiển nhiên nó không còn là tiến trình chỉ thuần phụ thuộc thôi, cũng không phải là một hoạt động được hướng dẫn có chủ ý, mà là sự tuân phục một trình tự khách quan của các hiện tượng không thể miễn trừ được. Tại giai đoạn cuối của nhận thức giác

điều kiện này của tiến trình nhận thức đã lên tới giai đoạn suy đoán vô căn cứ, nói đại loại là ta trở thành nạn nhân của các liên tưởng tâm thức và những suy tưởng của riêng mình. Tiến trình suy tưởng sanh sôi nảy nở nhanh chóng, dệt thành mạng lưới ý tưởng, trù liệu, liên tưởng, trong đó ‘nhà suy tưởng’ hầu như trở thành con mồi vô vọng.

Giai đoạn hệ trọng trong chuỗi nối tiếp này, nơi thành kiến chủ quan có thể hòa nhập vào và làm sai lạc tiến trình nhận thức, xảy ra với đánh giá ban đầu về cảm giác (*vedanā*) và nhận thức (*saññā*). Việc làm sai lạc dữ kiện nhận được qua giác quan khởi lên ở giai đoạn này sẽ tiếp nhận thêm sự củng cố bằng suy nghĩ và bằng suy đoán vô căn cứ.<sup>861</sup> Ngay khi lên đến giai đoạn suy đoán vô căn cứ này, tiến trình nhận thức được xác lập. Sự suy đoán vô căn cứ được phóng dội trở lại dữ kiện nhận được qua giác quan và tâm tiếp tục suy diễn bằng cách giải thích kinh nghiệm phù hợp với nhận thức chịu ảnh hưởng của thành kiến ban đầu. Vì thế, các giai đoạn nhận thức và phản ứng bằng khái niệm khởi đầu là những khía cạnh quyết định cho chuỗi nối tiếp có điều kiện này.

---

*quan, cho đến giây phút này, ‘người’ vốn là chủ thể bây giờ trở thành đối tượng không may mắn.*

*Trích CR, tr. 5-6*

861. Sn 874 nhấn mạnh là suy đoán phụ thuộc vào tư tưởng nói riêng.

Sn 874 (*KTiB 1, KT, tr. 730: Kinh Tranh Luận; GD, p. 115: Quarrels and Disputes*).

Chuỗi nhận thức nối tiếp ấy được diễn tả ở *Madhupiṇḍika Sutta* xuất hiện qua lời giải thích ngắn gọn của Đức Phật, trong đó, Ngài liên kết lời giảng của Ngài đến việc đẩy lùi các loại khuynh hướng ngũ ngầm (*anuseti*) khác nhau trong nhận thức (*saññā*), và để vượt qua những “khuynh hướng ngũ ngầm” (*anusaya*) có thể đi vào vận hành trong tiến trình nhận thức.<sup>862</sup>

Kinh điển đề cập đến nhiều loại khuynh hướng ngũ ngầm khác nhau. Nhóm hay gặp là nhóm bảy loại, gồm có: ham muốn nhục dục, sân hận, tà kiến, nghi hoặc, ngã mạn, khao khát hiện hữu và vô minh.<sup>863</sup>

862. M I 108. So với M III 285 đoạn kinh này liên kết một phần của cùng chuỗi nhận thức có điều kiện ấy với sự hoạt động của các khuynh hướng ngũ ngầm.

- M I 109\* (*KTB 1, tr. 254: Kinh Mật Hoàn; MLDB, p. 202, pa. 8: The Honey Ball*). \* Nguyên văn M I 108, tôi tìm không thấy.
- M III 285 (*KTB 3, tr. 638: Kinh Sáu Sáu; MLDB, p. 1134, pa.28: The Six Sets of Six*).

863. Thí dụ như ở A IV 9. Ngoài nhóm thông thường này, ta còn thấy khuynh hướng ngũ ngầm đến các lập trường quan điểm và các xu hướng ở S II 17 và S III 135, khuynh hướng nhục dục ngũ ngầm ở S IV 205, và khuynh hướng tham ái ngũ ngầm ở Dhp 338. Có thể quán ảnh hưởng của các khuynh hướng ngũ ngầm này có thể tạo ra trong tâm bằng cách hướng ý thức nhận biết rõ rệt đến tâm không được huân tập về “khuynh hướng” phản ứng lại kinh nghiệm giác quan hoặc bằng nhục dục hay bằng sân hận; về “khuynh hướng” đáp ứng thông tin dựa trên phỏng đoán nhiều hơn bằng cách hoặc là tạo ra quan điểm hay niềm tin, nếu không, đáp ứng bằng cách cảm thấy rối trí hay nghi hoặc; và bằng cách quán làm thế nào ý nghĩa của “Tôi” nằm dưới kinh nghiệm chủ quan “có khuynh hướng” thể hiện thành ngã mạn và hơn nữa, “có khuynh hướng” lớn tiếng cổ vũ cho sự tiếp nối đời đời (nghĩa là khao khát hiện hữu). Quán theo cách này sẽ

Đặc tính quan trọng nhất của khuynh hướng ngũ ngầm là sự vận hành trong vô thức. Như động từ *anuseti*, “ngủ yên” ngụ ý khuynh hướng ngũ ngầm nằm ngủ yên trong tâm, nhưng có thể được kích động vận hành trong tiến trình nhận thức. Trong giai đoạn ngủ yên, khuynh hướng ngũ ngầm đã sẵn có ở các em bé mới sanh.<sup>864</sup>

Một thuật ngữ tự bản chất mang thuộc tính quan trọng tương tự liên quan đến tiến trình nhận thức là chữ *āsava*: nhiễm lậu (nđ: ảnh hưởng).<sup>865</sup> Những nhiễm

---

tiết lộ cho biết là, bằng cách này hay cách khác, tâm chưa giác ngộ “có khuynh hướng” thiên về vô minh ở mức độ kinh ngạc. *Nāṇaponika* 1977: p.238 chỉ cho thấy rằng “khuynh hướng ngũ ngầm” bao gồm cả nhiễm lậu tâm thức đã thực sự khởi lên và bản chất tự nhiên của tâm thức tương ứng, điều này là kết quả của thói quen lâu đời.

- AIV 9 (*BKTC* 3, tr. 286: *Tùy Miên (1)*; *NDB*, p. 1003: *Underlying Tendencies (1)*).
- S II 17 (*BKTU* 2, tr. 37: *Kaccāyanagotta*; *CDB I*, p. 544: *Kaccānagotta*).
- S III 135 (*BKTU* 3, tr. 244: *Rāhula*; *CDB I*, p. 947: *Rāhula (1)*).
- S IV 205 (*BKTU* 4, tr. 333: *Đoạn Tận*; *CDB II*, p. 1261: *Abandonment*).
- DhP 338 (*KTiB I, PC*, tr. 572: *Kinh Rāhula*; *DBPW*, p. 124: *Craving*).

864. M I 432; so với M II 24.

- M I 432 (*KTB* 2, tr. 206: *Đại Kinh Malunkyaputta*; *MLDB*, p. 537, pa. 3: *The Greater Discourse to Mālunkyāputta*).
- M II 24 (*sāḍ*, tr. 440: *Kinh Samanandika*; *MLDB*, p.649, pa.8: *Samaṇaṇḍikāputta*).

865. *Āsavas* cũng có nghĩa là “chất thải”, như khi vết thương mưng mủ vỡ ra (so với A I 124), hay “lên men” như rượu được cất từ

hoa... (so với Sv III 944).

AI 124 (BKTC 1, tr. 220: *Vết Thương Làm Mủ*; NDB, p. 220, pa (1): *Diamond*).

*Āsavā*: từ chữ *ā-savati* ‘chảy về phía’ (người quan sát đó là ‘trong, hướng vào’; hay từ người quan sát ‘ra ngoài, hướng ra’). Được dịch là ‘thành kiến’; ‘ý nghĩ độc hại’; ‘những vết như’; ‘ảnh hưởng không nhận ra được’, được dùng để gây thay đổi (nói gọn: ảnh hưởng); ‘nguyên nhân làm bại hoại’; hay ô nhiễm hoàn toàn (RD). Đôi khi, ô nhiễm nặng hơn nữa thuộc về tà kiến (*diṭṭhāsava*) được thêm vào. Đoạn diệt tất cả các *āsavā* tương đương với quả vị *Arahatta* (A La Hán).

Trích LDB, ct. 134, tr. 546.

*Āsavā* hay nhiễm lậu (**lậu hoặc**) là loại được coi là có vai trò củng cố, kéo dài luân hồi. *Āsavā* có mặt ở tầng lớp sâu thẳm nhất và ngay tại lõi. Chú giải rút chữ này từ động từ ‘ru’ nghĩa là “chảy”. Vì tiền trí từ *ā* có nghĩa là bên trong hay bên ngoài, các học giả bất đồng với nhau về ngụ ý của dòng chảy; như vậy, có người dịch là “chảy vào trong” hay “ảnh hưởng”, có người dịch là “chảy ra ngoài” hay “chất thải”. Một đoạn kinh quen thuộc trong kinh điển chỉ định ý nghĩa thực sự của chữ này, độc lập với ngữ nguyên học, khi đoạn kinh này miêu tả *āsavā* là những trạng thái “gây ô nhiễm, tiếp tục tái lập hiện hữu, tạo khó khăn phiền toái, đi đến khổ đau, dẫn đến tái sanh, già, chết trong tương lai (đó là MN 36.47).” \* Vì thế, các dịch giả khác bỏ qua nghĩa đen của nó, dịch là “nguyên nhân làm bại hoại”, “ô nhiễm, biến thái” hay “ảnh hưởng độc hại” (*Nāṇamoli*). Ba ảnh hưởng độc hại đề cập trong kinh đồng nghĩa với thèm khát khoái lạc giác quan, khao khát hiện hữu và vô minh xuất hiện ở giai đoạn đầu của công thức phát sanh do tùy thuộc. Khi tâm thức của người đệ tử của Phật được giải thoát khỏi những ảnh hưởng độc hại này bằng cách hoàn thành đạo lộ A La Hán, vị ấy duyệt lại sự tự do giải thoát mới đạt được và cất tiếng rống sư tử: “Sanh đã bị hủy diệt, đời phạm hạnh đã sống trọn, việc cần làm đã làm, không còn đi đến bất cứ trạng thái hiện hữu nào nữa”.

Trích MLDB, tr. 38; ct.2, tr. 1168.

lậu này có thể “chảy” (*āsavati*) vào và bằng cách đó, “ảnh hưởng đến” tiến trình nhận thức.<sup>866</sup> Giống như các khuynh hướng ngủ ngầm, ảnh hưởng này hoạt động không cần chủ tâm có ý thức. Các nhiễm lậu chảy vào ấy khởi lên vì không suy xét theo lý duyên khởi (*ayoniso manasikāra*) và vì vô minh (*avijjā*).<sup>867</sup> Chống lại và ngăn ngừa sự sanh khởi của những nhiễm lậu chảy vào này là mục đích quan trọng nhất

---

\* *KTB 1, tr. 545: Đại Kinh Sacca; MNDB, p. 342: The Greater Discourse to Saccaka.*

866. Ví dụ như M I 9 đề nghị phòng hộ giác quan để tránh sự khởi động của những nhiễm lậu.

M I 9 (*KTB 1, tr. 24: Kinh Tất Cả Lậu Hoặc; MLDB, p. 93, pa.12: All the Taints*).

867. Đoạn kinh ở M I 7 liên kết sự sanh khởi của những nhiễm lậu với không suy xét theo lý duyên khởi; còn đoạn A III 414 liên kết với vô minh.

- M I 7 (*KTB 1, tr. 20: Kinh Tất Cả Lậu Hoặc; MLDB, p. 91, pa.3: All the Taints*). *Yoniso manasikāra* hiểu theo:

- *Quyển Nettippakarana: suy xét kỹ lưỡng theo nghĩa phù hợp với sự thực, phù hợp với tinh thần phát sanh do tùy thuộc (paṭiccasamuppāda) nói ở M III 142 và S II 105. Nó là cội nguồn của giải thoát.*

*Đọc The Guide, ct 46/2 tr. 17.*

- *Chú giải KTB: được cắt nghĩa như là những phương tiện chính đáng (upāya), con đường đúng (patha). Nó được gọi là chú tâm, xem xét, hay bận tâm đến cái gì đúng với sự thực, đó là chú tâm suy xét vô thường đúng là vô thường... Còn ayoniso manasikāra là suy xét không đúng với sự thực. Nó là cội nguồn của điên đảo, dẫn đến quan điểm sai lạc, khổ đau.*

*Đọc MLDB, ct 33, tr. 1169.*

- A III 414 (*BKTC 3, tr. 216, đ. 9: Một Pháp Môn Quyết Trạch; NDB, p. 962, pa. (4): Penetrative*).

của những học giới huân tập đời sống tu viện do Đức Phật đặt ra,<sup>868</sup> và sự tận diệt thành công của chúng (*āsavakkhaya*) đồng nghĩa với chứng ngộ toàn triệt.<sup>869</sup>

868. Phương pháp phân tích lý luận của Đức Phật để tuyên bố học giới (như ở Vin III 21) là nó nên hạn chế những nhiễm lậu đã sanh khởi và tránh sự sanh khởi của chúng trong tương lai (so thêm với M I 445). Ngoài việc giữ học giới, các phương thức quan trọng khác để đối phó với những nhiễm lậu này là: không để vướng vào nhận thức sai lạc (**tà kiến**); phòng hộ các giác quan; sử dụng chính đáng các nhu cầu cần thiết (tứ vật dụng); chịu đựng nóng, lạnh, nguy hiểm, đau đớn...; tránh thú dữ và gân gũi thân mật không thích hợp với người khác phái; loại bỏ những chủ ý và những tư tưởng bất thiện; và tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ (ở M I 7-11).

- Vin III 21 (*BD I, p. 37-8: Trường hợp “thất bại” của Sudinna*).  
*“Sudinna thất bại (pārājika) trong đấu tranh chống lại Māra\* (cám dỗ), thất bại trong đấu tranh chống lại cái xấu nói chung, và nhất là thất bại trong nỗ lực hoàn thành mục tiêu cao cả của quả vị A La Hán. Vì chuyện này, Đức Phật tuyên bố học giới dựa trên 10 lý do: (1) vì đức hạnh xuất chúng của Đoàn Thể Tăng già, (2) vì sự thoải mái thơ thới của Đoàn Thể Tăng già, (3) để chế ngự những kẻ có tâm xấu ác, (4) vì sự thanh thản của các tỳ khuru có hạnh kiểm tốt đẹp, (5) để chế ngự những nguyên nhân làm bại hoại ở ngay đây và ngay bây giờ, (6) để chống lại những nguyên nhân làm bại hoại của những thế giới khác, (7) vì lợi ích cho ngoại đạo nào chưa tin tưởng, (8) để gia tăng số người đã tin tưởng, (9) để thiết lập sad-dhamma (Giáo Pháp Chân Chánh), (10) để tôn trọng những học giới chế ngự. Biện pháp huân tập dành cho các tỳ khuru được Thế Tôn nói rõ như thế.”*

*Trích BD I, tr. 37-8.*

- M I 445 (*KTB 2, tr. 229-30: Kinh Bhaddadi; MLDB, p. 548: To Bhaddādi*).
- M I 7-11 (*KTB 1, tr. 19-29: Kinh Tất Cả Lậu Hoặc; MLDB, p. 91-6, pa.3-21: All the Taints*).

869. Ví dụ như ở M I 171 (*KTB 1, tr. 381: Kinh Thánh Cầu; MLDB,*



Kinh điển thường đề cập ba loại “nhiễm lậu” (*nđ: nhiễm lậu chảy vào*): nhiễm lậu của ham muốn nhục dục, nhiễm lậu hiện hữu và vô minh.<sup>870</sup> Ham muốn nhục dục, ham muốn hiện hữu cũng xuất hiện trong sự thực cao cả thứ hai như là những yếu tố chính cho sự sanh khởi của *dukkha*,<sup>871</sup> trong khi vô minh tạo thành điểm khởi đầu của “mười hai khoen” miêu tả sự “sanh khởi do tùy thuộc” (*paṭicca samuppāda*) của *dukkha*. Những sự việc này chỉ ra rằng hệ thống các nhiễm lậu từ bản chất có liên quan đến nguyên nhân cho *dukkha* sanh khởi.<sup>872</sup> Nói đúng hơn, ham muốn hưởng thụ khoái lạc, ham muốn trở thành cái này cái kia, và sức lừa đảo của vô minh, là “những nhiễm lậu” chịu trách nhiệm cho cội nguồn của *dukkha*.

---

*p. 263, pa.25: The Noble Search).*

870. Ví dụ như ở M I 55. Ngoài ba nhiễm lậu này, nhiễm lậu của tà kiến được đề cập trong vài trường hợp (như ở D II 81); tuy nhiên, theo Ñāṇatiloka 1988: p.27 và T.W. Rhys Davids 1993: p.115, bộ ba nhiễm lậu này có lẽ là bản gốc lâu đời hơn. Về những nhiễm lậu, so với Johansson 1985: p.178; và Premasiri 1990a: p.58.

- M I 55 (*KTB 1, tr. 128: Kinh Chánh Tri Kiến; MLDB, p. 143, pa.68: Right View*).
- D II 81 (*TBK 3, tr: 80B: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 234, pa. 1.12: The Buddha's Last Day*).

871. Ví dụ như ở S V 421 (*BKTU 5, tr. 612, đ.6: Như Lai Thuyết; CDB II, p. 1844: Setting In Motion the Wheel of the Dhamma*).

872. Lời miêu tả biến cố thực sự về chúng ngộ trọn vẹn thường áp dụng bốn sự thực cao cả vào *dukkha* và vào các ảnh hưởng lây điểu này làm căn bản. So thêm với D I 84.

D I 84 (*TBK 1, tr. 82: Kinh Sa Môn Quả; LDB, p. 107, pa. 97: The Fruits of Homeless Life*).

Toàn thể mục đích của việc thực hành con đường do Đức Phật chỉ dạy là tận diệt các nhiễm lậu ấy (*āsavas*), nhổ tận gốc các khuynh hướng ngũ ngầm (*anusaya*) và từ bỏ các trói buộc (*saṃyojana*).<sup>873</sup> Ba thuật ngữ này đề cập đến cùng một vấn đề căn bản từ những bối cảnh khác nhau, đó là vấn đề sanh khởi của khao khát (*taṇhā*: **tham ái**) và những hình thức có liên quan đến bất thiện trong tương quan với bất cứ một trong sáu giác quan nào và đối tượng của nó.<sup>874</sup> Trong mạch văn này, các nhiễm lậu đại diện cho các căn nguyên sanh khởi của *dukkha* có thể “chảy vào” sự đánh giá nhận thức, các khuynh hướng ngũ ngầm là những các khuynh hướng bất thiện trong tâm thức người chưa giác ngộ, các khuynh hướng bất thiện

873. S V 28 (*BKTƯ 5, tr. 48: Kiết Sử...; CDB II, p. 1542: The Abandoning of the Fetters, Etc.*).

874. Phạm vi của khao khát bao phủ hết thảy được minh họa trong lời giải thích chi tiết về sự thực cao cả thứ hai trong *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, D II 308, ở đoạn kinh này những giai đoạn khác nhau của tiến trình nhận thức, từ sáu giác quan, các đối tượng tương ứng của chúng và các loại thức, qua xúc đến cảm giác, nhận biết, có chủ ý, và thức, hướng tâm vào đối tượng (**tâm**) và suy xét đối tượng (**tứ**), tất cả đều được liệt kê là những trường hợp có thể có được để khao khát sanh khởi. Phân tích này về kinh nghiệm giác quan xuất hiện lần nữa ở S II 109, và cũng ở Vibh 101 (trong phần giải thích theo Kinh Tạng về bốn sự thực cao cả).

- D II 308 (*TBK 3, tr. 308: Kinh Đại Niệm Xứ; LDB, p. 346, pa. 19: On the Foundation of Mindfulness*).
- S II 109 (*BKTƯ 2, tr. 198, đ.33: Xúc Chạm, Biết Rõ; CDB I, p. 605: Exploration*).
- Vibh 101:
  - *PT, tr. 154: Chân Lý Về Nguyên Nhân Của Khổ.*
  - *BPT1, tr. 159, đ.145: Khổ Thánh Đế.*
  - *BA, p. 133, pa.203: The Truth of The Cause.*

này “có khuynh hướng” bị kích động trong tiến trình nhận thức, và những trói buộc sai sử sanh khởi ở bất cứ cửa giác quan nào có nhiệm vụ “cột trói” chúng sanh lưu chuyển trong *samsāra*\* (*luân hồi*).

Một cách tránh sự vận hành của các nhiễm lậu, các khuynh hướng ngủ ngằm và các trói buộc, và qua vận hành này, các trạng thái tâm bất thiện và phản ứng tại bất cứ cửa giác quan nào sanh khởi lên, là thực hành phòng hộ giác quan (*indriya samvara*). Phương pháp phòng hộ giác quan phần lớn dựa vào *sati*, sự có mặt của *sati* áp dụng ảnh hưởng kiềm chế các phản ứng và các suy đoán lung tung thường có khuynh hướng xảy ra trong tiến trình nhận thức nếu *sati* không có mặt.<sup>875</sup> Như kinh điển đã chỉ cho thấy, phòng hộ giác quan khiến cho hỉ và lạc sanh khởi, rồi lần lượt sẽ tạo thành nền tảng cho định và tuệ.<sup>876</sup> Thực vậy, sống với ý thức nhận biết trọn vẹn ngay tại giây phút này, không còn tán loạn vì ham muốn nhục dục, có thể làm cho cảm giác tuyệt vời của hạnh phúc sanh khởi.

875. Bodhi 2000: p.1127 giải thích: “phòng hộ giác quan... liên quan đến việc ngừng ngay khi dữ liệu giác quan đơn thuần đã ghi nhận được, không đắp thêm những lớp ý nghĩa có nguồn gốc hoàn toàn chủ quan.” Upali Karunaratne 1993: p.568 liên kết phòng hộ giác quan với giai đoạn tiến trình nhận thức đặc biệt là khi cảm giác khởi lên.

876. Ví dụ như ở S IV 78. So thêm với M I 346 nói về an vui không uế nhiễm (*abyāseka sukha*) đạt được nhờ phòng hộ giác quan.

- S IV 78 (*BKTU* 4, tr. 139, đ.12-17: *Sống Phóng Dật*; *CDB II*, p. 1180: *Dwelling Negligently*).
- M I 346 (*KTB* 2, tr. 24: *Kinh Kandaraka*; *MLDB*, p. 450, pa.16: *To Kandaraka*).

Trau dồi chánh niệm ở các cửa giác quan như vậy không ngụ ý là ta giản dị tránh cảm nhận qua giác quan. Như Đức Phật đã chỉ rõ trong *Indriyabhāvanā Sutta*, nếu chỉ đừng thấy, đừng nghe tự nó dẫn đến chứng ngộ, thì người mù và điếc có thể đã là những người hoàn thành mục đích hành trì.<sup>877</sup> Thay vào đó, lời hướng dẫn phòng hộ giác quan khuyên các thiên sinh không sống trú vào dấu hiệu (*nimitta*) hay vào những đặc tính thứ yếu (*anuvyañjana*) của các đối tượng giác quan, để tránh những ảnh hưởng tai hại “chảy vào”.<sup>878</sup> Trong bối cảnh hiện tại, dấu hiệu (*nimitta*) ám chỉ đến khía cạnh đặc biệt nhờ đó người ta nhận ra hay nhớ lại điều gì.<sup>879</sup>

877. Ở M III 298, để trả lời cho một Bà la môn tên là *Pārāsariya* đã đề nghị một hình thức tu tập các giác quan là không thấy bằng mắt, không nghe bằng tai. So thêm với Tilakaratne 1993: p.72. M III 298 (*KTB 3, tr. 664: Kinh Căn Tu Tập; MLDB, p. 1147, pa. 2: The Development of the Faculties*).

878. Ví dụ như ở MI 273 chẳng hạn. Động từ “chảy vào”, *anvāssavati*, được rút ra từ *anu + ā + savati* (T.W. Rhys Davids 1993: p. 50) và như vậy nó gợi nhớ lại các ảnh hưởng, các *āsavas*. M I 273 (*KTB 1, tr. 597: Đại Kinh Xóm Ngựa; MLDB, p.364, pa.8: The Greater Discourse at Assapura*).

879. Ví dụ như ở M I 360 “dấu hiệu = biểu hiện bên ngoài” đề cập tới khía cạnh bên ngoài của người cư sĩ là thế nào; hay ở Vin III 15 và ở M II 62, người đàn bà nô lệ nhận ra người con trai cũ của chủ, bây giờ là một tỳ khuru và trở về sau một thời gian vắng mặt lâu ngày bằng “dấu hiệu = tướng mạo”. Trong những đoạn kinh khác, “dấu hiệu” có chức năng về “nguyên nhân” hơn (ví dụ: S V 213; A I 82; A II 9; A IV 83 và Th 1100). Về “dấu hiệu”, so với Harvey 1986: pp.31-3; và tr. 595, ct.927.

- M I 360 (*KTB 2, tr. 53: Kinh Potaliya; MLDB, p. 466: To Potaliya*).
- Vin III 15 (*BD I, p. 27: ch. Pārājika I: tỳ khuru Sudinna*).
- M II 62 (*KTB 2, tr. 510: Kinh Ratthapala; MLDB, p. 682, pa.18: On Ratthapāla*).

Về tiến trình nhận thức, “dấu hiệu” (*nimitta*) này liên quan đến sự thẩm định sơ khởi các dữ kiện do giác quan nhận được còn thô, vì nó nên đối tượng trông có vẻ “đẹp” (*subhanimitta*) hay “khó chịu” (*paṭighanimitta*), rồi tuần tự sẽ đưa đến những thẩm định và phản ứng trong tâm thức sau này.<sup>880</sup>

- 
- S V 213 (*BKTU* 5, tr. 333: *Cây Quay Ra Lửa; CDB II, p. 1683: The Simile of the Fire-stick*).
  - A I 82 (*BKTC 1, tr. 152: Phạm Tướng; NDB, p. 172, pa 80(4): With a Basis*).

Theo chú giải *BKTC*, ‘*With a Basis*’ có nghĩa là ‘có một lý do’. Vì những chữ nguồn gốc, nguyên nhân, hoạt động có nguyên nhân, điều kiện và vật thể chỉ là những chữ đồng nghĩa với ‘lý do’. (***Sanimittā*** ti sakāraṇa... *Nidānaṃ hetu saṅkhāro paccayo rūpan ti sabbāni pi hi etāni kāraṇaveva-canān’eva*).

*Trích NDB, ct. 307, tr. 1633*

Hình như từ các bản chánh văn có được, các luận sư giải thích rằng các chữ *nimitta* (tướng), *nidāna* (nhân duyên), *hetu* (nhân), *saṅkhāra* (hoạt động có nguyên nhân), và *paccaya* (duyên) đồng nghĩa với nhau.

*Trích NDB, ct. 308, tr. 1633.*

- A II 9 (*BKTC 1, tr. 564: Vô Sở Ủy; NDB, p. 395: Self-Confidence*). *HT Minh Châu* dịch là *trường hợp*. *Bodhi*: any ground on the basis: bất cứ lý do nào dựa trên nền tảng...
- A IV 83 (*BKTC 3, tr.392tt (3): Không Có Che Đậy; NDB, p. 1057 f.(5-7): No Need to Hide*). *HT Minh Châu* dịch là *tướng*. *Bodhi*: any ground on the basis.
- Th 1100 (*TiBK II, TLTK, tr. 258: Tālaputta (Thera 97)* ). Ở đây *HT Minh Châu* dịch là *lý do*; *Norman* dịch là *on that account (EV I, p.111)*; *C.A. Rhys Davids* dịch là *because of (PEB 372)*.

Các bản tiếng Anh (A II 9; A IV 83, Th 1100) đều dịch *nimitta* là lý do, nguyên nhân, nghĩa thứ 5 của nó như *PED* tr. 367 đã ghi.

880. A I 3 liên kết ham muốn nhục dục với suy xét “biểu hiện đẹp đẽ”

Lời chỉ dẫn áp dụng chế ngự vào các đặc tính thứ yếu (*anuvyañjana*) có thể tương xứng với các kết nối tâm thức thêm trong tiến trình nhận thức, các kết nối này thêm thắt chi tiết vào nhận thức (*saññā*) đã có thành kiến từ đầu.<sup>881</sup> Khuynh hướng phản ứng theo thành

không cẩn thận, và suy xét “dấu hiệu khó chịu” không cẩn thận. M I 298 giải thích tham, sân và si là những nguyên nhân sản sinh ra dấu hiệu (*nimittakarāṇa*). So với M III 225, đoạn này tả là vì theo đuôi các dấu hiệu này nên thức bị sự thỏa mãn có được từ dấu hiệu trói buộc và cùm vào (**cột chặt**), và bằng cách đó, bị dấu hiệu kèm chế (**triền phược**) ra sao.

- A I 3 (*BKTC 1, tr. 11: Phẩm Đoạn Triền Cái; NDB, p. 90: Abandoning the Hindrances*).

- M I 298 (*KTB 1, tr. 653: Đại Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 395, pa. 37: The Greater Series of Questions and Answers*).

“*Chú giải KTB giải thích nimittakarāṇa có nghĩa là tham sân si gán cho người là kẻ phạm phu hay bậc thánh thiện, là tham lam, thù ghét hay bị mê ám. Nhưng cũng có thể tập ngữ này là nhiễm lậu khiến cho tâm gán ý nghĩa giả tạo như trường tồn, khoan khoái dễ chịu, ngã và đẹp vào các vật việc.*”

*Trích MLDB, ct.456, tr. 1238.*

*M III 225 (KTB 3, tr. 518: Kinh Tổng Thuyết và Biệt Thuyết; MLDB, p. 1075, pa.10: The Exposition of a Summary).*

881. Tuy nhiên, As 400 cho thuật ngữ này muốn nói đến chi tiết của đối tượng nhận thức được. Mặt khác, trong những đoạn kinh tương tự, “dấu hiệu” có thể được các loại ý nghĩ khác biệt tiếp nối theo sau, vốn có thể ăn khớp với “liên kết tâm thức” (so với M I 119 chẳng hạn). T.W. Rhyd Davids 1993: p. 43, dịch *anuvyañjana* là đặc tính đi kèm, “dấu hiệu hay dấu vết bổ túc hay bổ sung”. Bản tiếng Hán tương đương (Minh Châu 1991: p.82) nói về “không nắm giữ tướng chung” và không “lấy làm thích thú gì trong đó”. Về *anuvyañjana* như là “liên kết tâm thức”, xin đọc Vimalo 1974: p. 54.

*M I 119 (KTB 1, tr. 269-70: Kinh An Trú Tâm; MLDB, p. 211, pa.2-4: The Removal of Distracting Thoughts).*

kiến và xúc cảm bắt nguồn từ giai đoạn đánh dấu, khi những thẩm định buổi đầu hiếm có ý thức rõ rệt có thể làm nền tảng cho nhận thức (*saññā*) khởi lên. Trong mạch văn khuyến cáo của *Satipaṭṭhāna Sutta* nên quán các nguyên nhân liên quan đến sự sanh khởi của trói buộc (**kiết sử**), giai đoạn đánh dấu này có can hệ đặc biệt. Vì thế, giờ đây tôi sẽ trình bày chi tiết giai đoạn này và những tình huống có thể ảnh hưởng đến nó.

### XI.3. HUÂN TẬP NHẬN THỨC

Theo kinh điển, hiểu biết sâu sắc bản chất của nhận thức (*saññā*, **tưởng**) là nguyên nhân quan trọng để chứng ngộ.<sup>882</sup> Nhận thức dưới ảnh hưởng của ham muốn nhục dục hay sân hận dẫn đến nhận biết lệch lạc và bằng cách đó, khiến cho tư tưởng và chủ ý bất thiện sanh khởi.<sup>883</sup> Nhận thức bị bóp méo hay

882. A II 167. So thêm với Sn 779, chỉ cho thấy rằng nhờ hiểu biết sâu sắc nhận thức, người ta có thể vượt qua được con lũ (**bộc lưu**); và theo Sn 847, người nào vượt qua được nhận thức, người ấy đã vượt khỏi sự lệ thuộc (**triền phược**).

- A II 167 (*BKTC 2, tr. 134: Niết Bàn; NDB, p. 544: Nibbāna*).
- Sn 779 (*KTiB I, KT, tr. 699: Kinh Hang Động Tám Kê; GD, p. 104: The Cave*).
- Sn 847 (*sđđ, tr. 722: Kinh Māgandiya; GD, p. 112: Māgandiya*).

883. M I 507 nói về sự lệch lạc của nhận thức (*viparītasaññā*, **phản tưởng**) với việc coi khoái lạc giác quan là hạnh phúc. M II 27 đồng hóa nhận thức dưới ảnh hưởng của tham dục, sân hận và bạo tàn là nguồn gốc của tất cả các tư tưởng và chủ ý bất thiện.

- M I 507 (*KTB 2, tr. 364: Kinh Magandiya; MLDB, p. 612, pa. 15: To Māgandiya*).
- M II 27 (*sđđ, 445: Kinh Samanamandika; MLDB, p. 652, pa.*

theo thành kiến bao gồm những ngộ nhận quan trọng về thực tại ảnh hưởng đến cơ cấu căn bản của kinh nghiệm thường tục, như khi ta nhận biết sai về trường tồn, thoả mãn, thực thể và cái đẹp trong những cái thực ra là trái lại.<sup>884</sup> Sở dĩ có sự hiện hữu của các yếu tố không thực như vậy nằm trong nhận thức là vì theo thói quen phóng chiếu quan điểm làm lạc của riêng mình vào những dữ kiện giác quan nhận được, một tiến trình ta hoàn toàn không hay biết. Làm nền tảng cho tiến trình nhận thức, sự phóng chiếu theo thói quen này chịu trách nhiệm cho những mong đợi hão huyền và bằng cách đó, cho thất vọng và xung đột.<sup>885</sup> Như là biện pháp đối đầu lại những thẩm định nhận thức không thực tế này, các kinh đề nghị tra dồi những nhận thức hữu ích.<sup>886</sup> Những nhận thức hữu

---

*12: Samānāmaṇḍikāputta).*

884. Đây là bốn *vipallāsas*, so với A II 52; Paṭis II 80; Bodhi 1992b: p.4; và p.25, chú thích cuối trang 27.

- A II 52 (*BKTC 1, tr. 650: Tưởng Diên Đảo; NDB, p. 438: Inversions*).
- Paṭis II 80 (*ĐVNG, tr. 303, đ. 1: Luận Về Diên Đảo; PD, p. 277: Treatise VIII: On Perversions*).

885. Fromm 1960: p. 127: “con người ở trạng thái bị ức chế... không thấy cái hiện hữu, nhưng hấn áp đặt hình ảnh do hấn tự suy tưởng vào các hiện tượng, và nhìn thấy chúng qua những hình ảnh và những hoang tưởng rút ra từ tâm trí, hơn là theo thực tại. Chính hình ảnh trong tâm tưởng ấy... tạo thành đam mê, lo âu cho hấn”. Johannson 1985: p.96: “những gì được nhìn qua lăng kính của dục vọng, thành kiến và sân hận, chúng sẽ được chuyển hóa tương xứng.”

886. Thí dụ như ở D III 251; D III 253; D III 289; A III 79; A III 83-5; A IV 24; A IV 46; A IV 387; A V 105-7 và A V 109.

- D III 251 (*TBK 4, tr. 251, đ. xxii: Kinh Phúng Tụng; LDB, p.*



ích như vậy hướng ý thức nhận biết rõ rệt đến vô thường hay không thỏa mãn của tất cả các khía cạnh của kinh nghiệm. Các nhận thức khác liên quan đến những vấn đề cá biệt, chẳng hạn như những khía cạnh không hấp dẫn của cơ thể hay của thực phẩm. Về bản chất của những nhận thức này, điều quan trọng cần ghi nhớ là để nhận biết cái gì là đẹp, là vô thường không ngụ ý tiến trình hồi tưởng hay quan sát, mà chỉ nhận biết khía cạnh đặc thù nào đó của đối tượng, nói cách khác, kinh nghiệm nó theo một quan điểm cá biệt nào đó. Trong trường hợp đánh giá nhận thức bình thường, quan điểm này hay hành động chọn lựa thường không phải là luôn luôn có ý thức. Việc cho ai đó hay cái gì đó là đẹp thường xảy ra là kết quả tổng hợp của huân tập theo thói quen

---

501, pa.22: *The Chanting Together*).

- D III 253 (*sđđ*, tr. 252, đ. vii-viii: *Kinh Phúng Tụng*; LDB, p. 502, pa.7-8: *The Chanting Together*).
- D III 289 (*sđđ*, tr.289, đ. iv: *Kinh Thập Thượng*; LDB, p. 519, pa. (4): *Expanding Decades*).
- A III 79 (*BKTC 2*, tr. 434: *Các Tưởng (1)-(2)*; NDB, p. 693: *Perceptions (1)-(2)* ).
- A III 83-5 (*sđđ*, tr. 439-43: *Nhàm Chán...*; NDB, p.696-8: *Disenchantment...*).
- A IV 24 (*BKTC 3*, tr. 311, đ. (25): *Tưởng*; NDB, p. 1016: *Non-Dedline (5)*).
- A IV 46 (*sđđ*, tr. 342-43: *Tưởng (1)-(2)*; NDB, p. 1031-2: *Perceptions (1)-(2)* ).
- A IV 387 (*BKTC 4*, tr. 117: *Tưởng*; NDB, p. 1270, pa.16(6): *Perceptions*).
- A V 105-7 (*sđđ*, tr. 379-80: *Tưởng (1)-(2)*; NDB, p. 1409: *Perceptions (1)-(2)* ).
- A V 109 (*sđđ*, tr. 384: *Girimānanda*; NDB, p. 1411: *Girimānanda*).

trong quá khứ với các xu hướng tâm thức trong hiện tại. Những điều này có khuynh hướng quyết định khía cạnh nào của đối tượng nổi bật lên trong lúc nhận thức. Suy tưởng chỉ đi vào hiện trường sau đó, chịu ảnh hưởng của loại nhận thức làm nó khởi lên.<sup>887</sup>

Từ bối cảnh thiền quán, điều rất hệ trọng là nhận thức có thể thích ứng với tiến trình huân tập.<sup>888</sup> Khả

---

887. M II 27. Thực ra, theo D I 185 *nhận thức (saññā)* tạm thời đi trước trí (*nāṇa*), sự đi trước theo thời gian này có thể đưa đến ảnh hưởng đáng kể do nhận thức thi hành áp đặt trên cái được biết tới; so với *Nāṇavīra* 1987: p.110.

- M II 27 (*KTB 2, tr.445: Kinh Samanamandika; MLDB, p. 652, pa.12: Samanamandikāputta*).
- D I 185 (*TBK 2, tr. 185, đ.20: Kinh Potthapada; LDB, p. 163, pa.20: States of Consciousness*).
- *Nāṇavīra* 1987: p.110:

“*Potthāda, nhận thức (saññā) đi trước trí (nāṇa); nhưng với sự sanh khởi của nhận thức, có sự sanh khởi của trí. Người ta hiểu như vậy: ‘với cái này làm điều kiện, thực thể, trí đã sanh khởi trong tôi’.*”

*Như vậy, saññā đi trước nāṇa, không chỉ theo nghĩa thời gian, mà còn theo cơ cấu (hay theo luận lý). Nhận thức, nói rõ hơn, theo cơ cấu, đơn giản hơn trí; cho dù nhận thức đến trước theo thời gian, nó không ngừng diệt để trí khởi lên. Một căn nhà có bao nhiêu tầng đi chằng nữa, tầng trệt được xây trước; nhưng sau đó không bị loại bỏ để nhường chỗ cho các tầng sau.”*

*Trích CP, tr. 110-11.*

888. D I 180 giải thích là nhờ huân tập, nhiều loại nhận thức sẽ khởi lên, những cái khác sẽ diệt đi (câu này xuất hiện trong mạch văn chứng đắc *jhāna*); so thêm với Premasiri 1972: p.12. Claxton 1991: p.25 chỉ rõ rằng: “Vì nhìn nhận là nhận thức có thể thay đổi được nhờ tu tâm như ngồi thiền, lập trường của đạo Phật đảm nhận quan điểm ‘trí do con người tạo thành, chứ không do kiểm

năng huân tập nhận thức có liên quan đến sự kiện nhận thức là kết quả của thói quen tâm thức. Bằng cách huân tập nhận thức, ta có thể tạo ra các thói quen mới, khác và theo cách đó, từ từ thay đổi nhận thức của mình. Phương pháp căn bản cho huân tập nhận thức như vậy có liên quan đến cùng guồng máy tạo thành thói quen, đó là, bằng cách tập cho quen, và quen thuộc với, theo một phương cách nhất định để nhìn cái gì xảy ra để lại kinh nghiệm cho mình.<sup>889</sup> Bằng cách nhiều lần hướng ý thức nhận biết rõ rệt của mình đến đặc tính thực sự của hiện hữu chịu điều kiện, điều này sẽ càng lúc càng trở nên quen thuộc, tự in dấu lên cách nhìn kinh nghiệm của ta, và nhờ thế dẫn đến sự sanh khởi cách nhận biết tương tự về những trường hợp trong tương lai.

Có thể minh họa phương pháp huân tập nhận thức bằng một nhóm các thuật ngữ xuất hiện trong kinh *Girimānanda: suy xét (paṭisañcikkhati)* và quán tưởng (*anupassanā*) được đề cập bên cạnh với nhận thức

---

được’ ”.

D I 180 (*TBK 2, tr. 180, đ. 7: Kinh Potthapada; LDB, p. 160, pa. 7: States of Consciousness*).

889. Một danh sách dài liệt kê cách huân tập nhận thức được nêu ra ở A V 107; mỗi lần đều được giới thiệu dẫn đầu bằng “cho quen với” hay “quen thuộc với” (*paricita: tích tập*). So thêm với Paṭis I 32.

- A V 107 (*BKTC 4, tr. 383: Xuất Gia; NDB, p. 1411: Going Forth*).
- Paṭis I 32 (*ĐVNG, tr. 39, đ. 135: Luận Về Trí; PD, p. 32: Treatise on Knowledge*).

(*saññā*).<sup>890</sup> Tuy điều này không được nói thẳng ra trong kinh điển, đoạn kinh này liệt kê hai hoạt động có liên quan đến huân tập nhận thức: mức độ sơ khởi của suy xét theo lý như là nền tảng cho tu tập quán tưởng được duy trì lâu dài (*anupassanā*). Được tổng hợp khéo léo, hai điều này có thể dần dần chuyển hóa cách nhận thức thế giới này.

Hãy đưa ra một thí dụ thực tế: nếu, dựa trên nền tảng nhận biết theo trí năng giá trị của vô thường, ta thường xuyên quán sát sự khởi lên và diệt đi của các hiện tượng, kết quả sẽ là sự sanh khởi của *aniccasaññā*, của nhận thức hiểu rõ được hiện tượng theo quan điểm vô thường. Cứ tiếp tục huân tập, ý thức nhận biết rõ rệt về vô thường sẽ càng trở nên tự nhiên và tăng dần ảnh hưởng đến kinh nghiệm hàng ngày của mình, ngoại trừ quán tưởng thực sự. Theo cách này, quán tưởng được duy trì lâu dài có thể dẫn đến thay đổi dần dần phương cách vận hành của nhận thức, và thay đổi nhân sinh quan của mình về thế giới này. Theo kinh, sự huân tập nhận thức như vậy có thể dẫn đến giai đoạn tại đó, ta có thể nhận biết theo ý muốn các hiện tượng là khả ý (*appaṭikkūla*) hay bất khả ý (*paṭikkūla*).<sup>891</sup> Theo cách này, tột đỉnh của huân tập

890. A V 109 (*BKTC 4, tr. 385: Xuất Gia; NDB, p. 1411: Girimānanda*).

891. M III 301. A III 169 giải thích mục đích của huân tập nhận thức này là để chống lại sự sanh khởi của tham dục và sân hận.

- M III 301 (*KTB 3, tr. 670: Kinh Căn Tu Tập; MLDB, p. 1150, pa.10: The Development of Faculties*).
- A III 169 (*BKTC 2, tr. 586: Tại Rừng Tikandaki: NDB, p. 761: Tikaṇḍakī*).

nhận thức đạt được khi ta hoàn toàn vượt ra ngoài những đánh giá như vậy và bắt đầu củng cố vững vàng trong bình thản với những gì nhận biết được qua giác quan. Kinh điển còn đi xa tới mức cho rằng làm chủ được nhận thức của mình như thế còn siêu việt hơn cả các năng lực thần thông như đi trên nước hay bay trong không trung.<sup>892</sup>

Nền tảng để tu tập những loại làm chủ đáng chú ý như vậy là quán *satipaṭṭhāna*.<sup>893</sup> Sự hiện diện của *sati* trực tiếp hóa giải những phương cách phản ứng tự động và vô thức vốn là những thói quen rất tiêu biểu. Bằng cách hướng *sati* đến những giai đoạn đầu của tiến trình nhận biết, ta có thể huân tập nhận thức và bằng cách đó, tạo dựng lại khuôn mẫu thói quen. Thuộc tính quan trọng nhất ngay từ bản chất trong mạch văn này là phẩm tính tiếp nhận của quán niệm vốn chú ý trọn vẹn đến những dữ kiện nhận biết được. Phẩm tính giữ cách biệt của *sati* có ý nghĩa quan trọng tương đương là tránh những phản ứng ngay lập tức.

Theo cách này, với tính dễ tiếp nhận và cách biệt, được áp dụng ngay vào những giai đoạn đầu của tiến

892. D III 113 (*TBK 4, tr. 113-113A: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB, p. 424, pa.18: Serene Faith*).

893. So với S V 295, ở đây, cắt nghĩa về *satipaṭṭhāna* có lời miêu tả về khả năng tác động đến nhận thức (*paṭikkūle appaṭikkūlasaññī*) theo sau. Có thể tìm thấy chứng thực khoa học về những thay đổi nhận thức do thiền quán ở Brown 1984: p.727. So thêm với Brown 1977: p.248; Deikman 1969: p.204; và Santucci 1979: p.72.

S V 295 (*BKTU 5, tr. 442, đ.5tt: Độc Cư; CDB II, p. 1750: Alone*).

trình nhận thức qua giác quan, *sati* có thể làm những phản ứng theo thói quen nổi rõ lên và cho phép lượng giá mức độ phản ứng tự động và cân nhắc vô thức của con người. Điều này cũng tiết lộ cho thấy các bộ phận chọn lựa và sàng lọc của nhận thức, làm nổi bật phạm vi kinh nghiệm chủ quan soi chiếu vào những phỏng đoán vô thức của ta cho đến giây phút này. Theo cách này, nhờ quán *satipaṭṭhāna*, có thể tiếp cận và điều chỉnh lại nguyên nhân quan trọng cho sự sanh khởi của nhận thức bất thiện, và qua cách đó, cho sự khởi động các nhiễm lậu (*āsava*), các khuynh hướng ngủ ngầm (*anusaya*), và các trói buộc (*saṃyojana*), bằng cách tắt tiến trình tự động và hóa giải hiệu ứng các thói quen và đánh giá trong tiềm thức.

Sự ứng dụng thực tiễn kỹ năng này là chủ đề của phần xem xét tỉ mỉ cuối cùng của tôi về quán các giác quan và đối tượng của chúng.

#### **XI.4. LỜI CHỈ DẪN CHO *BĀHIYA***

“*Bāhiya* người mặc áo bằng vỏ cây” là một tu sĩ ngoại đạo đã có lần đến gặp Đức Phật xin những lời giáo huấn trong lúc Ngài đang đi khát thực. Đang ở ngoài đường phố trong thị trấn, Đức Phật ban cho ông ta lời chỉ dẫn ngắn gọn liên quan đến huân tập nhận thức, kết quả là *Bāhiya* chứng ngộ hoàn toàn ngay lập tức.<sup>894</sup> Lời chỉ dẫn thần diệu như sau:

894. Ud 8; vì việc này, *Bāhiya* được coi là một trong những đệ tử ưu tú vì hiểu nhanh lời Phật dạy (ở A I 24). S IV 63 và S V 165 tường thuật trường hợp thực chứng của một tỳ khưu cùng tên *Bāhiya*, nhưng dựa trên quán tưởng sáu giác quan là vô thường, không

**Khi trong cái thấy chỉ là cái được nhìn thấy, trong cái nghe chỉ là âm thanh được nghe, trong cái cảm nhận được bằng các giác quan khác (đó là: mũi, lưỡi, thân) chỉ là cái cảm nhận được bằng các giác quan ấy, trong cái nhận biết chỉ là cái được nhận biết tới, ông sẽ không bận lòng vì nó. Khi ông không bận lòng vì nó, ông sẽ không ở trong đó. Khi ông không ở trong đó, ông sẽ không ở đây, cũng chẳng ở cảnh đời sau và ở**

---

thỏa mãn và không phải là ngã, và trong trường hợp khác, quán *satipaṭṭhāna*. Theo Malalasekera 1995: vol II, pp. 281-3, hai trường hợp sau khác với trường hợp của *Bāhiya* trong đoạn kinh *Udāna*. Một *Bāhiya* khác nữa (*đệ tử của Anuruddha*) gây chia rẽ chúng tăng được đề cập ở A II 239. Ở S IV 73, một tỳ khuru tên là *Māluṅkyaputta* đã nhận được lời chỉ dẫn “*Bāhiya*” đã dẫn đến chúng ngộ hoàn toàn, cho dù trong trường hợp này sau một thời gian huân tập một mình. Trường hợp cũng xuất hiện trong phụ chú giải Ps-pt- I 357, trong mạch văn nói về trí biết rõ ràng các hoạt động của thân thể.

- Ud 8 (*KTiB I, KPTT, tr. 128: Ud.6; Ud, p. 10: The Enlightenment Chapter*). Xin đọc thêm:
  - *BPT, tr. 257, đ. 655: Xiển Minh Tír Đê.*
  - *BPE, p. 220, pa. 961: “nguồn gốc của hình dáng nhìn thấy được là vật thể được nhìn thấy”....*
- *Ex. I II, p. 438: “đối tượng hữu hình là vật nhìn thấy được” như đã dịch ở đoạn kinh *Udāna* trên.*
- A I 24 (*BKTC I, tr. 62, đ.8: Các Vị Tỳ Kheo; NDB, p. 110: Foremost, The Third Subchapter*).
- S IV 63 (*BKTU 4, tr. 112: Bāhiya; CDB II, p. 1169, pa 89(6): Bāhiya*).
- S V 165 (*BKTU 5, tr. 258: Bāhiya; CDB II, p. 1645, pa 15(5): Bāhiya*).
- A II 239 (*BKTC 2, tr. 272: Phạm Tội (1); NDB, p. 607: Schism*).
- S IV 73 (*BKTU 4, tr. 127, đ.12-3: Thâu Nhiếp; CDB II, p. 1175: Māluṅkyaputta*).

## **cảnh đời khoảng giữa. Chỉ có thể là chấm dứt *dukkha*.<sup>895</sup>**

Lời chỉ dẫn này hướng ý thức nhận biết rõ rệt đơn thuần đến bất cứ cái gì trông thấy được, nghe được, cảm nhận được hay nhận biết được. Duy trì ý thức nhận biết rõ rệt đơn thuần theo cách này ngăn ngừa tâm phán đoán và suy nghĩ lung tung về các dữ kiện thô nhận biết được qua giác quan. Điều này tương ứng với việc ngăn chặn những giai đoạn đầu trong chuỗi nối tiếp của tiến trình nhận thức, nhờ chú tâm có quán niệm. Ở đây, ý thức nhận biết rõ rệt đơn thuần chỉ giản dị ghi nhận bất cứ cái gì khởi lên tại cửa

895. Ud 8, cùng nguồn gốc trích dẫn nêu trên.

*Theo Abhidhamma của Theravāda, khi chết người ta đi đầu thai ngay lập tức tùy theo nghiệp báo, không có giai đoạn trung ấm. Nên hiểu câu ubhayamantarena “ở cảnh đời khoảng giữa” là “cả hai cũng không”. Tuy vậy, một số kinh khác tán đồng khoảng thời gian trống ấy. Như sau:*

- BKTU 4, tr. 619, đ.15: Luận Nghị Đường; CDB II, p. 1393: *The Debating Hall. Tam ahaṃ taṇhūpādānaṃ vadāmi. Câu này của Đức Phật hình như ngụ ý có khoảng thời gian trống có thể xen vào giữa giây phút chết và kết sanh. Vì điều này nghe qua có thể mâu thuẫn với Theravāda chính thống, nên chú giải BKTU lập luận rằng ngay tại khoảnh khắc chết, sanh linh đó “chưa tái sanh” vì kết sanh thức chưa khởi lên.*

*Trích CDB II, chú thích 53; 382, p. 1406; 1456*

- BKTU 5, tr. 110, đ.17: Giới; CDB II, p. 1572: *Virtue: “Nếu ai chưa chứng đạt trí cuối cùng (thắng trí) ngay giai đoạn đầu trong kiếp sống này hay vào lúc chết, thì với sự đoạn tận hoàn toàn năm trói buộc cấp thấp (hạ phần kiết sử), người ấy sẽ trở thành người chứng đạt Nibbāna vào khoảng thời gian ở giữa, nghĩa là chứng Nibbāna ngay sau khi tái sanh.*

*Trích CDB II, p. 1572 và chú thích 65, p. 1902.*



giác quan mà không phản ứng lại các loại nhận thức chịu ảnh hưởng của thành kiến, những tư tưởng bất thiện và những kết nối tâm thức liên quan.<sup>896</sup> Về chế ngự giác quan, giai đoạn tạo “biểu tượng” (*nimitta, tướng*) theo cách đó được đưa vào ý thức nhận biết rõ rệt có quán niệm.<sup>897</sup> Thiết lập ý thức nhận biết rõ rệt

896. Điều này hình như là ngụ ý của nhiều đoạn kinh trong *Sutta Nipāta* sử dụng cùng các thuật ngữ (được nhìn thấy, được nghe, được cảm nhận), so với Sn 793; Sn 798; Sn 802; Sn 812; và Sn 914. Mahasi 1992: p. 42 giải thích: “khi ta chỉ tập trung vào hoạt động thấy mà không nghĩ đi nghĩ lại điều người ấy nhìn thấy, nhận biết bằng mắt chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc... trong trường hợp đó, niễm lậu không có thời gian để tự biểu lộ sự có mặt của chúng.” Namto 1984: p.15: “chỉ dẫn ta tập trung vào tích tắc rất ngắn ngủi giữa lúc nghe âm thanh và nhận ra nó theo quy ước”. Shattock 1970: p. 68 và Walsh 1984: p.267 nói đến kinh nghiệm thực tiễn phản ảnh sự kết hợp vừa nói này.

- Sn 793 (*KTiB I, KT, tr. 704, kệ 793: Kinh Thanh Tịnh Tám Kệ; GD, p. 106: The Purified*).
- Sn 798 (*sđđ, tr. 705, kệ 798: Kinh Tối Thắng Tám Kệ; GD, p. 106: The Highest*).
- Sn 802 (*sđđ, tr. 707, kệ 802: Kinh Tối Thắng Tám Kệ; GD, p. 107: The Highest*).
- Sn 812 (*sđđ, tr. 710, kệ 812: Kinh Già; GD, p. 108: Old Age*).
- Sn 914 (*sđđ, tr.744, kệ 914: Những Vấn Đề To Lớn; GD, p. 120: The Large Discourse on Disposition*).

897. So thêm với trình bày chi tiết do *Māluṅkyaputta* nêu ra sau khi nhận được lời chỉ dẫn “*Bāhiya*” ở S IV 73, đoạn này chỉ rõ thiếu quán niệm đưa đến chú ý hình tướng khả ái ra sao, và bằng cách đó đưa đến trạng thái mê muội (Ở Th 98-9 có trình bày một phần tình trạng này và trình bày đầy đủ ở Th 794-817).

- S IV 73 (*BKTU 4, tr. 127, đ.12-3: Thâu Nhiếp; CDB II, p. 1175: Māluṅkyaputta*).
- Th 98-9 (*TiBK II, TLTK, tr. 66: Abhaya và Uttiya (Thera 14); EV I, p. 15: Abhaya và Uttiya*).

đơn thuần ngay tại giai đoạn này của tiến trình nhận thức ngăn ngừa không để cho các khuynh hướng ngũ ngầm (*anusaya*), các nhiễm lậu (*āsava*), và các trói buộc (*saṃyojana*) sanh khởi.

Các hoạt động thấy, nghe, cảm nhận và biết đề cập trong lời chỉ dẫn *Bāhiya* cũng xuất hiện ở *Mūlapariyāya Sutta*.<sup>898</sup> Phẩm kinh này nêu sự tương phản giữa hiểu biết trọn vẹn, trực tiếp các hiện tượng của vị *arahant* với cách nhận biết thông thường qua việc hiểu sai các dữ kiện nhận biết được theo nhiều cách khác nhau. Phẩm *Chabbisodhana Sutta* liên kết sự vắng mặt của những thêm thắt không cần thiết về cái gì vị *Arahant* thấy được, nghe được, cảm nhận được và biết được với việc không để cho quyến rũ (**luyến ái**) và cự tuyệt (**chống đối**) ảnh hưởng đến.<sup>899</sup> Những đoạn kinh khác bàn luận về cùng các hoạt động như vậy, còn nhấn mạnh thêm việc tránh bất kỳ hình thức đồng hóa nào.<sup>900</sup> Lời cảnh cáo này rất thích hợp, vì

---

• Th 794-817 (*sđd*, tr. 214tt: *Māluṅkyaputta* (Thera 77); *EV I*, p. 85-7: *Māluṅkyaputta*).

898. M I 1. So thêm với A II 23 ghi lại khả năng nhìn thấu suốt và hiểu biết trọn vẹn của Đức Phật về bất cứ cái gì thấy được, nghe được, cảm nhận được, hay biết được.

• M I 1 (*KTB I*, tr. 19: *Kinh Tất Cả Lậu Hoặc*; *MLDB*, p. 83: *The Root of All Things*).

• A II 23 (*BKTC I*, tr. 592: *Thế Giới*; *NDB*, p. 410: *The World*).

899. M III 30 (*KTB 3*, tr. 162: *Kinh Sáu Thanh Tịnh*; *MLDB*, p. 903, pa. 4: *The Sixfold Purity*).

900. M I 136 và M III 261.

• M I 136 (*KTB I*, tr. 308: *Kinh Ví Dụ Con Rắn*; *MLDB*, p. 229, pa. 16: *The Simile of the Snake*).

theo *Alagaddūpama Sutta*, các hoạt động thấy, nghe, cảm nhận và biết có thể dẫn đến việc phát triển sai lạc ý niệm về bản ngã.<sup>901</sup> Những đoạn trong Upaniṣads thực sự lấy những hoạt động này là bằng chứng cho việc nhận biết hoạt động của ngã.<sup>902</sup>

Theo lời chỉ dẫn cho *Bāhiya*, nhờ duy trì nhận biết suông tại tất cả các cửa giác quan, ta sẽ không “bận lòng vì nó”, ngụ ý là không bị cuốn đi tiến theo điều kiện của tiến trình nhận thức cuốn trôi đi, bằng cách không biến cải kinh nghiệm qua những thành kiến chủ quan và nhận thức lệch lạc.<sup>903</sup> Không bị cuốn trôi đi, ta sẽ không còn “ở trong đó” vì tham dự chủ quan

- 
- M III 261 (*KTB 3, tr. 587: Kinh Giáo Giới Cấp Có Độc; MLDB, p. 1110, pa.14: Advice to Anāthapiṇḍika*).

901. M I 135. So thêm với Bhatta 1980: p. 10.

M I 135 (*KTB 1, tr. 307: Kinh Ví Dụ Con Rắn; MLDB, p. 229, pa. 15: The Simile of the Snake*).

902. Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 2.4.5 nói rằng bản ngã nên được thấy, được nghe nói đến, được nghĩ về và được quán tưởng tới, vì nhờ thấy, nghe, cảm nhận và nhận biết được về ngã tất cả đều được biết đến; vì vậy Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 4.5.6 tuyên bố rằng một khi bản ngã được thấy, được nghe nói đến, được nghĩ tới và được nhận biết, tất cả đều được biết đến.

903. “Vì lý do đó” (*tena*) theo nghĩa “bằng cách ấy”, so với Dhṣ 258 chẳng hạn, phê bình ‘nói nhiều’ bằng cách chỉ cho thấy rằng “bằng cách ấy” hay “vì lý do đó” (*tena*), ta không thành bậc trí được. Theo Ireland 1977: p.160 n.3, “*tena*” và *tattha\** (ở nơi đó) “là những chữ mang ý nghĩa quan trọng trong mạch văn này.”

- Dhṣ 258 (*BTiB 1, PC, tr. 82; DBPW, p.100: The Just*).
- Ireland 1977: p.160 n.3: *PBR, Vol 2.3 “The Buddha’s Advice to Bāhiya”*.

và đồng hóa.<sup>904</sup> Sự vắng mặt của “ở bên trong” như vậy hướng sự chú ý đến khía cạnh quan trọng của lời chỉ dẫn cho *Bāhiya*, đến thực chứng *anattā* như là sự vắng mặt của ngã biết nhận thức.

Không “bận lòng vì nó” cũng không còn “ở trong đó” còn tạo thành giai đoạn tương đối cao của tu tập *satipaṭṭhāna*, khi người hành thiền đã có thể duy trì nhận thức thuần túy ở tất cả các cửa giác quan, bằng cách đó, không “bận lòng vì nó” nhờ tiếp tục không “bám vào bất cứ cái gì trên thế gian này”, như đã được qui định trong “điệp khúc”.

Theo phần cuối cùng của lời chỉ dẫn cho *Bāhiya*, bằng cách duy trì liên tục nhận thức thuần túy theo cách thức nói trên, ta sẽ không mặc nhiên bị “ở đây” hay “ở đó” hay “ở giữa” củng cố ăn sâu. Một cách hiểu “ở đây” hay “ở đó” là coi chúng như là đại diện cho chủ thể (các giác quan) và các đối tượng tương ứng của chúng, với “ở giữa” thay mặt cho sự sanh khởi có điều

904. “Ở nơi đó, trong đó” (*tattha*) là trạng từ chỉ nơi chốn, có thể được dịch là “ở nơi đó”, “trong chỗ đó” hay “đến chỗ đó” (T.W. Rhys Davids 1993: p.295). Vimalo 1959 dịch đoạn văn này (*tena + tattha*) là: vậy thì ông sẽ không bị ảnh hưởng vì điều đó, nếu ông không bị ảnh hưởng vì điều đó, ông sẽ không bị bó buộc với nó. Chữ “tham dự chủ quan” hiểu theo nghĩa có liên quan đến cảm xúc, so với Sn 1086. Bodhi 1992b: p.13, bình luận về lời chỉ dẫn cho *Bāhiya*, giải thích là: “cái cần được loại ra khỏi nhận thức chính là sự gán ghép giả tạo của suy nghĩ chủ quan, gán ghép này xuyên tạc ý nghĩa của dữ kiện thu nhận được và gây ra phán xét và niềm tin sai lầm.”

Sn 1086 (*KTiB I, KT, tr. 799: Các Câu Hỏi của Thanh Niên Hemaka; GD, p. 138: Hemaka's Questions*).

## kiện của thức.<sup>905</sup> Theo một phẩm kinh trong *Āṅguttara*

905. Hiểu theo dẫn giải của *Nāṇavīra* 1987: p.435 (*chú giải Ud-a 90-1 UC Vol. I pp.134-36 cũng nói như vậy*). Tuy nhiên, chú giải Ud-a 92 liên kết những thuật ngữ này với những cảnh giới tái sanh, nhưng chỉ cho thấy rằng theo lời giải thích “ở giữa”, không nên được hiểu là trạng thái trung âm. Thực vậy, truyền thống chú giải Pāli chủ trương là tái sanh lập tức theo sau sát na chết. Mặt khác, xem xét kỹ kinh điển cho thấy theo bối cảnh của nhiều trường hợp, trạng thái hiện hữu như vậy giữa các cõi đời thực sự có, nơi sanh linh sẽ được tái sanh (*gandhaba* ở M I 265 và M II 157) vì tham ái thúc đẩy (S IV 399), tìm kiếm một kiếp đời mới (*sambhavesi* ở M I 48 và Sn 147), hay có thể chứng ngộ hoàn toàn trong giai đoạn trung gian ấy nếu trước đó đã chứng được quả vị không trở lại (*antarāparinibbāyi* như ở D III 237; S V 70; S V 201; S V 204; S V 237; S V 285; S V 314; S V 378; A I 233; A II 134; A IV 14; A IV 71; A IV 146; A IV 380; và A V 120). So thêm với Bodhi 2000: p. 1902 n.65.

• *Nāṇavīra* 1987: p.435

*Kierkegaard khẳng định nguyên lý “Bất cứ cái gì được biết được biết theo cách của người kinh nghiệm nó”. Thành ngữ của nhà hiện sinh này khó hiểu, khó hiểu này khởi lên từ phương pháp hiện tượng luận lý. Trong khi nhà khoa học (hay học giả) trở thành ‘khách quan’, tự đặt mình ra ngoài, không liên quan gì và chỉ tự coi mình là những dữ kiện trừu tượng; còn nhà hiện sinh tiếp tục giữ vai trò chủ quan (biết rõ về sự vật cụ thể và miêu tả nó (đó là những gì kinh nghiệm được).*

*Tỳ khuru Nāṇavīra so sánh câu của Jean Paul Sartre (JPS) trong cuốn ‘Hiện Hữu và Hư Vô’ trang 325 với câu trong (S IV 95):*

*JPS: “... chúng ta thường xác định các nhận thức và các giác quan như là sự hiện-hữu-trong-thế-gian này của mình đến mức chúng ta phải sống dưới hình thức hiện-hữu-ngay-giữa-lòng-thế-gian ấy.”*

*S IV 95: Ngài Ānanda, thị giả của Đức Phật giải thích:*

*“Mắt (tai, mũi, lưỡi, thân và ý) là cái gì trong thế gian này qua đó ta là người nhận biết và suy nghĩ về thế gian này.”*

*Trích CP, p. 432, ct. a; p. 434.*

*Ở ct. a, tr. 432, tỳ khuru Nāṇavīra so sánh như sau:*

Kinh nói: ‘con mắt trong thế gian này...’ JPS nói: chúng ta (như là các giác quan) hiện hữu ngay giữa lòng thế gian; kinh\* nói: ‘ta là người nhận biết và suy nghĩ về thế gian này’, JPS nói về ‘sự hiện-hữu-trong-thế-gian này của chúng ta’.

\* Xin đọc (BKTU 4, tr. 168, đ.11: Thế Giới Dục Công Đức; CDB II, p. 1190: *Going to the End of the World*).

“Từ giải thích của Ānanda, ta có thể rút ra ý nghĩa sau: Lời giảng của Đức Phật về thế giới có liên quan phần lớn đến “thế giới kinh nghiệm”, ngay cả thế giới đối tượng cũng chỉ được chú ý tới mức nó được dùng làm điều kiện bên ngoài phục vụ cho kinh nghiệm. Thế giới này là một với sáu giác quan bởi vì chúng là điều kiện bên trong cần thiết cho kinh nghiệm. Hễ sáu giác quan còn tồn tại, thế giới luôn dần trải ra trước mắt ta như là lãnh vực hiểu biết và nhận thức...”

Lược trích CDB I, n. 182, p. 394.

- Ud-a 92 (UC I, p. 136-7: *Bāhiya, The Enlightenment Chapter*).
- M I 265 (KTB 1, tr. 582: *Đại Kinh Đoạn Tận Ái*; MLDB, p. 358, pa. 26: *The Greater Discourse on the destruction of Craving*).  
\* Gandhaba: hương linh, vong linh, **hương âm**.
- M II 157 (KTB 2, tr. 700: *Kinh Assalayana*; MLDB, p. 770: *Assalāyana Sutta*).
- S IV 399 (BKTU 4, tr. 619, đ. 15: *Luận Nghị Đường*; CDB II, p. 1393: *The Debating Hall*).
- M I 48 (KTB 1, tr. 114: *Kinh Chánh Tri Kiến*; MLDB, p. 134, pa. 11: *Right View*).
- Sn 147 (KTiB I, KT, tr. 508: *Kinh Từ Bi*; GD, p. 19: *Loving Kindness*).
- D III 237 (TBK 4, tr. 237, đ. xviii: *Kinh Phúng Tụng*; LDB, p. 496, pa.18: *The Chanting Together*).
- S V 70 (BKTU 5, tr. 110, đ.15: *Giới*; CDB II, p. 1572: *Virtue*).
- S V 201 (sđđ, tr. 314: *Rộng Thuyết (1)*; CDB II, p. 1674, pa. 15(5): *In Detail (1)*).
- S V 204 (sđđ, tr. 320: *Nhứt Thắng Trí*; CDB II, p.1677, pa. 24 (4): *One Seeder*).
- S V 237 (sđđ, tr. 369, pa.66: *Bảy Lợi Ích*; CDB II, p.1702, pa. 66 (6): *Seven Benefits*).

- S V 285 (*sđđ*, tr. 434: *Quả (2)*; CDB II, p. 1743: *Fruits (2)* ).
- S V 314 (*sđđ*, tr. 468: *Quả (2)*; CDB II, p. 1767: *Fruits (2)* ).
- S V 378 (*sđđ*, tr. 552: *Sarakāni*; CDB II, p. 1814: *Sarakāni (2)*).
- A I 233 (*BKTC 1*, tr. 425: *Bản Tụng Đọc (2)*; NDB, p. 319: *The Process of Training (2)* ).
- A II 134 (*BKTC 2*, tr: 70, đ.5: *Kiết Sử*; NDB, p. 515, pa.4: *Fetters*).
- A IV 14 (*BKTC 3*, tr. 293, đ.4: *Không Thường Xuyên*; NDB, p. 1007, pa (4): *Impermanence*).
- A IV 71 (*sđđ*, tr. 375, đ.5: *Sanh Thú Của Loài Người*; NDB, p. 1049, pa. 4: *Destinations of Persons*).
- A IV 146 (*sđđ*, tr. 484, pa.4: *Người Xứng Đáng Được Cung Kính*; NDB, p. 1103, pa. 4: *Contemplating Impermanence in the Eye*).
- A IV 380 (*BKTC 4*, tr. 105, đ.6: *Không Có Dư Ý*; *With Residue Remaining (2-5)* ).
- A V 120 (*sđđ*, tr. 398, đ.3: *Cứu Cảnh*; NDB, p. 1419, pa. 63(3): *Certainty*).
- Bodhi 2000: p. 1902 n.65.

“*Antarāparinibbāyi* (người chứng Niết Bàn ở khoảng giữa, **trung gian bát niết bàn**) như là người được tái sanh vào cõi Tịnh Cư Thiên, chứng quả Arahatta trong nửa quãng đời đầu tiên ở cảnh giới ấy. Nếu hiểu theo nghĩa đen, và ta nên hiểu như vậy, chữ này có nghĩa là người chứng Niết Bàn trong khoảng giữa hai kiếp đời, nghĩa là chứng quả trong lúc hiện hữu trong một thân trung ấm (dịch sát: thân thể vi tế ở trong trạng thái trung gian). Như vậy, *upahaccaparinibbāyi* (người chứng Niết Bàn khi “vừa tái sanh vào, dịch sát: vừa đặt chân xuống, **tôn hại bát niết bàn**)” nghĩa là ngay sau khi tái sanh vào cảnh giới mới, người ấy gần như chứng quả Arahatta ngay lập tức (lược trích CDB II, ct. 65, tr. 1902), giống như trong lúc củi đang cháy, bỗng có đóm than hồng bất chợt văng ra, bay bổng lên rồi tắt ngúm ngay khi rơi xuống đất. Đây là nhập niết bàn không có tàn dư còn sót lại (**vô dư y niết bàn**).

Trích NDB, ct. 1536, tr. 1782.

Được nhiều tông phái Phật giáo ban sơ nhưng không phải là

*Nikāya*, chính “đường chỉ” tham ái (*taṇhā*) đã “may” thức (đoạn giữa, trung gian, chặng giữa) với các giác quan và các đối tượng của chúng (hai viền đối nhau, **hai biên**) lại với nhau.<sup>906</sup> Áp dụng những hình ảnh này vào lời chỉ dẫn cho *Bāhiya*, với sự vắng mặt của tham ái, ba điều kiện cho xúc chạm trong nhận thức này không đủ “trói buộc” nhau lại, nghĩa là, không để cho suy đoán lung tung vô căn cứ (**hí luận**) xảy ra. Sự vắng mặt của suy đoán lung tung không cần thiết là đặc tính trong nhận thức của các vị *Arahants*, những vị không còn chịu ảnh hưởng của thành kiến và là

---

*Theravada chấp thuận, lời giải thích này hình như được kinh Purisagati (AN IV 70-74) xác nhận. Giải thích này được A II 134,25-29 tán trợ, đoạn kinh này giải thích là antarā-parinibbāyi là người đã từ bỏ được trói buộc khiến phải tái sanh (upapatti-saṃyojana) nhưng chưa từ bỏ được trói buộc khiến phải tiếp tục hiện hữu (bhava-saṃyojana). Như vậy chúng tỏ các đoạn kinh vừa trích có khuynh hướng nghiêng về giải thích này.*

*Lược trích CDB II, ct. 65, tr. 1902-3.*

906. A III 400, bàn về Sn 1042. So thêm với Dhp 385 ca ngợi việc vượt qua bờ bên này cũng như bờ bên kia, một đoạn mà theo Daw Mya Tin 1990: p. 132 có thể giải thích theo cách thức tương tự như thế. “Đường chỉ, **người dệt vải**” tham ái (*taṇhā*) cũng xuất hiện ở Th 663. So thêm với Ñāṇananda 1999: p.19.

- A III 400 (*BKTC 3, tr. 193: Con Đường Đi Đến Bờ Bên Kia; NDB, p. 951: Middle*).

*Theo chú giải BKTC, “thức, cả thức tái sanh và những loại khác được gọi là ở giữa vì nó diễn ra như là điều kiện cho tâm và thân (đanh sắc).” Trích NDB, ct. 1398, tr. 1766.*

- Sn 1042 (*KTiB I, KT, tr. 779: Các Câu Hỏi của Thanh Niên Tissametmeyya*).
- Dhp 385 (*sđđ, PC, tr. 107: Phẩm Bà La Môn; DBPW, p. 385*).
- Th 663 (*TiBK II, tr. 198: Godatta (Thera 67); EV I, p.73: Godatta*).



những vị nhận biết các hiện tượng không quy chiếu về tự ngã nữa. Hoàn toàn thoát khỏi tham ái và suy đoán lung tung, các vị ấy không còn đồng hóa với “ở đây” (các giác quan), hay “ở đó” (các đối tượng), hay “ở giữa” (thức), dẫn đến việc giải thoát ra khỏi bất cứ loại trở thành nào, cho dù trở thành đó có là “ở đây”, hay “ở đó” hay “ở giữa” gì chăng nữa.

## XII. DHAMMAS: CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH CHỨNG NGỘ

### XII.1. QUÁN CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH CHỨNG NGỘ

Những phẩm tính tâm thức tạo thành chủ đề quán các *dhamma* kế tiếp cung cấp điều kiện dẫn đến chứng ngộ hoàn toàn, đó là lý do các phẩm tính ấy được gọi là “các yếu tố tạo thành chứng ngộ”.<sup>907</sup> Giống như con

---

907. S V 72; S V 83; và Paṭiṣ II 115. So thêm với D III 97; Dhṃ 89; và Thī 21. Theo Norman 1997: p.29, *bodhi* được dịch là “chứng ngộ” hơn là “giác ngộ” một đề nghị tôi đã chấp thuận nghe theo.

- S V 72 (*BKTU* 5, tr. 114: *Vị Tỷ Kheo*; *CDB II*, p. 1574: *A Bhikkhu*).
- S V 83 (*sḍd*, tr. 132: *Giác*; *CDB II*, p. 1583: *To Enlightenment*).
- Paṭiṣ II 115 (*ĐVN*G, tr. 335, đ.2: *Luận Về Các Yếu Tố Tạo Thành Chứng Ngộ*; *POD*, p. 306: *Treatise XIII, pa.2: On Enlightenment Factors*).
- D III 97 (*TBK* 4, tr. 97, đ.30: *Khởi Thế Nhân Bốn Kinh*; *LDB*, p. 415: *On Knowledge of Beginnings*).  
Câu cuối: ... *dhamme parinibbāyati*:
  - Maurice dịch là: *will attain to Parinibbāna* (*LDB*, p. 415).
  - T.W. & CAF Rhys Davids dịch là: *to complete extinction [of evil] in this present life (chủ giải cắt nghĩa là: kilesa-parinibbānena parinibbāti)*. Đọc *DB III*, p. 93.
  - HT Minh Châu dịch câu này theo chú giải: *đã diệt trừ hoàn toàn “các ác pháp” ngay trong đời hiện tại* (*TBK* 4, tr. 97, đ.30).
- Dhṃ 89 (*KTiB I, PC*, tr. 49: *Phẩm Hiện Trí*; *DBPW*: p.49: *The*

sông hướng về và chảy ra đại dương, nên các yếu tố tạo thành chứng ngộ hướng về *Nibbāna*.<sup>908</sup>

Lời chỉ dẫn để quán các yếu tố tạo thành chứng ngộ là:

**“Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm (niệm giác chi) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết**

*Wise Man*).

*Câu kệ cuối: ... te loke parinibbutā:*

*they have attained Nibbāna in this very life (họ chứng Niết Bàn ngay trong kiếp sống này). Đọc DBPW, p. 49.*

*HT Minh Châu dịch câu này: Sống tịch tịnh ở đời (KTiB, PC, tr.49).*

- *Thī 21 (TiBK I, TLNK, tr. 190: Jentī hay Jentā; EV II, p.4: Jentī).*
- Norman 1997: p.29

“... Từ cõi thiên thứ tư, Ngài đạt được bodhi. Không rõ là “đạt được bodhi” có nghĩa gì. Chúng ta quen dịch bodhi là “enlightenment, giác ngộ”, nhưng điều này dẫn đến hiểu sai vì hai lý do. Thứ nhất, chữ này có thể lẫn lộn với cách dùng nó để diễn tả sự phát triển tư tưởng và văn hóa Âu Châu trong thế kỷ thứ 18, thứ hai, chữ này ngụ ý ánh sáng (light) chiếu rọi vào cái gì đó, ngược lại, trong chữ gốc budh làm nền tảng cho chữ bodhi, không có một ám chỉ nào về “light, ánh sáng” cả. Chữ gốc budh này có nghĩa là “tỉnh dậy, thức dậy, tỉnh táo nhận ra”, và “buddha” là một người đã chứng ngộ, tỉnh ngộ. Ngoài nghĩa thông thường là bị cái gì như tiếng động đánh thức, chữ này có thể cũng có nghĩa là “tỉnh táo nhận ra điều gì”. Ước muốn hiểu được ý nghĩa “được chứng ngộ” trong lời dịch bodhi ra tiếng Anh giải thích được lời dịch “tỉnh ngộ” khá đặc biệt thi vị thời Victoria đôi khi ta gặp.

*Trích PAB (tái bản 2008), tr. 38-9.*

908. S V 134 (*BKTU 5, tr. 211: Hướng Về Đông; CDB II, p. 1622: The River Ganges-Eastward*).

**‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm hiện hữu trong tôi’; vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.**

**“Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu *dhammas* (trạch pháp giác chi) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết... Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực (tinh tấn giác chi) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết... Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của hỉ (hỉ giác chi) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết... Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng (khinh an giác chi) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết... Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của định (định giác chi) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết... Nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản (xả giác chi) hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘có yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản hiện hữu trong tôi’; nếu yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản không hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết ‘không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản hiện hữu trong tôi’; vị ấy biết yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản chưa sanh khởi có thể sanh khởi như thế nào, và yếu tố tạo thành chứng ngộ của bình thản đã sanh khởi có thể được toàn thiện nhờ tu tập như thế nào.”** <sup>909</sup>

909. MI 61 (KTB 1, tr. 146: *Kinh Niệm Xứ*; MLBD, p. 153, pa.42:

Quán các yếu tố tạo thành chứng ngộ tiến hành tương tự như quán các chướng ngại: trước tiên, ý thức nhận biết rõ rệt hướng đến sự có mặt hay vắng mặt của phẩm tính tâm đang được quan sát, sau đó đến điều kiện cho sự sanh khởi hay vắng mặt của nó (so với hình 12.1 dưới đây). Tuy nhiên, trong trường hợp quán các chướng ngại, ý thức nhận biết rõ rệt liên quan đến điều kiện để chúng không sanh khởi trong tương lai, còn về các yếu tố tạo thành chứng ngộ, phận sự là biết tu tập và củng cố vững chắc những phẩm tính tâm thức hữu ích này.

biết rõ sự có mặt hay vắng mặt của

ý thức nhận biết rõ rệt ( <i>sati</i> )
tìm hiểu dhammas ( <i>dhammavicaya</i> )
tinh tấn ( <i>viriya</i> )
hỉ ( <i>pīti</i> )
tĩnh lặng ( <i>passaddhi</i> )
bình thản ( <i>uppkhā</i> )

giai đoạn 1

nếu có mặt

biết rõ điều kiện dẫn đến  
tu tập thêm và toàn thiện

nếu không có mặt

biết rõ điều kiện dẫn đến  
sanh khởi

giai đoạn 2

Hình 12.1 Hai giai đoạn quán bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ.

Giống như quán các chướng ngại, ngoài công việc thiết lập ý thức nhận biết rõ rệt ra, lời chỉ dẫn về quán các yếu tố tạo thành chứng ngộ không đề cập tới bất cứ cố gắng tích cực để thiết lập hay duy trì một yếu tố tạo thành chứng ngộ cá biệt nào. Tuy nhiên, chỉ cần có mặt *sati* thôi là có thể đổi chọi lại chướng ngại,

cũng thế, sự có mặt của *sati* có thể khuyến khích các yếu tố tạo thành chứng ngộ khác sanh khởi. Thực vậy, theo *Ānāpānasati Sutta*, *sati* như là nguyên nhân và nền tảng đầu tiên.<sup>910</sup> Điều này ngụ ý sự phát triển các yếu tố tạo thành chứng ngộ là thành quả tự nhiên của việc tu tập *satipaṭṭhāna*.<sup>911</sup>

Ngoài việc cung cấp nền tảng cho các yếu tố tạo thành chứng ngộ khác, hơn thế nữa, *sati* còn là yếu tố tạo thành chứng ngộ mà sự tu tập của nó có lợi ích bất cứ khi nào và trong mọi hoàn cảnh.<sup>912</sup> Sáu yếu tố tạo thành chứng ngộ còn lại có thể được chia thành hai nhóm ba: yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu *dhammas* (*dhammasvicaya* **trạch pháp**), nỗ lực (*virīya*, **tinh tấn**) và hỉ (*pīti*, **hỉ**) đặc biệt thích

910. M III 85 và S V 68.

- M III 85 (*KTB 3, tr. 259tt: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm; MLDB, p. 946, pa. 29ff: Mindfulness of Breathing*).
- S V 68 (*BKTU 5, tr. 107, đ.5tt: Giới; CDB II, p. 1571: Virtue*).

911. Theo S V 73 và A V 116, sự tu tập bốn *satipaṭṭhāna* hoàn thành các yếu tố tạo thành chứng ngộ.

- S V 73 (*BKTU 5, tr. 116, đ.5: Kundali; CDB II, p. 1575: Kuṇḍaliya*).
- A V 116 (*BKTC 4, tr. 396; Vô Minh; NDB, p. 1417: Ignorance*).

912. Ở S V 115, Đức Phật nói rõ là *sati* luôn luôn hữu dụng. Hữu dụng này của *sati* được chú giải so sánh bằng cách minh họa nhu cầu cần có muối để sửa soạn món ăn (ở Ps I 292). Sự quan trọng thiết yếu của *sati* cũng được nêu ra ở Ps I 243 và Ps-pṭ I 363, qua đó, *sati* tạo nên điều kiện cốt yếu cho “quán tưởng” và cho “trí”.

S V 115 (*BKTU 5, tr. 183, đ.20: Phải Thời; CDB II, p. 1607: The excited mind: timely*). Xin đọc thêm *Vism 130,15-20, Con Đường Thanh Lọc, ch. 4, đ. 49*.

hợp với tâm trì trệ và lười biếng, trong khi tĩnh lặng (*passaddhi*, **khinh an**), định (*samādhi*), bình thản (*upekkhā*, **xả**) thích hợp cho những dịp tâm bị phần khích (**dao động**) và quá nhiều nhiệt huyết.<sup>913</sup>

## XII.2. TIẾN TRÌNH CÓ ĐIỀU KIỆN CỦA CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH CHỨNG NGỘ

Trong tiến trình có điều kiện của các yếu tố tạo thành chứng ngộ, tìm hiểu *dhammas* (*dhammasvicaya*, **trạch pháp**) phát triển từ quán niệm đã được củng cố vững vàng. Sự tìm hiểu *dhammas* như thế hình như tổng hợp hai khía cạnh: một mặt tìm hiểu vào bản chất của kinh nghiệm (bằng cách coi “*dhammas*” đại diện cho các “hiện tượng”), mặt khác tương quan của kinh nghiệm này với Giáo Pháp của Đức Phật (“*Dhamma*”).<sup>914</sup> Đặc tính hai phần này cũng là nền tảng cho chữ “tìm hiểu” (*vicaya*), rút ra từ động từ *vicinati*, phạm vi ý nghĩa của nó bao gồm cả “tìm hiểu” và “thấy được sự khác biệt”.<sup>915</sup> Như vậy, “tìm hiểu *dhammas*” có thể được hiểu là tìm hiểu kinh nghiệm chủ quan dựa trên trí phân biệt đạt được nhờ thông thạo *Dhamma*. Trí biết được sự khác biệt như thế đặc biệt đề cập đến khả năng phân biệt cái gì thiện hay tốt

913. S V 112 (*BKTU 5, tr. 179: Lửa; CDB II, p. 1605: Fire*).

914. Ở S V 68 “tìm hiểu *dhammas*” đề cập tới hồi tưởng lại những lời giải thích trước kia của các bậc trưởng lão. Trái lại, ở S V 111, “tìm hiểu *dhammas*” đại diện cho tìm hiểu các hiện tượng bên trong và bên ngoài.

- S V 68 (*BKTU 5, tr. 107, đ. 6: Giới; CDB II, p. 1571: Virtue*).
- S V 111 (*sđd, tr. 177-8, đ. 21-22: Bảy thành mười bốn; CDB II, p. 1604: The seven become fourteen*).

915. T.W. Rhys Davids 1993: p. 616.

(nữ: thiện xảo) cho tu tiến trên đường giải thoát, và cái gì bất thiện hay không tốt.<sup>916</sup> Tìm hiểu *dhammas* này

916. S V 66. Về “tìm hiểu *dhammas*”, so thêm với Jootla 1983: p.43-8; và Ledi 1983: p.105, người đã tập hợp năm giai đoạn thanh lọc cấp cao (cuối cùng), ba quán tưởng, và mười tuệ quán trí vào trong yếu tố tạo thành chứng ngộ này.

- S V 66 (BKTU 5, tr. 104, đ.12: Thân; CDB II, p. 1569: *The nutriments for the enlightenment factors*).
- Jootla 1983: p.43-8.

“*Này các tỳ khuru, trước khi chứng ngộ, còn là bồ tát, chưa giác ngộ hoàn toàn, ý tưởng này đến với Ta: ‘Trong trường hợp sắc thể, cái gì là thỏa mãn, cái gì là nguy hiểm, cái gì là thoát ly?...’*” (BKTU 3, tr. 59-61: *Vị Ngọt; CDB I, p. 873: Gratification (1)*).

*Đoạn trích dẫn này cho thấy trong lãnh vực thiền quán tiến đến chứng ngộ, tầm quan trọng của suy tư tìm hiểu sáng suốt đối với bản thân Đức Phật ra sao, nên chúng ta phải phối hợp tiến trình tư tưởng và thiền quán để giải thoát chúng ta khỏi khổ đau. Đoạn trích về tìm hiểu các tập hợp này còn cho thấy chính tiến trình cân nhắc sâu xa các hiện tượng khiến ta không còn ham muốn chúng nữa, đem lại cho ta những giai đoạn Chứng Ngộ. Nên, tuệ giác, cái nhìn sáng suốt vào bản tánh tối hậu của thực tại, bhāvana-maya-paññā (tuệ do thiền định sanh), trí trực chứng riêng của mình mang kết quả cụ thể do cách sống trong đời của mình, thực sự dựa trên suy tưởng cẩn thận để những sự thực hiện nhiên được nhìn thấy thấu suốt và không bao giờ cho phép cái giả tạo bên ngoài che đậy bản tánh thực sự của tâm, thân và thế giới bên ngoài của mình lừa gạt chúng ta.*

*Tuy nhiên, tuệ giác đem lại giải thoát này chỉ có thể được phát triển nếu sự tìm hiểu này được người điều đặn hành thiền thực hiện. Khi suy nghĩ lung tung, suy nghĩ ấy luôn liên quan đến vô minh, đầy tham đắm và sân hận, khi sống về quá khứ hay mơ tưởng tương lai, tạo nên các hành nghiệp tâm bất thiện, saṅkhāras, akusala kamma chắc chắn sẽ tạo quả dukkha (khổ) trong tương lai. Thay vì suy nghĩ lung tung và mơ tưởng như thế, ta hướng tâm vào suy xét Dhamma (Giáo*



*Pháp), để loại trừ khát ái, để nhìn thấy rõ thực tại tối hậu của các hiện tượng, có thể, ta tự tạo ra được hành nghiệp thiện mạnh mẽ dẫn đến giải thoát...*

*Yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu Dhamma rất cần thiết cho ai thích mơ tưởng, lười hành thiền, khi chướng ngại đã dục và lười biếng bộc phát. Đức Phật dạy các tỳ khưu: ‘Khi tâm trì trệ, đó là lúc nên trau dồi yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu Dhamma, của nỗ lực, của hoan hỉ...’ (BKTU 5, tr. 181tt: Phải Thời). Bằng cách nỗ lực hướng tâm cố tìm hiểu Bốn Sự Thực Cao Cả... kỹ càng hơn trước, tâm sẽ được điều hướng và phấn chấn lên. Khi đó, khuynh hướng tâm bị trôi dạt đi phải biến mất, sự hoan hỉ hành thiền và sự trong suốt của tâm là những yếu tố rất quan trọng cho trí tuệ chân thực quay trở lại.*

*Như vậy, áp dụng yếu tố tạo thành chứng ngộ của tìm hiểu Dhamma trong thiền quán là áp dụng Chánh Tư Duy của Tám Chánh Đạo... là một trong bốn nhân tố gia tăng tuệ quán (BKTU 5, tr. 597-8: Bốn Quả)...*

*Lược trích IFI 43-8.*

- Ledi 1983: p.105
  - năm giai đoạn thanh lọc cấp cao: là năm giai đoạn thanh lọc cuối cùng: thanh lọc Quan Điểm, thanh lọc bằng cách Vượt Qua Nghi Hoặc, thanh lọc bằng cách Biết và Thấy Cái Gì là Đạo và Cái Gì Không Phải là Đạo, thanh lọc bằng cách Biết và Thấy Cách Thức Thực Hành, thanh lọc bằng cách Biết và Thấy.
  - ba quán tưởng: đó là quán vô thường, không thỏa mãn và không phải là ngã.
  - mười tuệ quán trí: đó là
    - trí toàn diện (*sammasana-ñāṇa*: comprehension knowledge; đọc CDTL, ch. XX, đ.93). Quyển QKM 1 tr. 246-7, đ.25 dịch *sammasana* là “grasping” trong câu *grasping of the true nature of compounded things*: “hiểu rõ” được thực tánh của tất cả những gì do điều kiện tạo thành. Tôi không tìm thấy câu tương đương với nó, đại khái như “hiểu được thực tánh của các pháp hữu vi...” trong quyển MTVĐ, tr.400-01. Xin đọc định

đổi nghịch hẳn với chương ngại nghi hoặc (*vicikicchā*), vốn khởi lên vì không biết rõ ràng cái gì thiện và cái gì bất thiện.<sup>917</sup>

Việc tu tập tìm hiểu *dhammas* lần lượt làm sanh khởi yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực (*virīya*).<sup>918</sup> Sự sanh khởi của “nỗ lực” như vậy có liên quan đến việc làm nảy sinh ra nỗ lực.<sup>919</sup> Kinh điển còn qui định thêm

---

*nghe của sammāsana ở PED, 1998, p.695.*

- *chín trí còn lại được bàn đến trong CDTL, chương XXI. Trích RE, tr. 105; ct. 82, 83, 84.*

917. So với S V 104, đoạn này mô tả “dưỡng chất” của tìm hiểu *dhammas* bằng chính những thuật ngữ được S V 106 dùng để diễn tả “dưỡng chất đối kháng” lại hoài nghi, cụ thể là suy xét theo lý về những gì thiện và bất thiện. Trong cả hai trường hợp, tính chất dễ thấy biết như thể liên quan tới *dhammas* “bên trong” cũng như “bên ngoài” (so thêm với S V 110).

- S V 104 (*BKTU 5, tr. 166: Món Ăn Cho Các Giác Chi; CDB II, p. 1598: The nutriments for the enlightenment factors*).
- S V 106 (*sđđ, tr. 168: Không Phải Là Thức Ăn Cho Các Triền Cái; CDB II, p. 1599: The denourishment of the hindrances*).
- S V 110 (*sđđ, tr. 176: Năm Trở Thành Mười; CDB II, p. 1603: The five become ten*).

918. Theo Debes 1994: p.292, ảnh hưởng của tìm hiểu *dhammas* bằng cách tìm xem giá trị và sự thích hợp của lời dạy của Đức Phật để kinh nghiệm thực tại, là để sanh khởi nỗ lực (“Tatkraft”).

919. S V 66 đề nghị là nỗ lực ( **tinh cần** ), cố gắng nhiều ( **cần đồng** ) như là dưỡng chất cho yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực. Bản tiếng Hán *Āgama\** (*A Hàm*) của kinh này đề cập đến bốn chánh tinh tấn là dưỡng chất cho yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực (so với Choong 2000: p. 213). Sự trình bày này rất thích hợp với việc phân biệt cái gì thiện và bất thiện gặt hái được trong lúc tra dồi yếu tố tạo thành chứng ngộ trước đó, là tìm hiểu *dhammas*, vì cùng sự phân biệt đó làm nền tảng cho bốn chánh

nỗ lực như thể bằng đặc tính “không lay chuyển”.<sup>920</sup> Phẩm chất này làm cho ta chú ý đến nhu cầu cố gắng hay nỗ lực cần được áp dụng liên tục, một qui định tương đương với phẩm chất nhiệt tâm (*ātāpi*) được đề cập trong phần “định nghĩa” của *Satipaṭṭhāna Sutta*. Theo kinh, nỗ lực có thể biểu hiện qua tâm hay qua thân.<sup>921</sup> Như là một yếu tố tạo thành chứng ngộ, nỗ lực trực tiếp đối đầu với chướng ngại của lười biếng và dã dượi (**hôn trầm và thụ miên**) (*thīnamiddha*).<sup>922</sup> Trong chuỗi nối tiếp của các yếu tố tạo thành chứng ngộ, yếu tố nỗ lực tuần tự làm sanh khởi hỉ (*pīti*). Như là một yếu tố tạo thành chứng ngộ, hỉ rõ ràng là loại

---

trung tâm.

S V 66 (*BKTU* 5, tr. 104, đ.13: Thân; *CDB II*, p. 1569: *The nutriments for the enlightenment factors*).

920. S V 68 (*sđđ*, tr. 108, đ. 7: Giới; *CDB II*, p. 1571: *Virtue*). Ở đây:

*Bhikkhu Ānalayo và Woodward dịch chữ asallinaṃ là unshaken (không lay chuyển). Đọc KS V, tr. 56.*

*Bhikkhu Bodhi dịch là without slackening (không chểnh mảng). HT Minh Châu dịch là không thụ động.*

921. S V 111. Chú giải *BKTU* (Spk 111) đề cập việc đi kinh hành như là thí dụ cho nỗ lực qua thân.

S V 111 (*sđđ*, tr. 178, đ.22: *Bảy Trở Thành Mười Bốn*; *CDB II*, p. 1604: *The seven become fourteen*).

922. S V 104 miêu tả dưỡng chất cho yếu tố tạo thành chứng ngộ của nỗ lực bằng cùng một thuật ngữ được dùng ở S V 105 cho “dưỡng chất đối kháng” lại lười biếng và dã dượi.

- S V 104 (*sđđ*, tr. 167, đ.10: *Món Ăn Cho Các Giác Chi*; *CDB II*, p. 1598: *The nutriments for the enlightenment factors*).

- S V 105 (*sđđ*, tr. 169, đ.17: *Không Phải Là Món Ăn Cho Các Triền Cái*; *CDB II*, p. 1600: *The denourishments of the hindrances*).

không liên quan gì đến nhục dục, như loại hỉ có thể kinh nghiệm được trong lúc chứng đắc cõi thiên.<sup>923</sup> Như vậy, sự tăng tiến của các yếu tố tạo thành chứng ngộ dẫn từ hỉ (*pīti*), qua tĩnh lặng (*passaddhi*, **khinh an**), đến định (*samādhi*). Điều này có ảnh hưởng liên tục đến chuỗi nối tiếp theo duyên hệ thường được diễn tả ở những kinh khác, chuỗi này tiến hành tương tự từ hỉ, tĩnh lặng, và lạc, đến định, rồi lên tới điểm cao nhất nhờ sự sanh khởi của tuệ và chứng ngộ.<sup>924</sup>

Là một yếu tố tạo thành chứng ngộ, tĩnh lặng (*passaddhi*, **khinh an**) có liên quan đến sự an tĩnh thân tâm và vì thế là thuốc hóa giải trực tiếp chướng ngại dao động không yên và lo âu (*uddhaccakukkucca*, **trạo hối**).<sup>925</sup> Là một phần của chuỗi nối tiếp theo duyên

923. S V 68 nói về cái “hỉ phi thế tục”; S V 111 điều này liên kết đến sự có mặt hay vắng mặt hướng tâm vào đối tượng và suy xét đối tượng; đó là kinh nghiệm chứng đắc cõi thiên. Tuy nhiên, “hỉ” trong mạch văn này, không chỉ thuộc về hỉ cõi thiên thôi, vì hỉ không liên quan đến nhục dục còn có thể là kết quả của quán thực tánh, so với Dhp 374 chẳng hạn.

- S V 68 (*sđđ*, tr. 108, đ.8: *Giới*; CDB II, p. 1571: *Virtue*).
- S V 111 (*sđđ*, tr. 178, đ.24: *Bảy Trở Thành Mười Bốn*; CDB II, p. 1604: *The seven become fourteen*).
- Dhp 374 (*KTiB I, PC*, tr. 105: *Phẩm Tỷ Kheo*; DBPW, p. 135: *The Monk*).

924. Ví dụ như ở S II 32, so thêm với trang 410, ct 630.

925. S V 104 chỉ định rõ sự tĩnh lặng thân tâm là dưỡng chất cho yếu tố tạo thành chứng ngộ của định, trong khi S V 106 nói đến sự yên tĩnh của tâm (*cetaso vūpasamo*, **tâm chỉ tịnh**) như là dưỡng chất đối kháng lại dao động không yên và lo âu (**trạo hối**). Một điểm đáng ghi chú là kinh điển phân tích cả hai yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng và chướng ngại do dao động không yên

hệ dẫn đến định, yếu tố tạo thành chứng ngộ của tĩnh lặng dẫn đến trạng thái hạnh phúc của tâm, tâm trạng này lần lượt làm cho định được dễ dàng.<sup>926</sup> Rồi, định khởi lên vì sự phát triển của tĩnh lặng và vì không có sao lãng.<sup>927</sup> Theo kinh, định có hay không có hướng

---

và lo âu thành khía cạnh thân và tâm, ghi lại thành phần tâm và sinh lý của cả hai.

- S V 104 (*BKTU 5, tr. 168, đ.13: Món Ăn Cho Các Giác Chi; CDB II, p. 1599: The nutriments for the enlightenment factors*).
- S V 106 (*sđđ, tr. 170, đ.18: Không Phải Là Món Ăn Cho Các Triền Cái; CDB II, p. 1600: The denourishments of the hindrances*).

926. S V 69 (*sđđ, tr. 108, đ. 9: Giới; CDB II, p. 1572: Virtue*).

927. S V 105 đề nghị “dấu hiệu của tĩnh lặng” (*samathanimitta*) như là dưỡng chất cho yếu tố tạo thành chứng ngộ của định. “Dấu hiệu của tĩnh lặng” này được đề cập ở D III 213 và S V 66. “Dấu hiệu” (*nimitta*) cũng xuất hiện trong nhiều đoạn kinh khác, thường trong tương quan rõ ràng với định. “Dấu hiệu của định” (*samādhinimitta*, **định tướng**) thường gặp ở (D III 226; D III 242; D III 279; M I 249; M I 301; M III 112; A I 115; A I 256; A II 17; A III 23; và A III 321). Cho dù ở M I 301 dấu hiệu của định có liên quan đến bốn *satipaṭṭhāna*, ở M III 112 nó ngụ ý đến việc tu tập thiền *samatha* \* (*tĩnh lặng*), vì đoạn kinh này nói về hợp nhất tâm lại, làm vắng lặng nội tâm và tập trung tâm vào dấu hiệu này của định, rồi sau đó, đoạn này giải thích là ngụ ý đến chứng đắc bốn *jhānas*\* (*cõi thiền*). Trong nhiều trường hợp, ta thấy “dấu hiệu của tâm” (*cittanimitta*, ví dụ như ở S V 151; A III 423; và Th 85), Th 85 liên kết nó với hạnh phúc không liên quan gì đến nhục dục, một thí dụ gợi nhớ lại thể nghiệm hạnh phúc không liên quan gì đến nhục dục ấy trong lúc chứng nhập thiền. Tương tự, A IV 419 đề nghị là làm sung mãn “dấu hiệu” cũng đại diện cho chứng đắc cõi thiền. Một đoạn kinh thích hợp khác là M III 157, Đức Phật nói đến nhu cầu “thể nhập vào”

hay “đạt được” dấu hiệu (*nimitta paṭivijjhitabbam*) để vượt qua nhiều chướng ngại tâm thức khác nhau. Trong kinh này, nhóm các chướng ngại tâm thức cần phải vượt qua này tạo thành một nhóm đặc biệt không thấy xuất hiện như vậy ở kinh khác và rõ ràng là có liên quan đến thiền *samatha* (so với trang 493, chú thích 770). Tuy nhiên, Ps IV 207 (chú giải KTB), có lẽ vì đoạn A IV 302 nên hiểu đoạn này ngụ ý đến thiền nhãn. Giải thích này của chú giải không có ý nghĩa gì vì đoạn trên rõ ràng đề cập đến trình độ tu tập trước cả cõi thiền thứ nhất, trong khi tu tập thiền nhãn đòi hỏi phải chứng đắc cõi thiền thứ tư. Shwe 1979: p.387 giải thích “bất cứ cái gì đi vào tương quan nhân quả, qua tương quan đó, quả của nó được biểu thị, được đánh dấu hay có đặc tính là một *nimitta*. Một đối tượng, hình ảnh hay ý niệm khi được quán đến, đưa đến *samādhī (jhāna)*\* (định, chứng cõi thiền), là *nimitta*”. Về “dấu hiệu” trong những mạch văn khác, xin so với trang 562, chú thích 879.

- S V 105 (*BKTU 5, tr. 168, đ.13: Món Ăn Cho Các Giác Chi; CDB II, p. 1599: The nutriments for the enlightenment factors*).
- D III 213 (*TBK 4, tr. 214, đ.xxiv: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 482, pa.24: The Chanting Together*).
- S V 66 (*BKTU 5, tr. 105, đ. 16: Thân; CDB II, p. 1570: The nutriments for the enlightenment factors*).
- D III 226 (*TBK 4, tr. 227, đ.x: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 490, pa.10: The Chanting Together*).
- D III 242 (*sđđ, tr. 242B, đ.xxvi: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 498, pa.25: The Chanting Together*).
- D III 279 (*sđđ, tr. 279, đ.viii: Kinh Thập Thượng; LDB, p. 515, pa.8: Expanding Decades*).
- M I 249 (*KTB 1, 544: Đại Kinh Saccaka; MLDB, p. 342, pa.45: The Greater Discourse to Saccaka*).
- M I 301 (*sđđ, tr. 660: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 399, pa.12: The Shorter Series of Questions and Answers*).
- M III 112 (*KTB 3, tr. 305: Kinh Đại Không; MLDB, p. 973, pa.10: The Greater Discourse on Voidness*).

tâm về đối tượng (*vitakka: tâm*) có thể dùng như là một yếu tố tạo thành chứng ngộ.<sup>928</sup>

- A I 115 (*BKTC 1, tr. 205tt: Người Buôn Bán; NDB, p. 214: Shopkeeper (1)*).
- A I 256 (*sđđ, tr. 466, đ.14: Kẻ Lọc Vàng; NDB, p. 338: A Goldsmith*).
- A II 17 (*sđđ, tr. 575: Chế Ngự; NDB, p. 403 pa.(4): Restraint*).
- A III 23 (*BKTC 2, tr. 336, đ.3tt: Giải Thoát Xứ; NDB, p. 646: Liberation*).
- A III 321 (*BKTC 3, tr. 68, đ.4: Các Thời Gian (2); NDB, p. 889: Occasion (2)*).
- S V 151 (?) (*BKTU 5, tr. 237, đ. 11: Người Đầu Bếp; CDB II, p. 1636: The Competent Cook*). Tôi tìm thấy nghĩa này ở S V 152.
- A III 423 (*BKTC 3, tr. 230, đ. 2: Hội Chúng; NDB, p. 969: Delight in Company*).
- Th 85 (*TiBK II TLTK, tr. 59: Sunāga; EV I, p. 13: Sunāga*).
- A IV 419 (*BKTC 4, tr. 169, đ.2: Con Bò Cái; NDB, p. 1296: The Cow*).
- M III 157 *KTB 3, tr. 388: Kinh Tùy Phiền Nã; MLDB, p. 1012, pa.16: Imperfections*.  
Ở đây, *Bhikkhu Ānalayo* dịch *nimittam paṭivijjhitabbaṃ* theo nghĩa đen: các ông cần phải thể nhập vào dấu hiệu ấy. *MLDB* dịch: *You should discover the cause for that (HT Minh Châu: **Tướng ấy các ông cần được hiểu rõ**)*.  
Đọc *MLDB, p. 1334, ct. 1190*.
- A IV 302 (*BKTC 3, tr. 688, đ. 2: Tagayā; NDB, p. 1207, pa.2: Gayā*).  
*Chú giải BKTC* nói biết và thấy (*ñānadassana: tri kiến*) là thiên nhãn (*dibbacakkhubhūtam*).  
Đọc *NDB, p. 1808, ct. 1769*.
- Shwe 1979: p.387 (*PoC, p. 387-8*).

928. S V 111. Vì *Vism 126* giải thích, các yếu tố *jhānas* đã bắt đầu sanh khởi trong lúc cận định, cho dù chúng chỉ trở nên hoàn toàn ổn định lúc chứng đắc *jhānas\** (*cõi thiền*) thứ nhất. Như vậy, câu “định có hướng tâm vào đối tượng” có thể được hiểu là bao gồm

Tột đỉnh của tu tập yếu tố tạo thành chứng ngộ đi kèm với sự củng cố vững vàng của bình thản (*upekkhā*), một tâm trạng thăng bằng do định tạo ra.<sup>929</sup> Sự thăng bằng tâm thức tinh tế và cân đối như thế tương ứng với mức độ *satipaṭṭhāna* phát triển vững vàng, khi người hành thiền có khả năng sống độc lập, không bám níu vào (**chấp trước**) bất cứ cái gì trên đời này, như đã được qui định rõ trong “điệp khúc”.

Được áp dụng thực tế, toàn thể nhóm bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ có thể được coi là để diễn tả sự tiến triển của tu tập *satipaṭṭhāna* đến mức độ bình thản sâu đậm này. Trên nền tảng chánh niệm được củng cố vững vàng, ta tìm hiểu (**quyết trạch**) bản chất của thực tại chủ quan (nghĩa là tìm hiểu *dharmas*). Một khi sự tìm hiểu được duy trì lâu dài tạo được đà tiến (nghĩa là nỗ lực), với tuệ quán tăng trưởng, đối tượng

---

luôn các trình độ định đang tiếp giáp với nhập định, trong khi hướng tâm và suy xét đối tượng (**tâm và tứ**) có trách nhiệm cho định thâm sâu hơn và bằng cách đó dẫn đến chứng đắc (cõi thiền) thứ nhất. Hiểu như thế, các trình độ định gần với nhập định, tương ứng với ý nghĩa “cận định” của chú giải, cũng có thể được dùng như là một yếu tố tạo thành chứng ngộ.

- S V 111 (*BKTU* 5, tr. 178, đ.24: *Bảy Trở Thành Mười Bốn*; *CDB II*, p. 1604: *The seven become fourteen*).
- *Vism* 126 (*CĐTL*, ch. IV, đ. 31: *Đề Mục Thiền Đất*; *PP*, p. 125: *Ch. IV, pa. 31: The Earth Kasina*).

929. S V 69. Aronson 1979: p. 2 giải thích là *upekkhā* được tạo thành từ *upa* có nghĩa là “hướng về phía trước” và chữ chuyển hóa từ động từ *ikkh* “thấy”, và như vậy mang “ý tưởng quan sát một tình trạng từ xa”. Gethin 1992: p.160 chỉ cho thấy rằng “*upekkhā*... là sự thăng bằng của tâm thiện (xảo) và lực duy trì sự thăng bằng đó”.

S V 69 (*BKTU* 5, tr. 109, đ.11: *Giới*; *CDB II*, tr. 1572: *Virtue*).



quán tưởng trở nên rõ hơn và người hành thiền cảm thấy hứng thú, thúc đẩy (nghĩa là hỷ) tiếp tục tu tập. Nếu có thể tránh được nguy hại bị hân hoan và dao động cuốn trôi đi tại thời điểm này, quán tưởng khi được duy trì sẽ dẫn đến trạng thái tĩnh lặng, khi tâm tiếp tục lưu tồn dễ dàng đề mục thiền của nó mà không thất bại trước sao lãng (nghĩa là định). Với tuệ quán tưởng thành, tiến trình này lên đến tình trạng bình thản và cách ly vững vàng.

Chính tại điểm này, khi đà tiến chịu ảnh hưởng thúc đẩy của tìm hiểu bằng chánh niệm diễn ra liên quan đến nền tảng điềm nhiên an tịnh, lúc đó sự cân đối tâm thức cần thiết cho sự thể nhập vào chứng ngộ diễn ra. Ở trình độ tu tập này, ý nghĩa sâu sắc của hoàn toàn buông bỏ chiếm ưu thế. Trong kinh, “buông bỏ” như vậy là mục đích quan trọng nhất của tu tập *bojjhaṅgas*, tạo nên tột đỉnh của nhóm các đặc tính thường liên kết đến các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Để thực chứng tiềm năng của *bojjhaṅgas*, những đặc tính này nêu rõ là chúng cần dựa trên “sống ẩn cư” (*viveka*, **viễn ly**), trên “hết ham muốn (*virāga*, **ly tham**), và trên “đoạn diệt” (*nirodha*), vì bằng cách này chúng sẽ đưa đến “buông bỏ” (*vossagga*, **xả ly**).<sup>930</sup>

930. Ở M III 88 chẳng hạn. Cùng những động lực dẫn đến chứng ngộ ấy có thể có liên quan đến tám thánh đạo (S I 88; S IV 367 và S V 1-62); đến năm năng lực gây ảnh hưởng (S IV 365; S V 239; và S V 241); hay đến năm lực (S IV 366; S V 249 và S V 251); so thêm với Gethin 1992: p. 162-8.

• M III 88 (*KTB 3*, tr. 264: *Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm*; *MLDB*, p. 948, pa.42: *Mindfulness of Breathing*).

Theo chú giải *KTB*, *vossagga* có hai nghĩa:

(1) *pariccāga*: “buông bỏ, từ bỏ” (**xả ly**), đó là từ bỏ nhiễm lậu.

Bình thản và thẳng bằng tâm thức như điểm hoàn tất cuối cùng của sáu yếu tố tạo thành chứng ngộ kia cũng coi như tương đương với tột đỉnh trong hệ thống chú giải của tuệ quán, trong đó, “bình thản trước tất cả các hiện tượng do điều kiện tạo thành” (*saṅkhārupekkhāñāṇa*, **hành xả trí**) đánh dấu tột đỉnh của chuỗi các trí này và là điều kiện tâm thức thích hợp cho sự kiện chứng ngộ.

### XII.3. LỢI ÍCH CỦA TU TẬP CÁC YẾU TỐ TẠO THÀNH CHỨNG NGỘ

Thành quả hữu ích của các yếu tố tạo thành chứng ngộ đứng đối đầu trực tiếp với những hậu quả có khuynh hướng gây tai hại của các chướng ngại, một

---

(2) *pakkhanada*: “thể nhập vào” đó là đi đến tột đỉnh *Nibbāna*.  
Trích *MLDB*, ct. 48.

- S I 88 (*BKTU* 1, tr. 198, đ.8: *Không Phóng Dật*; *CDB I*, p. 180: *Diligence* (2)).
- S IV 367 (*BKTU* 4, tr. 571: *Bảy Giác Chi*; *CDB II*, p. 1377: *The seven factors of enlightenment*).
- S V 1-62 (*BKTU* 5, tr. 11-98: *Tương Ứng Đạo*; *CDB II*, p. 1523-66: *Maggasamyutta*).
- S IV 365 (*BKTU* 4, tr. 570: *Năm Căn*; *CDB II*, p. 1377: *The five bases of spiritual faculties*).
- S V 239 (*BKTU* 5, tr. 372: *Viễn Ly*; *CDB II*, p. 1704: *The River Ganges - Eastward*).
- S V 241 (*sđđ*, tr. 374: *Thượng Phần*; *CDB II*, p. 1706: *Higher Fetters*).
- S IV 366 (*BKTU* 4, tr. 570: *Năm Lực*; *CDB II*, p. p. 1377: *The five power*).
- S V 249 (*BKTU* 5, tr. 383: *Viễn Ly*; *CDB II*, p. 1713: *The River Ganges - Eastward*).
- S V 251 (*sđđ*, tr. 387, đ. 4: *Tham*; *CDB II*, p. 1715: *Higher Fetters*).

trái ngược thường được đề cập trong kinh điển.<sup>931</sup> Cả hai nhóm này tạo thành những khía cạnh quán tưởng của *satipaṭṭhāna* và mang thuộc tính quan trọng nhất trong việc tra dồi điều kiện tâm thức dẫn đến chứng ngộ.<sup>932</sup> Theo Đức Phật, hai khía cạnh này trong số các quán tưởng *dharmas* (loại trừ các chướng ngại và thiết lập các yếu tố tạo thành chứng ngộ) là những điều kiện cần thiết chẳng những cho chứng ngộ mà còn để phát triển các loại trí thế gian.<sup>933</sup>

931. Kinh điển điển đạt trái ngược này bằng cách gọi các yếu tố tạo thành chứng ngộ “phản chướng ngại” (*anīvaraṇā*, ví dụ như ở S V 93). So thêm với trang 465, chú thích 720. Trong bản *Madhyama Āgama\** (*Trung A Hàm*) tiếng Hán, quán các yếu tố tạo thành chứng ngộ theo ngay sau phần quán các chướng ngại trong chuỗi quán *dharmas*, minh họa sự loại trừ chướng ngại tự nhiên dẫn đến sự phát triển của các yếu tố tạo thành chứng ngộ; so với Minh Châu 1991: p.94 và Nhật Hạnh 1990: p. 163.

S V 93 (*BKTU* 5, tr. 149: *Các Cấu Uế*; *CDB II*, p. 1591: *Noncorruptions*).

\* *Anīvaraṇā*: *Bhikkhu Ānalayo* dịch là *anti-hindrances*. *Bhikkhu Bodhi* dịch là *nonhindrance*: không phải là chướng ngại. *HT. Minh Châu*: **không triển cái**.

932. S V 128 chỉ rõ rằng các yếu tố tạo thành chứng ngộ dẫn đến biết và thấy (**tri và kiến**), trong khi các chướng ngại dẫn đến sự vắng mặt của biết và thấy.

S V 128 (*BKTU* 5, tr. 201, đ.13: *Abhaya*; *CDB II*, p. 1616: *The cause of knowledge and vision*).

933. Theo S V 121, các ấn bản này tạo lý do tại sao đôi khi điều được học hỏi kỹ lưỡng lại bị quên đi, trong khi vào những lúc khác, những việc không tập trung học hỏi lại vẫn có thể nhớ được rõ ràng.

S V 121 (*BKTU* 5, tr. 191, đ.3: *Saṅgārava*; *CDB II*, p. 1611: *Saṅgārava*).

Tầm quan trọng chính yếu của phát triển ý thức nhận biết rõ rệt về hai nhóm phẩm tính tâm thức này cũng được phản ảnh bằng sự kiện là trong tất cả các ấn bản tiếng Hán và Sanskrit về quán *dhammas* bao gồm các chương ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Trái lại, trong tất cả các ấn bản này, không có ấn bản nào đề cập đến quán các tập hợp, và nhiều ấn bản còn bỏ luôn phần quán các giác quan và các đối tượng của chúng (**nội ngoại xứ**) và bốn sự thực cao cả.<sup>934</sup> Như vậy, những gì còn lại được đồng lòng chấp thuận là cốt lõi của quán *dhammas* trong tất cả các ấn bản khác nhau là năm chương ngại và bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ, một khám phá nhấn mạnh tầm quan trọng của chúng.<sup>935</sup> Khám phá này có một đoạn tương tự trong *Vibhaṅga*, quyển này cũng chỉ liệt kê hai phép thiền khi giải thích quán *dhammas*.<sup>936</sup> Thực

934. Bốn sự thực cao cả đều không xuất hiện trong hai ấn bản *Āgama*\* (*A Hàm*) và chỉ xuất hiện ở một trong ba bản *satipaṭṭhāna* khác, đó là bản *Sāriputrābhidharma* (so với Schmithausen 1976: p. 248). Sáu nội ngoại xứ xuất hiện trong bản *Madhyama Āgama* tiếng Hán, trong khi ấn bản tiếng Hán tìm thấy trong *Ekottara Āgama*\* (*Tăng Nhất A Hàm*) chỉ có các yếu tố tạo thành chứng ngộ và, dựa trên sự loại trừ các chương ngại (được đề cập ở đoạn đầu của kinh), sự tu tập bốn cõi thiền (so với Nhat Hanh 1990: p. 176).

935. Warder 1991: p.86.

936. Vibhaṅga 199. *Nāṇatiloka* 1983: p. 39 hình như coi việc “bò sót” ngầm này của quyển *Vibhaṅga* là lựa chọn có chủ ý. So thêm với *Thānissaro* 1996: p.74.

• Vibhaṅga 199

○ *PT*, tr. 293: *Giải Thích Về Quán Đối Tượng Của Tâm Ý*;

○ *PT 1*, tr. 317, đ. 449: *Xiển Minh Quán Pháp*.

○ *BA*: p. 258, pa. 367: *Exposition of Contemplation on Mental States*.

vậy, theo nhiều phẩm kinh *Pāḷi*, vượt qua chướng ngại, tu tập *satipaṭṭhāna*, và thiết lập các yếu tố tạo thành chứng ngộ là những khía cạnh trọng yếu và là những đặc tính nổi bật chung cho sự chứng ngộ của tất cả các vị Phật, quá khứ, hiện tại và tương lai.<sup>937</sup>

- *Ñāṇatiloka* 1983: p. 39  
 “*Từ phần quán Đối Tượng Tâm Ý, chỉ có những phần về các Chướng Ngại và các Yếu Tố Tạo Thành Chứng Ngộ được chọn lựa ở đây. Cả hai được lập lại ba lần, cùng chung với bên trong, vân vân ...*”

*Trích GAP, tr. 39.*

- *Tānissaro* 1996: p.74  
 “*... Như vậy, tất cả các khía cạnh về “dhamma tại tánh và tự bản chất” hình như là một loạt biến thể dựa trên sự từ bỏ các chướng ngại và sự tu tập các yếu tố tạo thành Chứng Ngộ. Vì như đã nói, chức năng của satipaṭṭhāna là đem lại tốt đỉnh của các yếu tố tạo thành Chứng Ngộ, và qua đó đem lại sự phát triển thanh tịnh tri kiến và giải thoát, việc dịch dhamma như là “phẩm hạnh tâm thức” hình như là một cách thích hợp để ghi nhớ chức năng đó trong tâm, tránh được “thất lạc” khi đi vào chi tiết của chúng qua những khía cạnh khác.*

*Lời giải thích này được hỗ trợ trong lịch sử. Vibhaṅga, một quyển Abhidhamma cổ, khi bàn về satipaṭṭhāna chỉ nói đến các chướng ngại và sự tu tập các yếu tố tạo thành Chứng Ngộ thôi. So với bản dịch tiếng Hán của Sarvastivadin (Nhất Thiết Hữu Bộ) về phẩm kinh này, giải thích này vẫn còn giá trị. Các học giả đã đặt câu hỏi là nên dùng hai bản kinh xưa làm bằng chứng là thảo luận về dhamma chỉ bao gồm có hai đề tài này thôi... ta không thể quyết định được điều này vì thiếu tài liệu, nhưng cho dù có thể có bản gốc nào đi nữa, truyền thống xưa đã coi việc từ bỏ các chướng ngại và sự tu tập các yếu tố tạo thành Chứng Ngộ là quy tụ được tất cả các yếu tố có thể bao gồm dưới đề mục này.”*

*Trích WA, tr. 74.*

937. D II 83; D III 101; và S V 161.

- D II 83 (*TBK 3, tr. 83: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 235,*

Việc tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ có thể được kết hợp với nhiều bài tập thiền trong một phạm vi rộng rãi, kể cả, như quán tử thi đang tan rữa, quán bốn tâm vô lượng, quán hơi thở, hay quán ba đặc tính.<sup>938</sup> Điều này chỉ ra rằng, quán các yếu tố tạo thành chứng ngộ không có nghĩa là ta phải từ bỏ đối tượng thiền đầu tiên. Trái lại, ta có ý thức rõ rệt về bảy phẩm tính tâm thức này như là những khía cạnh tiến triển tu tập riêng của mình hướng đến tuệ quán trong lúc hành trì thực sự, và với ý thức, ta phát triển và cân bằng chúng sao cho việc quán tưởng đối tượng thiền đầu tiên ấy có thể làm chứng ngộ sanh khởi.

Có ý thức nhận biết sâu sắc về làm chủ tâm trong khả năng quan sát sự phát triển của tuệ quán này trong lúc tu tập *satipaṭṭhāna* và giám sát tác động hòa điệu hỗ tương của các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Bằng minh họa, các kinh so sánh ý nghĩa làm chủ (**điều phục**) tâm với khả năng chọn lựa y phục trong tủ quần áo.<sup>939</sup> Có thể tìm thấy trong hình 12.2 sự khảo

---

*pa.1.17: The Buddha's Last Day).*

- D III 101 (*TBK 4, tr. 101A: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB, p. 417, pa.2: The Serene Faith*).
- S V 161 (*BKTU 5, tr. 251, đ.9: Nālanda; CDB II, p. 1642: Nālandā*).

938. So với S V 129-33 (*BKTU 5, tr. 203-10: Phẩm Hơi Thở Vô Hơi Thở Ra & Phẩm Đoạn Diệt; CDB II, p. 1617-21: In-and-Out Breathing & Cessation*).

939. S V 71. Điều đáng chú ý là vị tỳ khưu có khả năng này là *Sāriputta*, ở những kinh khác, trí tuệ là đặc điểm của Ngài (như ở S I 191 và A I 23) và khả năng phân tích tâm thức của Ngài (như ở M III 25). Ở M I 215, Ngài sử dụng cùng một tỷ dụ để

sát các nhân tố hỗ trợ liệt kê trong chú giải cho việc làm chủ tâm như vậy.

Như kinh điển đã chỉ rõ, việc công bố các yếu tố tạo thành chứng ngộ chỉ xảy ra khi một vị Phật và lời dạy của Ngài xuất hiện.<sup>940</sup> Vậy thì, trong cái nhìn của những đệ tử của Đức Phật thời nguyên thủy, sự tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ là lời dạy đặc biệt của Đạo Phật. Theo chú giải, các đạo sĩ đương thời cũng bắt chước hướng dẫn đệ tử của họ tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ.<sup>941</sup>

---

minh họa làm chủ tâm.

- S V 71 (*BKTU* 5, tr. 113, đ.12: *Chuyển*; *CDB II*, p. 1573: *Clothes*).
- S I 191 (*BKTU* 1, tr. 420: *Tự Tự*; *CDB I*, p. 287: *Pavāraṇā*).
- A I 23 (*BKTC* 1, tr. 49, đ.2: *Phẩm Người Tối Thắng*; *NDB*, p. 109, đ. 189: *Foremost*).
- M III 25 (*KTB* 3, tr. 153: *Kinh Bất Đoạn*; *MLDB*, p. 899, pa. 2: *One by One As They Occur*).
- M I 215 (*KTB* 1, tr. 469: *Đại Kinh Rừng Sừng Bò*; *MLDB*, p. 310: *The Greater Discourse in Gosinga*).

940. S V 77; so thêm với S V 99.

- S V 77 (*BKTU* 5, tr. 122, đ.2: *Sanh*; *CDB II*, p. 1578: *Arisen (or Arising) (I)*).
- S V 99 (*sđđ*, tr. 158: *Chuyển Luân*; *CDB II*, p.1595: *Wheel-Turning Monarch*).

941. So với S V 108 và S V 112; và chú giải *BKTU* Spk III 168; so thêm với Gethin 1992: pp.177-81; và Woodward 1979: vol. V p.91, n.1.

- S V 108 (*BKTU* 5, tr. 174: *Pháp Môn*; *CDB II*, p.1602: *A Method of Exposition*).
- S V 112 (*sđđ*, tr. 180: *Lửa*; *CDB II*, p, 1605: *Fire*).
- Woodward 1979: vol. V p.91, n.1

“ Chú giải cho là các đạo sư ngoại đạo chờ nghe Đức Phật

Sự liên hệ của các yếu tố tạo thành chứng ngộ với Đức Phật, cùng với năng lực của chúng như là món bấu vào một dịp thích hợp khác, tương tự như Vua Chuyển Luân (*cakkavatti rāja*), người làm chủ bảy món bấu.<sup>942</sup> Như việc thành tựu chủ quyền vũ trụ tùy thuộc vào bảy món bấu đó và được đánh dấu bằng sự sanh khởi của bánh xe quý, cũng thế, việc thành tựu chứng ngộ tùy thuộc vào bảy món bấu tâm thức, và được đánh dấu bằng sự sanh khởi của *sati*.

---

*giảng pháp, giả vờ bận tâm vào những việc khác, chọn lọc những lời dạy này và đem vào thực hành trong giáo pháp riêng của họ. Tuy nhiên, theo ý kiến riêng, những học thuyết tương tự như vậy thịnh hành trong các đạo sư khác ngoài Đức Phật.*

*Lược trích KS V, tr. 91, ct.1.*

- Chú giải BKTƯ Spk III 168; so với Gethin 1992: pp.177-81: “*Chú giải nói các đạo sư ngoại đạo không có bất cứ lời dạy riêng nào của họ về các chương ngại và về các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Khi dạy cho đệ tử của họ, họ sao chép (đạo văn) Giáo Pháp của Đức Phật về những đề tài này. Tuy nhiên theo Gethin, kinh điển không đi xa như chú giải, chỉ nhấn mạnh sự khác biệt giữa hai cách giải thích thôi (Buddhist Path to Awakening, tr. 180).”*

*Trích CDB II, p. 1909, ct. 98.*

942. S V 99 trình bày bảy món bấu của một *Tāthagata\** (Như Lai) đó là bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ và bảy báu vật của vua Chuyển Luân, đó là bánh xe, con voi, con ngựa, nữ trang, phụ nữ, một người đánh xe (**cur sī**) và người cố vấn (**tướng quân**), mỗi món bấu đều có được những phẩm tính huyền diệu. Rồi, Spk III 154 kết nối từng báu vật ấy với nhau.

S V 99 (BKTƯ 5, tr. 158: Chuyển Luân; CDB II, p. 1594: *The Wheel-Turning Monarch*).

*Xin đọc thêm về bảy báu vật ở KTB 3, tr. 413-19: Kinh Hiền Ngu; TBK 3, tr: 172-76: Kinh Đại Thiện Kiến Vương.*

*Trích CDB II, ct. 83, tr. 1907.*



Ảnh hưởng hữu ích của các yếu tố tạo thành chứng ngộ không chỉ giới hạn trong điều kiện tâm thức, vì nhiều kinh điển tường thuật là việc hồi tưởng các yếu tố này đủ để chữa trị căn bệnh thể xác cho nhiều vị *Arahants*, kể cả bản thân Đức Phật.<sup>943</sup> Sự liên kết giữa chữa trị và bệnh hoạn cũng làm nền tảng cho sự tạo thành bài thiền tập cuối cùng trong *Satipaṭṭhāna Sutta*, quán bốn sự thực cao cả, tôi sẽ đề cập đến trong chương tới.

chánh niệm ( <i>sati</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chánh niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận</li> <li>• tránh người thất niệm và giao kết với người có niệm</li> <li>• tùy thuận tâm (theo hướng tu tập <i>sati</i>)</li> </ul>
tìm hiểu sự thực ( <i>dhamma-vicaya</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tìm hiểu lý thuyết</li> <li>• thân thể sạch sẽ</li> <li>• thăng bằng năm khả năng gây ảnh hưởng</li> <li>• tránh người vô trí và giao kết với bậc trí</li> <li>• hồi tưởng những khía cạnh sâu hơn của Dhamma</li> <li>• tùy thuận tâm</li> </ul>

943. Ở S V 79-81, *Kassapa, Moggallāna* và Đức Phật, mỗi vị trị bệnh bằng cách đọc tụng các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Lợi ích của việc gợi nhớ và có lẽ đôi khi tái lập nhóm các tâm cùng loại với nhau đã đưa từng tâm của chúng đến chứng ngộ hoàn toàn hiển nhiên đủ ảnh hưởng làm suy giảm bệnh tật từng người. Về ảnh hưởng của các yếu tố tạo thành chứng ngộ, so với Dhammananda 1987: p. 134; Piyadassi 1998: pp.2-4. Các bản *Āgamas* tiếng Hán chỉ lưu lại một trường hợp liên quan đến Đức Phật, chứ không đến hai vị kia, so với Akanuma 1990: p. 242.

S V 79-81 (*BKTƯ 5, tr. 125-27: Bệnh; CDB II, p. 1580-82: Ill*).

nỗ lực ( <i>viriya</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hồi tưởng về hải hùng trong những cảnh khổ</li> <li>• nhìn thấy lợi ích của nỗ lực</li> <li>• hồi tưởng về đạo lộ cần được tu tập</li> <li>• tôn trọng vật cúng dường đã nhận <i>bằng cách sống hành trì đúng đắn và hoàn hảo Giáo Pháp (TBK 3, tr. 138, đ.3).</i></li> <li>• hồi tưởng về những phẩm hạnh gây cảm hứng của truyền thống mình đang tu tập, của thầy mình, của người có địa vị đệ tử theo bước chân Đức Phật, và của những đồng tu trong đời sống phạm hạnh</li> <li>• tránh kẻ lười biếng và giao kết với người nỗ lực</li> <li>• tùy thuận tâm</li> </ul>
hỉ ( <i>prīti</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tưởng nhớ đến Đức Phật, Giáo Pháp, Tăng Đoàn, giới hạnh của mình, nghĩa cử rộng lượng, chư Thiên, và sự an tịnh của chúng ngộ</li> <li>• tránh người thô lỗ và giao kết với người thanh nhã</li> <li>• hồi tưởng đến các bài kinh gây cảm hứng</li> <li>• tùy thuận tâm</li> </ul>
tĩnh lặng ( <i>passaddhi</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• thực phẩm tốt lành, thời tiết thuận hòa, tư thế thoải mái</li> <li>• tác phong/phẩm hạnh thẳng bằng</li> <li>• tránh người dao động không yên và liên kết với người trầm tĩnh</li> <li>• tùy thuận tâm</li> </ul>

định ( <i>samādhī</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• thân thể sạch sẽ</li> <li>• cân bằng năm năng lực gây ảnh hưởng</li> <li>• khéo léo đón nhận dấu hiệu của định</li> <li>• khéo léo dùng tâm khơi dậy, chế ngự, hân hoan và không can thiệp đúng lúc</li> <li>• tránh người sao lãng và liên kết với người giữ gìn tâm ý</li> <li>• hồi tưởng về chứng đắc cõi thiền</li> <li>• tùy thuận tâm</li> </ul>
bình thản ( <i>upekkhā</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tách rời người và vật</li> <li>• tránh người có thành kiến và giao kết với người không thiên vị</li> <li>• tùy thuận tâm</li> </ul>

Hình 12.2 Khảo sát của chú giải về các yếu tố hỗ trợ cho việc tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ.<sup>944</sup>

-0-

944. Ps I 290-9.

### XIII. DHAMMAS: BỐN SỰ THỰC CAO CẢ

Lời chỉ dẫn cho phần tu tập cuối cùng xuất hiện trong các quán *satipatthāna* là:

**“ Ở đây, vị ấy biết đúng như thật ‘đây là *dukkha*’; vị ấy biết đúng như thật ‘đây là sự sanh khởi của *dukkha*’; vị ấy biết đúng như thật ‘đây là sự diệt *dukkha*’; vị ấy biết đúng như thật ‘đây là con đường dẫn đến diệt *dukkha*.’”**<sup>945</sup>

#### XIII.1. Ý NGHĨA CỦA *DUKKHA*

Theo những giải thích chi tiết tìm thấy ở những kinh khác, sự thực đầu tiên của bốn sự thực cao cả liên kết *dukkha* đến những sự cố liên quan đến thân thể như bệnh tật và chết, đến không hài lòng trong tâm khởi lên vì không thể thỏa mãn dục vọng và mong ước.<sup>946</sup> Như sự thực đầu tiên chỉ cho thấy, theo phân

---

945. MI 62 (*KTB 1, tr. 148: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 154, pa. 44: The Foundation of Mindfulness*).

946. Ví dụ như ở S V 421 chẳng hạn. Gethin 1992: p.18, bình luận: “hiểu sự thực cao cả thứ nhất không dính líu nhiều đến việc công bố *dukkha* hiện hữu, mà lại liên quan đến thực chứng được *dukkha* là gì”. Hamilton 1996: p.206 chỉ rõ rằng “sự thực cao cả thứ nhất... có thể được hiểu chính xác nhất nếu nó được ghi nhớ đầy là một lời tuyên bố về sự thực, không phải là một đánh giá chủ quan.

tích cuối cùng, có thể truy ra vết tích của tất cả các loại *dukkha* đều ở năm bóm níu căn bản, bóm níu vào hiện hữu qua các tập hợp.

Dù Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng đặc biệt về *dukkha*, điều này không có nghĩa là sự phân tích của Ngài chỉ liên quan đến những khía cạnh tiêu cực của hiện hữu. Thực ra, hiểu biết về *dukkha* và sự sanh khởi của nó dẫn đến sự thực cao cả thứ ba và thứ tư, vốn liên quan đến những giá trị tích cực của thoát khỏi *dukkha* và con đường thực tiễn đưa đến giải thoát đó. Như bản thân Đức Phật đã tự công bố chính xác, sự chứng ngộ bốn sự thực cao cả sẽ có hạnh phúc đi kèm, và đạo lộ tám ngành là đạo lộ sản sanh ra hỉ.<sup>947</sup> Điều này chỉ ra rằng hiểu về *dukkha* không cần thiết là vấn đề chán nản và tuyệt vọng.

*Dukkha* thường được dịch là “khổ”. Tuy nhiên, khổ chỉ đại diện cho một khía cạnh của *dukkha*, một thuật ngữ mà phạm vi ý nghĩa của nó khó có một chữ tiếng Anh nào bao hàm hết được ý nghĩa của nó.<sup>948</sup> *Dukkha* có thể rút từ tiếng Sanskrit *kha*, một nghĩa của nó là “lỗ trục bánh xe”, và tiếp đầu ngữ tương phản *duḥ* (=

---

S V 421 (*BKTU* 5, tr. 611, đ.5: *Phẩm Chuyển Pháp Luân*; *CDB II*, p. 1844: *Setting in Motion the Wheel of the Dhamma*).

947. S V 441 và M I 118.

- S V 441 (*BKTU* 5, 641, đ.3: *Một Trăm Cây Thương*; *CDB II*, p. 1860: *A Hundred Spears*).
- M I 118 (*KTB I*, tr. 268: *Kinh Song Tâm*; *MLDB*, p. 210, pa. 26: *Two Kinds of Thoughts*).

948. So với T.W. Rhys Davids 1993: p.324; và Wijesekera 1994: p. 75.

*duṣ*), thay mặt cho “sự khó khăn” hay “sự xấu xa”.<sup>949</sup> Như vậy, toàn thể chữ này gợi lên hình ảnh cái trục không vừa vặn với lỗ của nó. Theo hình ảnh này, *dukkha* ngụ ý “không hòa hợp” hay “va chạm”. Hay, *dukkha* có thể liên quan đến chữ Sanskrit *stha*, “chịu đựng” hay “sống”, tổng hợp với cùng tiếp đầu ngữ tương phản *duḥ*.<sup>950</sup> *Dukkha* theo nghĩa “chịu đựng một cách thảm hại” như vậy mang ý nghĩa “không dễ dàng” hay “không thoải mái”.<sup>951</sup> Để hiểu được nhiều nghĩa khác nhau của “*dukkha*”, lời dịch thuận tiện nhất là “không thỏa mãn”, cho dù để nguyên không dịch thuật ngữ này có thể là hay hơn cả.

Nhu cầu dịch cẩn thận thuật ngữ này có thể được diễn bày với sự giúp đỡ của một đoạn kinh trong *Nidāna Saṃyutta*, ở đây, Đức Phật nói rằng bất cứ cái gì cảm nhận được đều nằm trong *dukkha*.<sup>952</sup> Để hiểu *dukkha*

949. Monier-Williams 1995: pp334 (*kha*) và 483 (*duḥkha*); so với Smith 1959: p.109. Thuật ngữ *Pāli* tương ứng là tiền trí từ *du* (sự khó khăn, xấu xa), và *akkha* (trục của bánh xe), so với T. W. Rhys Davids 1993: pp.2 và 234. *Vism* 494 đưa ra một giải thích tượng hình khác về chữ này, bằng cách liên kết *kha* với khoảng không (*ākāsa*), rồi coi là thay mặt cho sự vắng mặt của trường tồn, đẹp đẽ, hạnh phúc và tự ngã.

*Vism* 494 (*PP*, p. 500: Ch. XVI, pa.16: *The Faculties & Truths*).

950. Monier-Williams 1995: p.1262.

951. So với *Ñāṇamoli* 1991: p.823 n.8 đề nghị dịch *dukkha* là “không dễ dàng” đúng hơn những chữ khác khi chữ này được dùng như là đặc tính của tất cả kinh nghiệm.

*Ñāṇamoli* 1991: p.823 n.8 (*CĐTL*, ch. XVI, pa.34: *The Faculties & Truths*).

952. S II 53 (*BKTU II*, tr. 99: đ.28: *Kalāra*; *CDB I*, p. 569: *The Kalāra*).

ở đây như là một phẩm tính cảm xúc và coi nó ngụ ý tất cả những cảm giác là “khổ đau” mâu thuẫn với phân tích của Đức Phật về cảm giác thành ba loại không dung chứa nhau, đó là, ngoài cảm giác đau khổ ra, còn có cảm giác sung sướng và trung tính.<sup>953</sup> Dịp khác, Đức Phật giải thích câu Ngài nói trước kia là “bất cứ cái gì cảm nhận được đều nằm trong *dukkha*” là đề cập tới bản chất vô thường của tất cả những

---

*Yam kiñci vedayitam tam dukkhasmiṃ. Xin đọc thêm S IV 216. Theo chú giải BKTU, vô thường của hành vi tạo quả tự nó là vô thường của cảm giác, và vô thường này là cái chết. Không có khổ nào hơn chết: với ý định này nên nói, “Tất cả các cảm giác đều là khổ đau”.*

*S IV 216: (BKTU 4, tr. 348: Sống Một Mình; CDB II, p. 1271: Alone).*

*Theo M III 208, câu này được Đức Phật nói lên đề cập tới khổ đau có sẵn trong tất cả các hành vi tạo quả vì lý do vô thường. M III 208: (KTB 3, tr. 486: Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt; MLDB, p. 1059, pa.6: The Greater Exposition of Action).*

*Trích CDB I p. 753, ct. 98 & CDB II, p.1434, ct. 241.*

953. Ở D II 66, Đức Phật chỉ cho thấy rằng khi kinh nghiệm cảm giác sung sướng chẳng hạn, ta sẽ không kinh nghiệm hai cảm giác kia. Một đoạn kinh khác chỉ ra rằng, theo Đức Phật các loại kinh nghiệm nhất định nào đó và các cảnh giới hiện hữu tương ứng chỉ thuần là khoái lạc và hạnh phúc thuần túy, như ở M I 76 nói về kinh nghiệm hoàn toàn khoái lạc (do các sanh linh được tái sanh vào cõi chư thiên) và M II 37 xác nhận có thể giới hoàn toàn hạnh phúc (**nhứt hướng lạc**, đây là cõi *Brahmā* tương ứng với *jhāna* thứ ba). So thêm với Nanayakkara 1993a: p.538.

- D II 66 (TBK 3, tr. 66, đ. 28: Kinh Đại Duyên; LDB, p. 227, pa. 28: The Great Discourse on Origination).
- M I 76 (KTB 1, tr. 177: Đại Kinh Sư Tử Hống; MLDB, p. 171, pa.41: The Greater Discourse on the Lion's Roar).
- M II 37 (KTB 2, tr. 462: Tiểu Kinh Thiện Sanh Ưu-Đà-Di; MLDB, p. 659, pa. 25: The Shorter Discourse to Sakuludāyin).

hiện tượng do điều kiện tạo thành.<sup>954</sup> Tuy nhiên, bản chất thay đổi của cảm giác không cần thiết được kinh

954. S IV 216. M III 208 bàn đến cùng câu nói này. So thêm với *Ñāṇamoli* 1995: p.1340, ct.1227; và *Ñāṇavīra* 1987: p.477.

- S IV 216 (*BKTU* 4, tr. 348: *Sống Một Mình; CDB II*, p. 1271: *Alone*).
- M III 208 (*KTB* 3, tr. 486: *Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt; MLDB*, p. 1059, pa.6: *The Greater Exposition of Action*).
- *Ñāṇamoli* 1995: p.1340, ct.1227; xin đọc lại chú thích 950 đoạn M III 208 đã trích.
- *Ñāṇavīra* 1987: p.477

“ ... Bây giờ bạn nói: ‘Nếu dukkha là đặc điểm của mọi sự...’ Cần hạn chế câu này cẩn thận. Thoạt tiên, cái dukkha chung bạn đề cập ở đây hiển nhiên không phải là dukkha của tế thấp hay của đau răng, vốn tuyệt nhiên không chung cho tất cả. Trái lại, nó chính là saṅkhāra-dukkha (sự khó chịu hay khổ liên kết với bất cứ cái gì được tạo thành) trong đoạn kinh ở S IV 216:

“ Có ba loại cảm giác: sung sướng, khổ, trung tính. Ta nói ba loại cảm giác này. Nhưng, này các tỳ khưu, điều này do Ta nói: bất cứ cái gì cảm giác được, cái ấy được kể là dukkha. Nhưng điều Ta nói chỉ liên quan đến vô thường.”

(*BKT3* 4, tr. 350, đ.4: *Sống Một Mình*).

Nhưng ở đây dukkha nào gắn bó chặt chẽ với vô thường? Chính sự ám chỉ đến việc coi cái thực sự vô thường là trường tồn dễ chịu. Tất cả cái gì được coi là trường tồn khi được coi là ‘Tôi’, ‘của tôi’. Tất cả những kẻ phàm phu (*puthujjana*) đều hiểu như thế. Nên, với những kẻ phàm phu, tất cả các hiện tượng là saṅkhāra-dukkha (khổ liên kết với bất cứ cái gì được tạo thành). Làm sao để *puthujjana* thấy được hay biết được tất cả các hiện tượng là dukkha trừ phi có những tiêu chuẩn về *sukha* để so với những gì nổi bật như dukkha? Câu trả lời rất đơn giản: Vì *puthujjana* không thấy được hay biết được tất cả các hiện tượng là dukkha. Người ấy không có được một tiêu chuẩn nào để nhận định được như thế, và như vậy, hẳn không hiểu (nữ: thành công) được.

Lược trích CP, tr. 477.



nghiệm là “khổ”, vì trong trường hợp kinh nghiệm đau đớn chẳng hạn, hết khổ ấy có thể được kinh nghiệm là dễ chịu.<sup>955</sup> Như vậy, tất cả các cảm giác không phải là “khổ”, không phải sự vô thường của chúng là “khổ”, nhưng tất cả các cảm giác đều là “không thỏa mãn”. Nói chính xác hơn, là tính chất của tất cả những hiện tượng do điều kiện tạo thành, *dukkha* không cần thiết được kinh nghiệm như là “khổ”, vì khổ đòi hỏi có ai đó đủ gắn bó lấy nó để chịu khổ.

### XIII.2. BỐN SỰ THỰC CAO CẢ

Khổ vì hình thức chấp giữ nào đó thực ra là ý nghĩa của sự thực cao cả thứ hai, theo sự thực này, để cho bản chất không thỏa mãn của các hiện tượng trong thế gian này đưa đến khổ đau thực sự, cần phải có sự hiện hữu của khao khát (**tham ái**).<sup>956</sup> Như sự thực cao cả thứ ba chỉ rõ, một khi tất cả các vết tích của bám níu và khao khát đã bị *arahant* đoạn diệt, khổ đau như thế cũng bị tận diệt theo. Như vậy, không giống như “không thỏa mãn”, “khổ” không sẵn có trong các hiện tượng của thế gian này, chỉ có cho tâm chưa chứng ngộ kinh nghiệm chúng theo cách thức ra sao thôi. Thực vậy, điều này là chủ đề nền tảng cho cả

955. M I 303 chỉ cho thấy rằng vì kinh nghiệm dễ chịu thay đổi, nó có thể được kinh nghiệm là khổ, trong trường hợp đau, hết đau được kinh nghiệm là thoải mái dễ chịu.

M I 303 (*KTB 1, tr. 664: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 401, pa. 24: The Shorter Series of Questions and Answers*).

956. Như ở S V 421 chẳng hạn. So thêm với Gruber 1999: pp.94 và 194; và *Nanayakkara* 1989: p.699.

S V 421 (*BKTƯ 5, tr. 612, đ.6: Phẩm Chuyển Pháp Luân; CDB II, p. 1844: Setting in Motion the Wheel of the Dhamma*).

bốn sự thực cao cả nói chung: khổ đau do bám níu và khao khát có thể được vượt qua nhờ chứng ngộ. Với vị *arahant*, bản chất không thỏa mãn của các hiện tượng trong thế gian này không còn có khả năng tạo khổ nữa.

Sau đó, sự thực cao cả thứ tư bàn chi tiết các điều kiện để vượt qua khổ đau như vậy, bằng cách miêu tả con đường thực hành (*magga, paṭipāda*) để đi theo. Con đường thánh đạo tám ngành bao gồm những hành vi và phẩm hạnh quan trọng nhất cần được trau dồi để khiến cho sự chuyển hóa từ phàm phu vô minh (*puthujjana*) đến *arahant* xảy ra.<sup>957</sup> Vì trong mạch văn

957. Ngoài việc liệt kê tám ngành của đạo lộ này, thỉnh thoảng ta gặp sự trình bày năm phần thích hợp cho tinh thần thiền quán với giả định rằng lời nói chân chánh, hành vi chân chánh và kiếm sống chân chánh đã được hội đủ trước đó, so thêm với M III 289; Vibh 238-240; bản luận ở Kv 600; và *Nāṇatiloka* 1983: p.32. Sự liệt kê mười phần cũng xuất hiện (ở D II 217 và M III 76 chẳng hạn), gia tăng thêm phẩm hạnh của vị *arahant*: trí chân chánh và giải thoát chân chánh.

- M III 289 (*KTB 3, tr. 646: Đại Kinh Sáu Xứ; MLDB, p. 1138, pa.10: The Great Sixfold Base*).
- Vibh 238-240:  
*PT, tr. 352-358: Phân Tích Các Chi Ngành Của Chánh Đạo. BPT 1, tr. 380-82: Đạo Tám Chi - Phân Theo Vì Diệu Pháp. BA, p. 311-15 (pa. 493-503): Analysis of the Path Constituents - Analysis According to Abhidhamma*).
- *Kv 422; Kv 600*:
- Đây là phần tranh luận giữa Theravāda và những phái như Mahimsāsaka, Sammitiya và Māhasaṅghika...
- Ba phái sau chủ trương chánh ngữ, chánh hành và chánh mạng là vật chất, họ phải đối mặt với mâu thuẫn là: vì các chi phần của Đạo phụ thuộc vào tâm, họ ngụ ý là các đặc tính tâm thức không có trong vật chất (xin đọc *Kv 422; PoC, p. 244*).

này, chánh niệm (*sammā sati*) được đặt bên cạnh các yếu tố khác như quan điểm, lời nói, hành động, thánh đạo tám ngành đặt ra cơ cấu căn bản thiết yếu cho tập *satipaṭṭhāna*.<sup>958</sup> Nói cách khác, *satipaṭṭhāna* trở

---

*Mahimsāsaka* còn nói rằng Thế Tôn nói: “Với ai cho đến giây phút này các nghiệp trong việc làm, lời nói và thân mạng hoàn toàn trong sạch, Thánh Đạo Tám Ngành này sẽ đi tới phát triển toàn thiện”. Vì vậy Đạo có năm chi phần (các dịch giả của cuốn PoC không truy cứu nguồn gốc câu này).

*Theravāda* bác lại: Thế Tôn nói trong bất cứ học thuyết và giới luật nào không có Tám Thánh Đạo, sẽ không có người chứng bốn quả Thánh... Như vậy, Thánh Đạo gồm có tám chi phần (D. II. 150; TBK 3, tr. 151A, đ. 27).

*Trích PoC, p. 348.*

- *Nāṇatiloka* 1983: p.32.

“Phần cuối của định nghĩa về Sự Thực Cao Cả thứ tư viết: vào lúc như thế, Đạo Lộ có năm phần: chánh kiến, tư duy, nỗ lực, niệm, định”. Đây là năm phần luôn luôn hiện hữu, còn ba phần kia không liên tục.”

*Trích GAP, tr. 32.*

*Xin đọc thêm PTu, tr. 44, đ. (81); BPE, p. 24.*

- D II 217 (TBK 3, tr. 218, đ. 27: *Kinh Janavasabha*; LDB, p. 299, pa.27: *Janavasabha Sutta*).

“Trí chân chánh (*sammā-ñāṇam*) và giải thoát chân chánh (*sammā-vimutti*) hai giai đoạn bổ sung này là phần của đạo lộ siêu thế (KTB số 117).”

*Trích LDB, ct. 533, 534 tr. 581.*

- M III 76 (KTB 3, tr. 245: *Đại Kinh Bốn Mươi*; MLDB, p. 939, pa.34: *The Great Forty*).

958. Như là yếu tố chánh niệm của đạo lộ tám ngành, *satipaṭṭhāna* đặc biệt có liên hệ gần gũi đến chánh kiến, vì một mặt, chánh niệm là đòi hỏi phải có để thiết lập chánh kiến (so với M III 72), mặt khác, chánh kiến có thể dùng như là nền tảng cho tất cả các yếu tố khác của thánh đạo (so với D II 217 và M III 76). So thêm với Vibh 242 nói về chánh kiến như là nguyên nhân (*hetu*) cho bảy yếu tố kia của thánh đạo. Nhu cầu cho chánh kiến như là

nền tảng để tu tiến trên con đường giải thoát được nhấn mạnh ở Bodhi 1991: p.3 và Story 1965: p.167.

- M III 72 (KTB 3, tr. 239: Đại Kinh Bốn Mươi; MLDB, p. 935, pa. 9: *The Great Forty*).
- D II 217 (TBK 3, tr.217, đ. 27: Kinh Janavasabha; LDB, p. 299, pa.27: *Janavasabha Sutta*).
- M III 76 (KTB 3, tr. 245: Đại Kinh Bốn Mươi; MLDB, p. 938, pa.34: *The Great Forty*).
- Vibh 242
  - PT, tr. 360, đ.506: *Phân Tích Các Chi Ngành Của Chánh Đạo*
  - BPT 1, tr. 383, đ. 596: *Đạo Phân Tích - Phần Vấn Đáp*.
  - BA, p. 317, pa. 507: *Analysis of the Path Constituents - The Couplets*).
- Bodhi 1991: p.3

“ Cho dù việc tu tập chánh niệm đã được đề cao thật chính đáng là châu báu quý giá nhất của giáo pháp Đức Phật, ta không thể nhấn mạnh sao cho vừa là sự tu tập chánh niệm này, hay bất cứ phương pháp thiền quán nào khác, chỉ có thể trở thành phương tiện hữu hiệu cho giải thoát tới mức nó phải được xây dựng trên chánh kiến và được chánh kiến hướng dẫn. Như vậy, Đức Phật đặt chánh kiến ở hàng đầu của Tám Thánh Đạo để xác nhận vai trò quan trọng của nó. Ở kinh khác, Ngài gọi chánh kiến là yếu tố dẫn đầu của đạo lộ (*pubbaṅgama*), chỉ cách tu tập và khả năng tạo ra kết quả mong muốn với bảy yếu tố còn lại kia.

Theo chú giải KTB, chánh kiến có hai khía cạnh:

Chánh kiến lý thuyết được gọi là chánh kiến tương thuận với sự thực (*saccānulomika-sammādiṭṭhi*), là sự hiểu biết tri thức về những giáo lý đã được Đức Phật diễn đạt rõ ràng. Nó là hiểu biết đúng đắn giáo pháp qua khái niệm đạt được nhờ học hỏi và xem xét kỹ lưỡng ý nghĩa của chúng.

Chánh kiến trực nghiệm là tuệ khởi lên bằng cách thể nhập trực tiếp vào giáo pháp bằng kinh nghiệm trực tiếp của riêng mình. Như vậy, nó cũng được gọi là chánh kiến thể nhập vào sự thực (*saccapaṭivedha-sammādiṭṭhi*). Loại chánh kiến được khơi dậy bằng cách tu tập quán thực tánh được hiểu

thành “*sammā sati*” chỉ khi nào và nếu trong tương lai nó được thực hiện liên quan với bảy yếu tố kia của thánh đạo.<sup>959</sup>

Bốn sự thực cao cả diễn tả yếu tính của sự chứng ngộ của Đức Phật và tạo thành chủ đề quan trọng của bài kinh được ghi lại như là bài thuyết pháp đầu tiên.<sup>960</sup> Bởi vì bốn sự thực cao cả phù hợp với hiện thực, chúng hội đủ được phẩm chất “cao cả”, như là bốn sự thực “cao cả”.<sup>961</sup> Cơ cấu bốn phần làm nền tảng tương ứng với phương cách chẩn bệnh và bài thuốc bốn phần dùng trong y học Ấn Độ cổ (so với hình vẽ 13.1 dưới đây).<sup>962</sup> Những ý nghĩa tương tự cũng xuất

---

*biết đúng đắn Giáo Pháp hướng dẫn. Để đạt được thể nhập trực tiếp, ta phải bắt đầu từ hiểu biết đúng đắn Giáo Pháp và chuyển hóa hiểu biết này từ hiểu biết đầy đủ đến nhận thức trực tiếp bằng cách trau dồi giới, định và tuệ.”*

*Lược trích DRV-SSC, tr. 3-4.*

959. Điều này cũng là nền tảng cho ý nghĩa của *sammā* như là “tính đi cùng”, hay “được liên kết thành một”, so với trang 185.
960. S V 422 (*BKTU* 5, tr. 611, đ.5: *Phẩm Chuyển Pháp Luân*; CDB II, p. 1845: *Setting in Motion the Wheel of the Dhamma*).
961. Như ở S V 435. Một đoạn kinh khác ở S V 435 đưa ra lời giải thích khác vì tác giả của các sự thực ấy là một “bậc Cao Cả”. Không như những bài kinh khác, bản *Āgama* \* (*A Hàm*) tiếng Hán không có kinh này, so với Akanuma 1990: p. 263. Theo Norman 1984: p.389, phẩm chất “cao cả” có thể không phải là một phần của các trình bày sớm nhất về bốn sự thực.  
S V 435 (*BKTU* 5, tr. 633: *Thế Giới*; CDB II, p. 1856: *The World*).
962. De la Vallée Poussin 1903: p.580; Padmasiri de Silva 1992a: p. 166; và Pande 1957: p.398. Theo Wezler 1984: pp.312-24, không có bằng chứng nào cho sắp xếp này sau khi Đức Phật an

hiện ở nhiều kinh so sánh Đức Phật với bác sĩ và giáo pháp của ngài như là thuốc trị bệnh.<sup>963</sup> Trình bày này

định trước công thức bốn sự thực cao cả, vì thế, cũng có thể là công thức này được y học chấp thuận. Tương tự với bốn sự thực cũng xuất hiện trong Yogā Sūtra của Patañjali II, 15-26, có thể tìm thấy bàn luận chi tiết về điều này ở Wezler 1984: pp.301-7. Pande 1957: p.398

“ *Người ta đã đề nghị rằng công thức bốn phần đang được nói đến ở đây đã được những người đệ tử của Phật theo y học gán cho. Đức Phật được gọi là Vaidyarāja (Y Vương).\** Rõ ràng là kinh Vyādhisūtra hiện hành đã so sánh bốn sự thực cao cả với bốn phần theo y học: bệnh, chẩn đoán, chữa trị và thuốc men.”

\* *Lalitavistara (Kinh Phổ Diệu), tr. 4; 107; 275; 351; 448; 458.*

*Đọc OB, ct.11, tr.398.*

*Lược trích OB, tr. 398-9.*

963. Ví dụ như M II 260; A IV 340; It 101; Sn 560; Sn 562 và Th 1111. A III 238 giải thích là giống như một bác sĩ giỏi mau chóng đẩy lui bệnh tật, lời dạy của Đức Phật cũng đẩy lui tất cả sâu và não. So thêm với Ehara 1995: p. 275 và Vism 512.

- M II 260 (*KTB 3, tr. 93: Kinh Thiện Tinh; MLDB, p. 867, pa. 27: To Sunakkhatta*).
- A IV 340 (*BKTC 4, tr. 49: Người Sa Môn; NDB, p. 1232: Designations*).
- It 101 (*KTiB, PTNV, tr. 435: Phẩm 1; It, p. 99: The Brahmin, Dhamma and Sacrifice Sutta*).
- Sn 560 (*KTiB I, KT, tr. 650: Kinh Sela; GD, p. 74: Sela*).
- Sn 562 (*sđđ, KT, tr. 650: Kinh Sela; GD, p. 74: Sela*).
- Th 1111
  - *TiBK II, tr. 259: Tālaputta*.
  - *EV I, p. 112: Tālapuṭa*.
  - *PEB, p. 374: Tālapuṭa*.
- A III 238 (*BKTC 2, tr. 692: Bà La Môn Kāraṇapālī; NDB, p. 811, pa.4: Kāraṇapālī*).
- Ehara 1995: p. 275
  - “ *Sự Thực về Khổ được dạy trước, vì nó thô tháo và vì nó dễ*

nhấn mạnh chiều hướng thực dụng của bốn sự thực cao cả như là sự tìm hiểu thực tiễn về thực tại.<sup>964</sup>

bệnh	<i>dukkha</i>
độc tố	khao khát
mạnh khỏe	<i>Nibbāna</i>
điều trị	Đạo lộ

Hình vẽ 13.1 Cơ cấu bốn phần của y học cổ Ấn Độ và bốn sự thực.

Như các dấu chân của thú vật có thể nằm gọn trong dấu chân voi, cũng thế, bất cứ trạng thái thiện nào, tất cả các trạng thái thiện ấy đều được bốn sự thực cao cả chứa đựng hết thảy.<sup>965</sup> Mặt khác, tin rằng ta có thể

---

*hiểu trong thế gian này. Sự Thực về Nguồn Gốc được dạy kế tiếp. Chấm dứt nguồn gốc ấy là chấm dứt khổ. Sau đó, Sự Thực về Đoạn Diệt được dạy với mục đích chấm dứt hoàn toàn. Và Đạo Lộ được dạy cuối cùng. (Phương pháp) này như là (phương pháp) của một bác sĩ thông minh, trước hết người ấy biết được nguyên nhân căn bệnh và sau đó tìm hiểu về các nguyên nhân góp phần gây bệnh. Để chấm dứt bệnh, người ấy kê toa theo bản chất của bệnh ấy. Ở đây, ta nên biết bệnh như là khổ; nguyên nhân và điều kiện như là nguồn gốc; chấm dứt bệnh như là đoạn diệt; và thuốc như là Đạo Lộ.”*

*Trích PF, tr. 275: Through Series.*

- Vism 512 (PP, p. 520, pa. 87, Ch XVI: The Faculties & Truths).

964. Buswell 1994: p.3, nói về “sự thực dụng tâm linh qua đó, sự thực về tuyên bố tôn giáo này mang đặc tính thực dụng của nó” của Đạo Phật Nguyên Thủy.

965. M I 184 (KTB 1, tr. 410: Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi; MLDB, p. 278, pa.2: The Greater Discourse on the Simile of the Elephant's Footprint).

thực chứng mà không hiểu bốn sự thực cao cả giống như cố xây các tầng trên nhưng lại không xây các tầng dưới và nền móng của nó trước.<sup>966</sup> Tổng hợp lại, những câu này nhấn mạnh tầm quan trọng chính yếu của bốn sự thực cao cả.

### XIII.3. QUÁN BỐN SỰ THỰC CAO CẢ (Thánh đế)

Mỗi sự thực cao cả đều có đòi hỏi riêng cho người tu tập: *dukkha* cần được “hiểu trọn vẹn”, nguồn gốc của nó cần được “tìm bỏ”, sự đoạn diệt của nó cần được “thực chứng”, và con đường thực tiễn của thực chứng này cần được “tu tập”.<sup>967</sup> Chính xác là, năm tập hợp cần được hiểu biết trọn vẹn, vô minh và khao khát hiện hữu cần được tìm bỏ, trí hay giải thoát cần được thực chứng, và tĩnh lặng (*samatha*) và tuệ quán thực tánh (*vipassanā*) cần được tu tập.<sup>968</sup>

966. S V 452 (*BKTU* 5, tr. 655: *Nhà Có Nóc Nhọn; CDB II, p. 1868: Peaked House*).

967. S V 436 (*sđđ, tr. 634, đ.5: Cần Phải Hiểu Tri hay Thắng Tri; CDB II, p. 1856: To Be Fully Understood*).

968. S V 52 và A II 247. S III 159 và S III 191 giải thích rằng “hiểu trọn vẹn” năm tập hợp ngụ ý đoạn diệt tham, sân, si.\*

• S V 52 (*sđđ, tr. 82: Các Khách; CDB II, p. 1557: The Guest House*).

• A II 247 (*BKTC 2, tr. 287: Thắng Trí; NDB, p. 613: Direct Knowledge*).

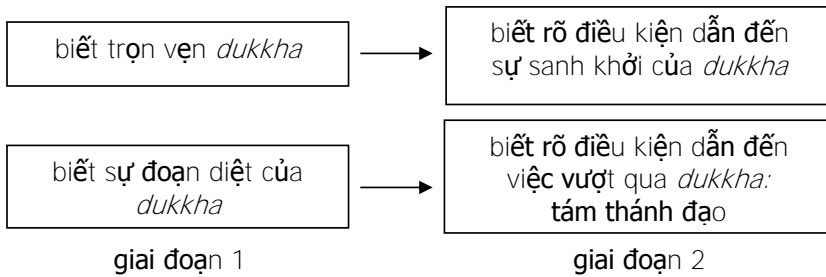
• S III 159 (*BKTU* 3, tr. 284, đ. 4: *Sở Biện Tri; CDB I, p. 964: To Be Fully Understood*).

• S III 191 (*sđđ, tr. 334, đ. 4: Sở Biện Tri; CDB I, p.985-6: The Conduit to Existence*).

\* Xin đọc S III 27 (*BKTU* 3, tr. 55, đ. 5: *Liễu Tri; CDB I, p. 872: Full Understanding*).



Với mục đích quán tưởng (*anupassanā*), kinh *Dvayat ānupassanā* đề nghị là ta có thể hoặc là tập trung vào *dukkha* và sự sanh khởi của nó, hay tập trung vào sự đoạn diệt của nó và con đường dẫn đến sự đoạn diệt của nó.<sup>969</sup> Điều này tương ứng với diễn tiến hai giai đoạn được tìm thấy suốt phần quán tưởng *dhammas*: trong mỗi trường hợp, nhận ra sự có mặt hay vắng mặt của một hiện tượng cá biệt nào đó, kể luôn cả việc hướng ý thức nhận biết rõ ràng đến nguyên nhân của sự có mặt hay vắng mặt của nó (xem hình 13.2 dưới đây).



Hình 13.2 Hai giai đoạn quán bốn sự thực cao cả.

Được ứng dụng vào trình độ thể tục, quán bốn sự thực cao cả có thể được hướng đến khuôn mẫu bảm níu (*upādāna*) đến hiện hữu xảy ra trong đời sống hằng ngày, chẳng hạn như khi mong đợi không được thỏa mãn, khi địa vị của mình bị đe dọa, khi sự việc không xảy ra như ý muốn.<sup>970</sup> Công việc ở đây là nhìn

969. Sn (đoạn văn trước kệ 724). *KTiB I, KT, tr. 678: Kinh Hai Pháp Tùy Quán; GD, p. 94: Consideration of the Pairs*).

970. Lời diễn đạt thông thường về sự thực cao cả thứ nhất coi “không đạt được điều mình muốn” như là một trong những khía cạnh của *dukkha*, ví dụ như ở S V 421 chẳng hạn.

nhận khuôn mẫu làm nền tảng cho khao khát (*taṇhā*) đã đưa đến bám níu và mong đợi chông chát, và cũng thế, dẫn đến kết quả của nó hiển bày qua hình thức nào đó của *dukkha*. Hiểu biết này theo đó tạo thành nền tảng cần thiết cho buông bỏ khao khát (*taṇhāya paṭinissaga*). Với sự buông bỏ khao khát như vậy, bám níu và *dukkha* có thể được vượt qua, ít nhất là tạm thời. Được thực hành theo cách này, ta có thể bắt đầu “du hành êm ả ngay giữa chỗ không bằng phẳng”<sup>971</sup> \*

Được liệt kê là phần tu tập cuối cùng trong *satipatṭhāna* này, không những bốn sự thực cao cả hợp nhau lại để tạo nên phần kết luận chuỗi quán tưởng này, các sự thực cao cả còn có thể liên quan đến mỗi phần quán *dhammas* khác.<sup>972</sup> Chú giải còn đi xa hơn bằng cách

---

S V 421(*BKTU* 5, tr. 611, đ.5: *Phẩm Chuyển Pháp Luân*; CDB II, p. 1844: *Setting in Motion the Wheel of the Dhamma*).

971. S I 4 và S I 7 dùng điển đạt này để minh họa sự cân bằng nội tâm và linh hoạt của *arahants*.

- S I 4 (*BKTU* 1, tr. 15: *Không Liễu Tri*; CDB I, p. 92, kệ 12: *Not Penetrated*).
- S I 7 (*sđđ*, tr. 24: *Tàm Quý*; CDB I, p. 97, kệ 36: *A Sense of Shame*).  
\* *Chú giải BKTU*: du hành êm thấm ngay giữa chỗ không bằng phẳng: du hành êm thấm ngay giữa sự gập ghềnh trong địa hạt chung trên thế gian này; hay ngay giữa sự không đồng đều trong cộng đồng sanh linh, hay ngay giữa sự không đồng đều của nhiều tầng lớp nhiễm lậu.

*Trích CDB I, p. 346, ct.15.*

972. S IV 86 áp dụng hệ thống bốn sự thực cao cả vào sự hiểu biết về sáu giác quan và các đối tượng của nó (so với S V 426); trong khi M I 191 và S V 425 cũng áp dụng như thế đến năm tập hợp. Tự trong kinh *Satipatṭhāna*, phân quán các chương ngại và các yếu tố

liên kết từng pháp tu thiền được miêu tả suốt phẩm *Satipaṭṭhāna Sutta* đến hệ thống bốn sự thực cao cả.<sup>973</sup> Thực ra, sự hoàn tất thành công bất cứ quán tưởng *satipaṭṭhāna* nào là sự thực chứng *Nibbāna*, vốn tương ứng với biết “đúng như thực” sự thực cao cả thứ ba.<sup>974</sup> Nhưng đồng thời, hiểu biết trọn vẹn sự thực cao cả thứ ba ngụ ý thể nhập vào tất cả bốn sự

---

tạo thành chứng ngộ được xếp đặt theo khuôn mẫu làm nên tăng trưởng tự như hệ thống chẩn đoán bốn sự thực cao cả, bởi vì mỗi quán tưởng quay sang sự có mặt của phẩm hạnh tâm tương ứng, sự vắng mặt của nó, và nguyên nhân nó có mặt hay vắng mặt.

- S IV 86 (*BKTU* 4, tr. 150-1: *Chấp Thủ*; *CDB II*, p. 1185: *By Clinging*).
- S V 426 (*BKTU* 5, tr. 619: *Xứ*; *CDB II*, p.1848; *Internal Sense Bases*).
- MI 191 (*KTB I*, tr. 421: *Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi*; *MLDB*, p. 283, pa. 28: *The Simile of the Elephant's Footprint (Greater)*).
- S V 425 (*BKTU* 5, tr. 618: *Uẩn*; *CDB II*, p.1847: *Aggregates*).

973. Hệ thống bốn sự thực cao cả được áp dụng ở Ps I 250 đến quán hơi thở, ở Ps I 252 đến bốn dáng điệu, ở Ps I 270 đến các động tác, và ở Ps I 271 đến các bộ phận của cơ thể, ở Ps I 272 đến các yếu tố chính (**tứ đại**), Ps I 279 đến các cảm nghiệm, ở Ps I 280 đến tâm, ở Ps I 286 đến các chướng ngại, ở Ps I 287 đến các tập hợp, và ở Ps I 289 đến các giác quan và đối tượng của chúng, và Ps I 300 đến các yếu tố tạo thành chứng ngộ.

974. Vibh 116 chỉ rõ rằng sự thực cao cả thứ ba không chịu điều kiện. So thêm với S V 442, theo đó, phẩm tính đặc biệt của bậc Dự Lưu là hiểu biết trọn vẹn bốn sự thực cao cả.

- Vibh 116
  - *PT*, tr. 174, đ. 218: *Phân Tích Chân Lý Cao Cả: Các Bộ Hai*.
  - *PT I*, tr. 185, đ. 226: *sự thực cao cả thứ ba không chịu điều kiện (Ngài Tịnh Sự dịch: **diệt đế là vô duyên**)*.
  - *BA*, p. 151, pa. 218: *Analysis of Truth: The Couplet*
- S V 442 (*BKTU* 5, tr. 643: *Vi Dụ Mặt Trời (1)*; *CDB II*, p. 1861: *The Sun (1)*).

thực cao cả, vì mỗi sự thực chẳng qua là một mặt khác của cùng chứng ngộ quan trọng nhất.<sup>975</sup> Như

975. S V 437. So thêm với Kv 218; Vism 690-2; Bodhi 1984: p.126; và Cousin 1983: p. 103. Thực ra, theo Sn 884 là chỉ có một sự thực, điều này đề nghị là hệ thống bốn sự thực không ngụ ý bốn sự thực riêng biệt. Tuy nhiên, theo bản kinh *Samyukta Āgama\** (*Tương Ưng A Hàm*) tiếng Hán, sự chứng ngộ bốn sự thực diễn ra tuần tự, trước hết là hiểu biết trọn vẹn sự thực về khổ đau, sau đó là sự là hiểu biết trọn vẹn các sự thực cao cả còn lại (đọc Choong 2000: p. 239).

- S V 437 (*BKTU* 5, tr: 635, đ. 4: *Gavampati*; *CDB II*, p. 1857: *Gavampati*).

*Xin đọc thêm ĐVNG, tr. 420-21 giải thích về abhisamaya (sự chứng ngộ đồng thời).*

- Kv 218 (*PoC*, p. 130-3: *Saintship in Segments*).
- Vism 690-2: *PP*, (*CĐTL*), p. 719, pa. 103.

*Tuy nhiên, tại khoảnh khắc đạo lộ, các ý nghĩa được thể nhập đồng thời bằng một trí duy nhất có bốn chức năng về khổ và ba sự thực kia. Còn ai cho là các sự thực khác nhau được thể nhập riêng biệt, xin đọc thêm Kathāvattu trang 212-20. Trích PP, p. 719, pa. 103, Ch. XXII: Purification by Knowledge & Vision.*

- Bodhi 1984: p.126

*“ Các đạo lộ siêu thế có chung sự thể nhập với bốn sự thực cao cả. Các vị hiểu rõ các sự thực này không phải bằng khái niệm, mà bằng trực giác. Họ hiểu rõ chúng bằng hình ảnh (thị kiến), thấy rõ chúng bằng cách tự chứng minh có căn cứ chắc chắn là những sự thực không thể khác được của hiện hữu. Hình ảnh của những sự thực này là hình ảnh trọn vẹn trong một khoảnh khắc. Bốn sự thực không được hiểu theo tuần tự, như trong giai đoạn quán tưởng khi suy nghĩ là công cụ của hiểu biết. Bốn sự thực ấy được chứng thấy đồng thời: chứng sự thực bằng đạo lộ là chứng thấy tất cả.”*

*Trích NEP, tr. 125-6.*

vậy, bốn sự thực cao cả tạo nên tột đỉnh của thi hành thành công bất cứ *satipaṭṭhāna* nào như là con đường thẳng đến *Nibbāna*.

-0-

- 
- Sn 884 (*KTiB I, KT, tr. 733-4: Những Vấn Đề Nhỏ Bé; GD, p. 116: The Small Discourse on Dispositions*).

“ Sự thực chỉ có một, không có sự thực thứ hai, người hiểu biết này có thể tranh cãi với người hiểu biết [khác] về điều đó. Tự các đạo sĩ tuyên bố nhiều chân lý, do đó, họ không nói về [cùng] một thứ.”

*Trích GD, câu 884, tr. 116.*

## XIV. THỰC CHỨNG

Đoạn kết luận của *Satipaṭṭhāna Sutta* đưa ra lời tiên đoán chứng quả trong một quãng thời gian có khác nhau. Đoạn này viết như sau:

**“Này các tỳ khưu, nếu bất cứ ai tu tập bốn *satipaṭṭhānas* theo cách thức như thế trong bảy năm... sáu năm... năm năm... bốn năm... ba năm... hai năm... một năm... bảy tháng... sáu tháng... năm tháng... bốn tháng... ba tháng... hai tháng... một tháng... nửa tháng... bảy ngày một trong hai quả sẽ đến với người ấy: hoặc là trí cuối cùng ở ngay đây và bây giờ (chánh trí), hay, nếu có một chút vết tích của bám níu nào còn sót lại (hữu dư y), quả vị không trở lại (bất hoàn). Vì liên quan đến vấn đề này nên nói:**

**“Này các tỳ khưu, đây là con đường thẳng để thanh lọc chúng sanh, để vượt qua sầu não, để diệt trừ dukkha và bất mãn, để đạt chánh đạo (thành tựu chánh trí), để chứng ngộ Nibbāna, đó là bốn *satipaṭṭhāna*.<sup>976</sup>**

---

976. M I 62. Lời tiên đoán này về hai giai đoạn cao hơn của chứng ngộ xuất hiện một lần nữa khi nói về *satipaṭṭhāna* ở S V 181, khi nói về quán hơi thở ở S V 314, và còn ở nhiều mạch văn khác, chẳng hạn như ở S V 129-33; S V 236; A III 82; A III 143; A V

Trước hết, tôi sẽ xem xét lời tiên đoán này và thảo luận vấn đề có phải sự tu tiến đến chứng ngộ là “tiệm tiến, **tiệm ngộ**” hay “đột ngộ, **đốn ngộ, hoát nhiên đại ngộ**”. Trong phần còn lại của chương này tôi sẽ thử thăm dò vài ý tưởng, bối cảnh, và đề nghị về mục đích của *satipaṭṭhāna* đã được đề cập ở đoạn trên, “thực chứng *Nibbāna*”.

#### XIV.1. CHỨNG NGỘ TỪ TỪ HAY ĐỘT NGỘ

Theo tiên đoán trên, tu tập *satipaṭṭhāna* có tiềm năng dẫn đến hai giai đoạn cao hơn trong bốn giai đoạn chứng ngộ: không trở lại và quả vị *Arahant*. Sự kiện đoạn kinh này nói tới ngay hai giai đoạn cao hơn của chứng ngộ nhấn mạnh sự hoàn hảo của *satipaṭṭhāna*

---

108; Sn 724-65 và It 39-41.

- M I 62 (*KTB 1, tr. 149: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 155, đ.46: The Foundations of Mindfulness*).
- S V 181 (*BKTU 5, tr. 283, đ.4: Chánh Trí; CDB II, p. 1658: Final Knowledge*).
- S V 314 (*sđđ, tr. 468, đ.13: Quả; CDB II, p. 1767, pa. 4-5: Fruits (1-2)*).
- S V 129-33 (*sđđ, tr. 203-10: Phâm Hơi Thở Vô Hơi Thở Ra; CDB II, p.1617-20: In-and-Out Breathing*).
- S V 236 (*sđđ, tr. 368: Hai Quả; CDB II, p. 1702: Two Fruits*).
- A III 82 (*BKTC 2, tr. 438, đ.2: Thần Thông; NDB, p. 695: Bases for Psychic Potency*).
- A III 143 (*sđđ, tr. 541: Niệm Xứ; NDB, p. 741: Establishment of Mindfulness*).
- A V 108 (*BKTC 4, tr. 384: Xuất Gia; NDB, p. 1411: Going Forth*).
- Sn 724-65 (*KTiB I, KT, tr. 679-94: Kinh Hai Pháp Tùy Quán; GD, pp. 94-101: Consideration of the Pairs*).
- It 39-41 (*sđđ, PTNV, tr. 346-50: (Duk.II, 8-10); It. p.36-7: kinh số 45-47*).

như là “con đường thẳng” tới *Nibbāna*, làm cho chúng ta chú ý tới khả năng dẫn đến “ít nhất” là đoạn diệt năm trói buộc sai sử bậc thấp (*saṃyojana*), chẳng bao lâu sau dẫn đến hoàn toàn thoát khỏi ham muốn nhục dục và sân hận.<sup>977</sup>

Một khía cạnh đáng chú ý khác của tiên đoán này là sự thay đổi thời gian cho tu tập *satipaṭṭhāna* chứng quả được.<sup>978</sup> Hiển nhiên, ngay cả người có khả năng thấp kém có thể đạt được tự tại, không còn ham muốn nhục dục và sân hận trong vòng tối đa bảy năm, trong khi người có khả năng siêu việt hơn có thể làm được như thế trong vòng bảy ngày.<sup>979</sup> Tuy

977. Trong phần tiên đoán, thoát khỏi ham muốn nhục dục và sân hận được hình dung ở chừng mực nào đó lập lại phần “định nghĩa” của *Satipaṭṭhāna Sutta* (M I 56), định nghĩa này liên kết sự tu tập *satipaṭṭhāna* với thoát khỏi ham muốn và bất mãn. Tuy nhiên, Horner 1934: p.792 hiểu câu “nếu có một chút vết tích của bám níu nào còn sót lại” theo nghĩa đen, như là để diễn tả sự chứng ngộ của vị *arahant* chứ không phải sự nhập diệt của vị ấy; so thêm với Masefield 1979: p.221.

978. Cũng điều này xuất hiện trong một mạch văn khác ở D III 55, nơi Đức Phật tuyên bố trong khoảng thời gian thay đổi như vậy, Ngài có thể hướng dẫn một đệ tử đến chứng ngộ. Điều này có thể đề cập đến *satipaṭṭhāna*, vì Đức Phật không chỉ rõ thêm là Ngài hướng dẫn người đệ tử này về chủ đề gì.  
D III 55 (TBK 4, tr. 56, đ.22: *Kinh Ưu Đàm Bà La*; LDB, p. 393, pa.22: *The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).

979. Về đoạn này, so với Knight 1985: p.3; và Solé-Leris 1992: p.103. Solé-Leris 1992: p.103:

“ Điều mà một người thành tựu được chỉ trong vài ngày với người khác có thể mất cả tháng, cả năm. Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào cung cách suy nghĩ, tính nết và khả năng của từng người, cũng như cuộc đời, hoàn cảnh người ấy.



nhiên, trong việc thẩm định tiên đoán này, cần nhớ trong tâm là con số bảy có thể có đặc tính tượng trưng trong mạch văn này, giản dị ngụ ý một thời gian hay chu trình để hoàn tất.<sup>980</sup>

---

*Theo truyền thống thuật ngữ Phật giáo, nói cách khác, nó tùy thuộc vào kết quả nghiệp báo – tốt hay xấu, thuận lợi hay không thuận lợi – đã được tích lũy từ những hành động đã làm từ trước trong tâm ý, lời nói và thân xác. Kể đến, nó còn nhấn mạnh đến sự kiện là chứng ngộ được thành tựu không phải ngay một lúc, nhưng tuần tự qua nhiều giai đoạn. Đây là điều đoạn kết luận ngụ ý đến, muốn nói tới hai kết quả, hay quả vị đương nhiên xảy ra do tu tập là trí cao nhất ở ngay đây và bây giờ, hay, nếu có bám níu nào còn sót lại, sẽ chứng trạng thái ‘không trở lại’. Với các tỳ khuru trực tiếp nghe tận gốc lời kinh giảng này và hoàn toàn tinh thông với các niệm xír, đủ để hiểu lời ám chỉ ngắn gọn này. Tuy nhiên với người thời nay, độc giả không chuyên môn, cần đòi lời giải thích.”*

*Trích T & I, tr. 102.*

980. Theo T.W. Rhys Davids 1993: p. 673, theo tiếng *Pāli*, con số bảy mang ý nghĩa “hào quang mẫu nhiệm đặc biệt” để phòng việc hiểu lời tiên đoán này theo nghĩa đen. Có thể thấy một ví dụ của việc sử dụng mang tính tượng trưng như vậy ở A IV 89, Đức Phật kể lại kiếp đời quá khứ của mình như là quả của bảy năm tu tập tâm từ, Ngài đã không phải sanh trở lại vào thế giới này trong bảy nguyên đại, đã bảy lần trở thành *Mahā Brahmā\** (*Đại Phạm Thiên*), đã làm Chuyển Luân Thánh Vương nhiều lượt bảy lần, làm chủ bảy kho báu. Hơn nữa, điều đáng chú ý là theo tiên đoán trên ở cuối kinh *Satipaṭṭhāna*, khi đếm xuống “một năm” không có “mười một tháng” theo sau như mong đợi, nhưng lại là “bảy tháng”, chỉ ra là không theo trình tự luận lý toán học. Theo Dumont 1962: p.73: “con số bảy... chỉ định toàn thể” thời Ấn cổ.

A IV 89 (*BKTC 3, tr. 401: Ngủ Gục; NDB, p. 1062: Do Not Be Afraid of Merit*).

Theo bản tiếng Hán *Madhyama Āgama* \* (*Trung A Hàm*), sự tiên đoán chứng ngộ cho phép thời gian chứng ngộ còn nhanh hơn kinh điển *Pāli*, ngụ ý là chứng ngộ có thể xảy ra vào buổi chiều cho dù sự tu tập chỉ mới bắt đầu buổi sáng cùng ngày hôm ấy.<sup>981</sup> Cơ hội để có thể chứng ngộ ngay lập tức nhờ *satipaṭṭhāna* như vậy chỉ trong một ngày hay đêm cũng được chú giải *Pāli* thừa nhận,<sup>982</sup> trong khi các kinh nói điều này chỉ trong tương quan với năm “yếu tố nỗ lực” (*pañca padhāniyaṅga*).<sup>983</sup>

Sự thay đổi về thời gian để *satipaṭṭhāna* phát sanh kết quả ngụ ý rằng sự thể nhập mang tính quyết định vào chứng ngộ có thể xảy ra ở bất cứ thời điểm nào trong lúc tu tập đúng cách. Nói chính xác hơn, ngay khi *sati* đã được thiết lập vững vàng (*supatitṭhita*), từng khoảnh khắc thai nghén tiềm năng chứng ngộ.

Điều này dấy lên câu hỏi cho tới mức nào, sự tu tiến đưa đến thực chứng theo một khuôn mẫu “dần dần”,

981. Minh Chau 1991: p.94 và Nhat Hanh 1990: p.166.

982. Ps I 302.

983. M II 96, tuy nhiên, có nêu chi tiết là chính Đức Phật có mặt ở đó để huấn luyện cho người hành thiền, chi tiết không thấy quy định trong *Satipaṭṭhāna Sutta*. Điều này ngụ ý là để chứng ngộ trong vòng một ngày đòi hỏi sự có mặt của cá nhân Đức Phật như là đạo sư. Năm yếu tố nỗ lực được đề cập trong kinh này là tin tưởng, thân thể khỏe mạnh, chân thật, nỗ lực và trí liên quan đến sự sanh khởi và đoạn diệt của các hiện tượng.

M II 96 (*KTB 2, tr. 574: Kinh Bồ Đề Đệ Vương Tử; MLDB, p. 708, pa. 59: To Prince Bodhi*).

khác với thể nhập “đột ngộ” không mong đợi vào chứng ngộ.<sup>984</sup>

Theo kinh điển, không thể đo lường chính xác số lượng nhiễm lậu đã bị đoạn diệt trong ngày tu tập, như người thợ mộc không thể đo được cán rìu sử dụng trong một ngày đã mòn đi bao nhiêu.<sup>985</sup> Thế như, ngay sau khi dùng đi dùng lại, người thợ mộc sẽ nhận ra là cái cán đã mòn dần, cũng vậy, người hành thiền sau khi huân tập nhiều lần, sẽ nhận ra là các nhiễm lậu đang yếu dần và đang bị đoạn diệt. Tỷ dụ so sánh này chỉ cho thấy có sự tu tiến dần dần đến thực chứng (**tiệm ngộ**), tuy không thể đo lường chính xác được. Thật ra, bản chất từ từ của tu tiến đến thực chứng là chủ đề được lập đi lập lại trong nhiều kinh.<sup>986</sup> Các kinh này giải thích rằng sự tăng tiến trong tu tập *Dhamma*

984. Về “bất ngộ” hay “dần dần”, so với Gethin 1992: pp.132 và 246; và Nanayakkara 1993b: p.581. Pensa 1977: p.335 liên kết đặc tính này với sự khác biệt giữa kinh nghiệm ở tột đỉnh với kinh nghiệm có chút ít hoặc không có thay đổi nào.

985. S III 154 và A IV 127.

- S III 154 (*BKTU* 3, tr. 276, đ.18: *Cán Búa (Hay Chiếc Thuyền)*; *CDB I*, p. 961: *The Adze Handle (or The Ship)*).
- A IV 127 (*BKTC* 3, tr. 457: *Sự Tu Tập*; *NDB*, p. 1089: *Development*).

986. Ví dụ như ở M I 479; M III 2, hay A I 162. So thêm với Strenski 1980: pp.4 và 8.

- M I 479 (*KTB* 2, tr. 304: *Kinh Kitagiri*; *MLDB*, p. 582, pa. 23: *At Kīṭāgiri*)
- M III 2 (*KTB* 3, tr. 108: *Kinh Ganaka Moggallana*; *MLDB*, p.874, pa. 3: *To Gaṇaka Moggallāna*)
- A I 162 (*BKTC* 1, tr. 291: *Vacchagotta*; *NDB*, p. 255: *Vaccha*).

từ từ sâu đậm, theo mức độ nào đó có thể so với độ sâu dần của đại dương.<sup>987</sup> Một đoạn trong *Āṅguttara Nikāya* minh họa đặc tính từ từ của tiến trình thanh lọc bằng thí dụ thanh lọc vàng từ từ, thoát tiên những cặn bã và tạp chất pha trộn bị loại ra, sau đó là cặn bã khác mịn hơn.<sup>988</sup> Tương tự như thế, trong lãnh vực rèn luyện tâm thức, trước tiên ta loại bỏ những bất tịnh thô lậu, và chỉ khi đó mới có thể tiến đến những trình độ vi tế hơn.

Một thí dụ khác so sánh sự thực hành tu học ba phần giới (*sīla*), định (*samādhi*), và tuệ (*paññā*) với một nông dân phải trồng và tưới cây đúng thời.<sup>989</sup> Người nông dân cũng như người tu học ba phần không ai có quyền lực huyền bí để nói: “hãy để cho nỗ lực của ta chín mùi ngay bây giờ và tạo kết quả”, nhưng nỗ lực không ngừng của họ sẽ đem lại kết quả mong muốn. Thí dụ so sánh này chỉ ra rằng tiến đến chứng ngộ

987. Vin II 238; A IV 200; A IV 207; và Ud 54.

- Vin II 238 (*BD 5, p. 333: The Lesser Division (Cullavagga IX)*).
- A IV 200 (*BKTC 3, tr. 560, đ.11: A-Tu-La Pahārāda; NDB, p. 1143, pa. 1: Pahārāda*).
- A IV 207 (*sđđ, tr. 569, đ.8: Ngày Trai Giới; NDB, p. 1147, pa. (1): Uposatha*).
- Ud 54 (*KTiB I, PTT, tr. 214: (Ud 50) Phẩm Trưởng Lão Sona; Ud, p. 96, pa. 1b: Uposatha*).

988. A I 254. So với Dhp 239.

- A I 254 (*BKTC 1, tr. 459: Kê Lọc Vàng; NDB, p. 335: The Soil Remover*).
- Dhp 239 (*KTiB I, PC, tr. 79: Phẩm Cấu Uế; DBPW, p.95: Impurity*).

989. A I 240 (*BKTC 1, tr. 435: Cấp Thiết; NDB, p. 325: Urgent*).

theo sau động lực tự nhiên, có thể sánh với sự tăng trưởng của cây cối trong thiên nhiên.

Một minh họa khác trong kinh tạng về tu tiến đến thực chứng là chuyện con gà mái đang ấp trứng. Nỗ lực không ngừng của con gà mái sẽ dẫn đến việc trứng nở đúng lúc ra những con gà con, cũng như, người không ngừng hành thiền sẽ dẫn đến thực chứng.<sup>990</sup> Sự xuất hiện đột ngột từ vỏ trứng của các gà con tùy thuộc vào tiến trình phát triển bên trong do gà ấp trứng. Tương tự, sự thể nhập thành linh vào *Nibbāna* tùy thuộc vào tiến trình phát triển bên trong và trau dồi tâm thức. Như gà mái không thể trực tiếp làm cho đàn gà con phá vỏ bước ra, sự thể nhập vào *Nibbāna* không thể trực tiếp khiến nó xảy ra. Cả hai đều xảy ra đúng lúc, nếu các điều kiện cần thiết đã sẵn sàng. Những đoạn kinh này chỉ rõ là tiến bộ trong tu hành đến khi thực chứng theo sau tiến trình tu học từ từ. Mặt khác, tuy nhiên, nhiều trường hợp thực chứng đạo lộ Nhập Giòng diễn tả trong kinh xảy ra theo cách hơi “đột ngột”, thường thường trong lúc nghe Đức

990. M I 104; M I 357; S III 154; và A IV 125. Thí dụ so sánh này thoảng nhẹ tính cách khôi hài, vì nó liên kết người hành thiền tham gia vào việc tập trung hết sức tu tập với con gà mái ngồi ấp trứng, cả hai đều dành nhiều thời gian vào việc ngồi.

- M I 104 (*KTB 1, tr. 237: Kinh Tâm Hoang Vu; MLDB, p. 197, pa. 27: The Wilderness in the Heart*).
- M I 357 (*KTB 2, tr. 45: Kinh Hữu Học; MLDB, p. 463: The Disciple in Higher Training*).
- S III 154 (*BKTU 3, tr. 276, đ.16: Cán Búa (Hay Chiếc Thuyền); CDB I, p. 960: The Adze Handle (or The Ship)*).
- A IV 125 (*BKTC 3, tr. 457: Sự Tu Tập; NDB, p. 1088: Development*).

Phật thuyết pháp. Xét trường hợp này, hình như hầu hết như thể nghe một bài pháp đã đủ để chứng ngộ, không cần nhiều đến tu tập định từ từ và bắt tay tham dự vào quán thực tánh.<sup>991</sup> Tuy nhiên ở đây, cần xét là nếu vị nào đã thực chứng đạo lộ Nhập Giòng trong khi ngồi thiền một mình nơi xa vắng, thực chứng này không cần phải giảng kinh và do đó không được ghi

991. Thực ra, Dhammavuddho 1999: p.10 đề nghị dịch chữ *sotapanna* là “dự thính (nhập bằng tai),” \* vì thực chứng khi nghe thuyết pháp. Tương tự, Masefield 1987: p. 134, đề nghị chữ *sota* trong *sotapanna* ngụ ý “nghe” nhiều hơn là “giòng sông”. Tuy nhiên, khi nghiên cứu kinh điển người ta thấy rằng cho dù nghe *Dhamma chân chánh* \* được đề cập ở S V 347 như là một trong những yếu tố của đạo lộ nhập giòng, cũng kinh ấy rõ ràng là xác định rõ “giòng sông” ngụ ý tám thánh đạo và một vị “nhập giòng” là một người có được trọn vẹn thánh đạo tám ngành này. Hơn nữa, cần nói rõ là thuật ngữ *Pāḷi* về tiếp nhận *Dhamma* bằng cách nghe là *sotānugata*, chứ không phải *sotapanna* (so với A II 185). Hình ảnh “giòng sông” cũng xuất hiện ở S V 38, nơi thánh đạo tám ngành được sánh với sông *Gaṅgā*, vì nó dẫn về phía *Nibbāna* như sông *Gaṅgā* dẫn ra biển.

- Masefield 1987: p. 134 *Divine Revelation in Pali Buddhism, London, 1986.*  
\* *Sota có hai nghĩa: tai, giòng suối Dhamma. Xin đọc CDB II, p. 2024.*
- S V 347 (*BKTU* 5, tr. 509: *Sāriputta* (2); *CDB II, p. 1792: Sāriputta* (2) ).  
\* *Chân chánh: dịch theo Bhikkhu Bodhi, sđd, tr. 1792. HT Minh Châu: **điều pháp**, sđd, tr. 509. Bhikkhu Ānālayo chỉ viết Dhamma thôi.*
- A II 185 (*BKTC* 2, tr. 172: *Nghe Với Tai; NDB, p. 561: Followed by Ear*).
- S V 38 (*BKTU* 5, tr. 61: *Hướng Đông; CDB II, p. 1548: Slanting to the East* (1).

chép lại sau này.<sup>992</sup> Nhưng khi vị nào thực chứng đạo lộ Nhập Giòng trong lúc nghe Đức Phật thuyết pháp, những trường hợp về sự kiện này khiến nó trở thành một phần của kinh được tường thuật về sau. Như vậy, phần lớn các trường hợp thực chứng khi nghe thuyết pháp được ghi lại trong kinh điển là chuyện đương nhiên. Thực thế, cũng những kinh đó ghi lại tiềm năng dẫn đến thực chứng đạo lộ Nhập Giòng của quán thực tánh, sẽ là câu vô nghĩa nếu đạo lộ Nhập Giòng chỉ dựa vào sự lắng nghe một bài kinh.<sup>993</sup>

992. Chỉ có thực chứng quả vị *Arahant* mới được coi là có đủ ý nghĩa xứng đáng được tường thuật lên Đức Phật (*aññā vyākaraṇa*).

993. Ở S III 167 liên kết thực chứng *quả vị* \* Nhập Giòng với quán vô thường, không thỏa mãn và bản chất không phải là ngã của năm tập hợp; A I 44 trình bày ý thức rõ rệt được tu tập thuần thực về thân là có khả năng dẫn đến *quả vị* \* Nhập Giòng; và A III 442-3 đề nghị cùng tiềm năng ấy với quán tất cả các hiện tượng do điều kiện tạo thành là vô thường, không thỏa mãn và không phải là ngã. So thêm với D III 241 và A III 21, ở hai kinh này, lắng nghe *Dhamma* tạo nên một trong năm trường hợp giác ngộ, những trường hợp khác là: giảng *Dhamma*, đọc tụng *Dhamma*, quán tưởng về *Dhamma*, và cuối cùng nhưng không vì thế mà kém phần quan trọng là tu thiền.

- S III 167 (*BKTU* 3, tr. 298: *Giữ Giới*; *CDB* I, p. 971, pa. 122: *Virtuous*).  
\* Dịch theo *Bhikkhu Bodhi*, *sđd*, tr. 971 để rõ nghĩa hơn.
- A I 44 (*BKTC* 1, tr. 91, đ. 27-30: *Phẩm Thiền Định*; *NDB*, p. 131, pa. 596-599: *Mindfulness Directed to the Body*).  
\* Dịch theo *Bhikkhu Bodhi*, *sđd*, tr. 131 để rõ nghĩa hơn.
- A III 442-3 (*BKTC* 3, tr. 259-60: *Phẩm Lợi Ích*; *NDB*, p. 982-3, pa. 98-101: *Benefit*).
- D III 241 (*TBK* 4, tr. 241, đ. xxv: *Kinh Phúng Tụng*; *LDB*, p. 497, pa. 25: *The Chanting Together*).
- A III 21 (*BKTC* 2, tr. 336, đ. 3: *Giải Thoát Xứ*; *NDB*, p. 645, pa (2): *Liberation*).

Ngoài ra, nếu chỉ giản dị lắng nghe một bài kinh thôi, Đức Phật đã không mất công khuyên ngồi thiền.<sup>994</sup>

994. So với ví dụ về lời khuyên khích của Đức Phật: “Hãy ngồi thiền, đừng thờ ơ” \* (như ở M I 46; M I 118; M II 266; M III 302; S IV 133; S IV 359; S IV 361; S IV 368; S IV 373; S V 157; A III 87; A III 88; A IV 139; A IV 392); hay những lời thường miêu tả thiền sinh đi vào ẩn cư để tập trung tu tập và nhập thất (ví dụ như ở D I 71; D I 207; D II 242; D III 49; M I 181; M I 269; M I 274; M I 346; M I 440; M II 162; M II 266; M III 5; M III 35; M III 115; M III 135; A II 210; A III 92; A III 100; A IV 436 và A V 207).

- M I 46 (*KTB 1, tr. 109: Kinh Đoạn Giảm; MLDB, p. 131, pa.18: Efface*).  
\* *Dịch theo Bhikkhu Nānāmoli & Bodhi tr. 131: Hãy ngồi thiền, đừng trì hoãn để rồi hối tiếc sau này.*”
- M I 118 (*sđđ, tr. 268: Kinh Song Tâm; MLDB, p. 210: Two Kinds of Thoughts*).
- M II 266 (*KTB 3, tr. 105: Kinh Bất Động Lợi Ích; MLDB, p. 873, pa. 15: The way to the Imperturbable*).
- M III 302 (*sđđ, tr. 672: Kinh Căn Tu Tập; MLDB, p. 1151, pa.18: The Development of the Faculties*).
- S IV 133 (*BKTU 4, tr. 224, đ. 9: Nghiệp; CDB II, p. 1212: Kamma*).
- S IV 359 (*sđđ, tr. 560, đ. 5: Thân; CDB II, p. 1372: Mindfulness Directed to the Body*).
- S IV 361 (*sđđ, tr. 563, đ. 6: Với Giác Chi; CDB II, p. 1374, đ. 11: The Eightfold Path*).
- S IV 368 (*sđđ, tr. 572: Đích Cuối Cùng; CDB II, p. 1378: The Seven Factors of Enlightenment*).
- S IV 373 (*sđđ, tr. 575, đ.6: Đến Bờ Bên Kia; CDB II, p. 1379: The Destination*).
- S V 157 (*BKTU 5, tr. 246, đ. 15: Trú Xứ Tỷ Kheo Ni; CDB II, p. 1640: The Bhikkhunīs' Quarter*).
- A III 87 (*BKTC 2, tr. 448, đ. 7: Sống Theo Pháp (1); NDB, p. 699, pa. 5: One Who Dwells in the Dhamma*).
- A III 88 (*BKTC 2, tr. 450, đ. 7: Sống Theo Pháp (2); NDB, p. 700, pa. 5: One Who Dwells in the Dhamma*).



- A IV 139 (BKTC 3, tr. 475, đ. 4: *Araka*; NDB, p. 1098: *Araka*).
- A IV 392 (BKTC 4, tr. 124, đ.4: *Chư Thiên*; NDB, p. 1274, pa. 9: *Deities*).
- D I 71 (TBK 1, tr. 71, đ. 67: *Kinh Sa Môn Quả*; LDB, p. 101, pa. 67: *The Fruits of the Homeless Life*).
- D I 207 (TBK 2, tr. 207, đ.II-16: *Kinh Subha*; LDB, p. 172, pa. 2.2-18: *Morality, Concentration, Wisdom*).
- D II 242 (TBK 3, tr. 241, đ. 46: *Kinh Đại Diễn Tôn*; LDB, p. 308, pa. 46: *A Past Life of Gotama*).
- D III 49 (TBK 4, tr. 48B, đ. 16: *Kinh Ưu Đàm Ba La*; LDB, p. 390, đ. 16: *The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).
- M I 181 (KTB 1, tr. 402: *Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái*; MLDB, p. 274, pa. 17: *The Simile of the Elephant's Footprint (Shorter)*).
- M I 269 (sđđ, tr. 588: *Đại Kinh Đoạn Tận Ái*; MLDB, p. 359, pa. 39: *The Greater Discourse on the Destruction of Craving*).
- M I 274 (sđđ, tr. 601: *Đại Kinh Xóm Ngựa*; MLDB, p. 366, đ. 12: *The Greater Discourse at the Assapura*).
- M I 346 (KTB 2, tr. 24: *Kinh Kandaraka*; MLDB, p.450, pa. 18: *To Kandaraka*).
- M I 440 (sđđ, tr. 221: *Kinh Bhaddadi*; MLDB, p. 545, pa. 14: *To Bhaddādi*).
- M II 162 (sđđ, tr. 709-10: *Kinh Ghotamukha*; MLDB, p. 773, đ.10-30: *To Ghoṭamukha*).
- M II 266 (KTB 3, tr. 104: *Kinh Bất Động Lợi Ích*; MLDB, p. 873: pa.15: *The Way to the Imperturbable*).
- M III 5 (sđđ, tr. 112tt: *Kinh Ganaka Moggallana*; MLDB, p. 876-7, pa. 10-11: *To Gaṇaka Moggallāna*).
- M III 35 (sđđ, tr. 172: *Kinh Sáu Thanh Tịnh*; MLDB, p. 907, pa.13-17: *The Sixfold Purity*).
- M III 115 (sđđ, tr. 311: *Kinh Đại Không*; MLDB, p. 976, pa.22: *The Greater Discourse on Voidness*).
- M III 135 (sđđ, tr. 349: *Kinh Điều Ngự Địa*; MLDB, p. 994, pa.20: *The Grade of the Tamed*).
- A II 210 (BKTC 2, tr. 223, đ.13: *Tự Hành Hạ Minh*; NDB, p. 584: *Self Torment*).
- A III 92 (sđđ, tr. 457, đ.12: *Người Chiến Sĩ (1)*; NDB, p. 703, pa 5: *Warriors (1)*).

Một tường thuật khá súc tích về con đường tiệm tiến có thể tìm thấy trong trường hợp một cư sĩ, dù có hơi say, nhưng vẫn có thể chứng quả vị Nhập Giòng. Gặp Đức Phật lần đầu tiên, người đàn ông này tỉnh rượu, và tiếp nhận bài kinh dạy từ từ từng bước (**thuận thứ**), ông ta chứng quả vị Nhập Giòng ngay lập tức.<sup>995</sup> Trong trường hợp cá biệt này, ý nghĩa của cuộc hội kiến riêng với Đức Phật hiển nhiên mạnh đến nỗi sự thể nhập vào đạo lộ Nhập Giòng đã có thể diễn ra, cho dù chỉ vài khoảnh khắc trước đó người ấy còn say. Người cư sĩ này không chỉ là trường hợp duy nhất như vậy, vì kinh điển cũng thuật lại sự chứng quả vị Nhập Giòng vào lúc chết của một cư sĩ khác, người đàn ông này không thể cai được rượu.<sup>996</sup> Xem xét kỹ phẩm kinh này cho thấy là có lẽ người đàn ông này trước kia đã tu tới giai đoạn này của đạo lộ để quả vị Nhập Giòng phải xảy ra (trễ nhất) là vào giây phút chết, dù sự kiện nền tảng đức hạnh của người ấy bị suy hoại.<sup>997</sup>

- 
- A III 100 (*sđd*, tr. 469, đ.12: *Người Chiến Sĩ (2)*; *NDB*, p. 708, pa 5: *Warriors (2)*).
  - A IV 436 (*BKTC 4*, tr. 193, đ.3: *Con Voi Lớn*; *NDB*, p.1308: *A Bull Elephant*).
  - A V 207 (*sđd*, tr. 522, đ.7: *Upāli*; *NDB*, p. 1480: *Upāli*).

995. A IV 213 (*BKTC 4*, tr. 576, đ.5: *Ugga*, *Người Hatthigāma*; *NDB*, p. 1150: *Ugga (2)*).

996. S V 375 (*BKTU 5*, tr. 548, đ.3: *Sarakāni hay Saranāni (1)*; *CDB II*, p. 1811: *Sarakāni (1)*).

997. Theo S V 380, *Sarakāni* đã hoàn tất (*paripūrakāri*) tu học vào lúc chết, điều này chỉ ra rằng *Sarakāni* đã chứng quả vị Nhập Giòng vào giây phút ấy. Vì S V 375 có cùng nhóm thuật

Thể nghiệm chứng ngộ “bất ngờ” có thể dẫn thẳng một mạch đến điểm cuối cùng: quả vị *Arahant*. Một thí dụ minh họa điều đang bàn ở đây là đạo sĩ *Bāhiya*, người mà sự chứng ngộ toàn triệt xảy đến trong vòng vài phút gặp Đức Phật lần đầu, ngay sau khi nhận được lời chỉ dẫn ngắn nhưng sâu sắc.<sup>998</sup> *Bāhiya* chắc chắn là kiểu mẫu đầu tiên cho chứng ngộ “bất ngờ” này. Xem xét hoàn cảnh dẫn đến chứng ngộ của *Bāhiya*, điều trở nên rõ ràng là sự tu tập từ từ của *Bāhiya* xảy ra ngoài hệ thống tu học của đạo Phật. Vào lúc gặp Đức Phật, *Bāhiya* đã sẵn có sự chín mùi tâm linh ở mức độ cao, để với lời chỉ dẫn ngắn gọn thôi, *Bāhiya* nhận, đủ khiến cho sự hoàn toàn thể nhập xảy ra.<sup>999</sup>

---

ngữ được sử dụng trong định nghĩa của “*Dhamma-follower*” (*dhammānusāri*: giải thoát bằng hành theo Giáo Pháp, **người tùy pháp hành**) và *saddhānusāri* (giải thoát bằng tín, **người tùy tín hành**) ở M I 479, hình như rất có thể người này là “đệ tử” như thể buộc phải chứng quả Nhập Giòng chậm nhất là vào giây phút chết (so với S III 225 nói rằng với người giải thoát bằng cách hành trì theo Giáo Pháp và giải thoát bằng tín không thể chết nếu chưa chứng quả vị Nhập Giòng).

- S V 380 (*BKTU* 5, tr. 555: *Sarakāni hay Saranāni* (2); *CDB II*, p. 1816: *Sarakāni* (2)).
- M I 479 (*KTB* 2, tr. 304: *Kinh Kīṭāgiri*; *MLDB*, p. 582, pa.20-23: *At Kīṭāgiri*).
- S III 225 (*BKTU* 3, tr. 370, đ.6: *Con Mắt*; *CDB II*, p. 1004: *The Eye*).

998. Ud 8 (*KTiB* 1, *PTT*, tr. 126: (*Ud* 6); *Ud*, p. 8, *With Bāhiya*); so với tr. 572.

999. *Bāhiya* đã phải tu tập thanh lọc tâm ở mức độ cao bằng bất cứ loại tu tập nào ông ấy đeo đuổi, vì theo miêu tả trong *Udāna*, *Bāhiya* đã (lầm tưởng) mình đã chứng ngộ trọn vẹn. Sự thành khẩn trong ước nguyện của *Bāhiya* trở nên rõ ràng bằng sự kiện là khi nghi hoặc ngộ là chứng ngộ khởi lên, ông ta thực hiện

Hầu hết các trường hợp đã được đề cập này giờ cho ta thấy ảnh hưởng mạnh mẽ từ sự hiện hữu của Đức Phật, cung cấp chất xúc tác tiềm ẩn cho chứng ngộ. Đọc kỹ thêm các phẩm kinh, thỉnh thoảng có thể tìm thấy những thí dụ bổ sung về những thực chứng “đột ngộ” thần kỳ. Trong nỗ lực hết sức mình để đạt đến thực chứng, cuối cùng *Ānanda* đạt được chứng ngộ hoàn toàn đúng ngay giây phút muốn ngưng nỗ lực và sắp sửa muốn nằm nghỉ.<sup>1000</sup> Ở những kinh khác, một tỳ khuru ni, và vào một dịp khác, một tỳ khuru, cả hai đang sắp sửa tự tử, ở mức độ nào đó, được cứu thoát bằng chứng ngộ.<sup>1001</sup> Sách chú giải còn kể lại câu

---

ngay chuyến du hành xuyên nửa bán đảo Ấn Độ để tìm gặp Đức Phật. Sự gấp rút của ông ta mạnh đến nỗi ông ta đi tìm Đức Phật trên đường đi khát thực, không thể chờ Ngài quay về tịnh xá. (Chú giải Ud-a 79 cung cấp lời miêu tả hơi khó tin về *Bāhiya* như là kẻ đạo đức giả thâm hại, mặc áo vỏ cây để dễ dàng kiếm sống, trong khi theo Ud-a 86, chuyến du hành dài nửa nước Ấn Độ của *Bāhiya* là sự thành tựu của thần thông).

1000. Vin II 285 (BD 5, p. 395-6).

“ Rời tôn giả *Ānanda* nghĩ rằng: “Mai là ngày kết tập. Hiện giờ trong ta không thích hợp vì nếu đi kết tập, ta vẫn là tỳ khuru hữu học duy nhất”, và sau khi quán thân suốt đêm, khi đêm sắp hết, nghĩ rằng: “Ta sẽ ngã lưng xuống”, tỳ khuru *Ānanda* nghiêng thân mình xuống nhưng (trước khi) đầu chạm vào gối và trong lúc đôi chân đang hồng trên mặt đất - trong khoảng thời gian đó, tâm của ngài được thoát khỏi tất cả các nhiệm lậu, không có tàn dư nào còn sót lại (để tái sanh). Rời tôn giả *Ānanda* trở thành bậc toàn diện, bước vào hội nghị tập kết”.

*Trích BD 5, Cullavagga XI, tr. 395-6.*

1001. Thī 80-1 và Th 408-9.

- Thī 80-1 (*TiBK I, TLNK, tr. 205: Siha (Therī 51); PEB, p. 54: Sīhā*).
- Th 408-9 (*TiBK II, TLTK, tr. 154: Sappadāsa (Thera.44)*);

chuyện của người diễn xiếc đã đạt được thực chứng trong lúc đang giữ thăng bằng trên đỉnh cột.<sup>1002</sup> Tất cả những thí dụ này minh họa tính chất đột ngột và không tiên đoán được của biến cố giác ngộ. Các thí dụ này chỉ cho thấy cho dù tu tiến dần dần đến thực chứng là qui luật, thời gian cần thiết để chuẩn bị cho sự tu tiến dần dần ấy tạo ra quả thay đổi phần lớn tùy thuộc vào cá nhân từng người. Đây cũng là ý nghĩa trọng tâm của những thời kỳ khác nhau được liệt kê trong phần tiên đoán thực chứng *Nibbāna* ở đoạn kết luận của *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Như vậy, Đạo Phật nguyên thủy đề nghị tu tập từ từ như là chuẩn bị cần thiết cho sự thể nhập vào thực chứng đột ngột xảy ra. Nhìn đạo lộ giải thoát theo cách này, như là tổng hợp của hai khía cạnh, hóa giải mâu thuẫn hiển nhiên giữa nhu cầu cần có một phẩm hạnh cá biệt nào đó nhấn mạnh nhiều lần trong kinh và sự tu tập trí, trong khi những đoạn kinh khác chỉ cho thấy rằng thực chứng *Nibbāna* không giản dị là kết quả của giới hạnh hay kiến thức.<sup>1003</sup>

---

*PEB, p. 214-5: Sappadāsa).*

1002. Dhp-a IV 63.

1003. Ở A II 163, Ngài *Sāriputta* được hỏi phải chăng thực chứng là vấn đề kiến thức hay vấn đề phẩm hạnh, Ngài trả lời không cho cả hai, giải thích là cả hai đều ắt phải có, nhưng không phải là điều kiện đủ để thực chứng xảy ra.\* (Về đoạn kinh này, xin đọc Jayatilleke 1967: p.456). Tương tự, theo Sn 839, thanh tịnh không chỉ giản dị là kết quả của quan điểm, học hỏi, kiến thức, hay phẩm hạnh, thanh tịnh cũng không thể đạt được khi thiếu các yếu tố này.

• A II 163 (*BKTC 2, tr. 126: Upavāṇa; NDB, p. 540: Upavāṇa*).

\* *Này bạn, người thiếu phẩm hạnh không biết và không*

Không những không tiên đoán được chính xác khoảnh khắc thực chứng sẽ xảy ra, mà theo quan điểm của tu tập thực tế, ngay cả đến sự tu tiến dần dần đến thực chứng cũng không nhất thiết là mở ra như nhau. Thay vào đó, hầu hết các người hành thiền thể nghiệm chu kỳ tăng tiến và suy thoái kế tục nhau, thay đổi trong một lãnh vực tương đối rộng.<sup>1004</sup> Tuy nhiên, nếu những chu kỳ tái diễn này được xem xét trong khoảng thời gian dài, chúng sẽ tiết lộ cho thấy sự tu tiến dần dần tuy chậm nhưng nhất quán, với tiềm năng cứ mãi tăng để đạt đến tột đỉnh của thực chứng đột ngột *Nibbāna*. Về ý nghĩa của thực chứng như vậy, tôi sẽ trình bày thêm chi tiết.

## XIV.2. NIBBĀNA VÀ Ý NGHĨA GIỚI HẠN CỦA NÓ

Hiểu theo nghĩa đen, “*Nibbāna*” đề cập tới sự tắt đi của ngọn đèn hay ngọn lửa. Hình ảnh ngọn đèn bị dập tắt xuất hiện nhiều lần trong kinh điển như là miêu tả về thể nghiệm *Nibbāna*.<sup>1005</sup> Động từ tương

---

*thấy các hiện tượng đúng như thực. Người thành tựu phẩm hạnh biết và thấy đúng như thực các hiện tượng. Biết và thấy đúng như thực các hiện tượng, ta trở thành người chấm dứt sanh tử luân hồi, chấm dứt toàn chuỗi khổ đau (vaṭṭadukkhassa antakaro hoti, sakalam vaṭṭadukkham paracchinnam parivaṭṭanam katvā tiṭṭhati).*

*Trích NDB, p. 540-1, tổng hợp với ct. 884-5 tr. 1711.*

- Sn 839 (*KTiB I, KT, tr. 718: Kinh Māgandiya; GD, p. 111: Māgandiya*).

1004. Debes 1994: pp.204 và 208; và Kornfield 1979: p.53.

1005. D II 157; S I 159; A I 236; A IV 3; và Th 906. Thī 116 có một diễn đạt hơi khác, khi thể nghiệm *Nibbāna* của *Paṭācārā* thực sự xảy ra cùng lúc với “*nibbāna*” của ngọn đèn của tỳ khuru ni này.

ứng *nibbāyati* có nghĩa là “bị dập tắt” hay “trở nên nguội lạnh”. Trạng thái ngừng diệt ấy có lẽ được hiểu đúng nhất theo nghĩa thụ động, khi ngọn lửa dục, sân hận và si mê trở nên nguội lạnh vì hết nhiên liệu.<sup>1006</sup> Trong mạch văn Ấn Độ cổ, biểu tượng ngọn lửa tắt có ý nghĩa vắng lặng, độc lập và giải thoát.<sup>1007</sup>

- D II 157 (*TBK 3, tr. 158, đ. 6.10: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 271, pa.6.10: The Buddha's Last Days*).
- S I 159 (*BKTU 1, tr. 348, đ.8: Bát Niết Bàn; CDB I, p. 253, kệ 612: Final Nibbāna*).
- A I 236 (*BKTC 1, tr. 428: Học Pháp; NDB, p. 322: The Trainings (2)*).
- A IV 3 (*BKTC 3, tr. 277: Các Sức Mạnh Tóm Tắt; NDB, p. 998: Powers in Brief*).
- Th 906 (*TiBK II, TLTK, tr. 230: Anuruddha; PEB, p. 328: Anuruddha*).
- Thī 116 (*TiBK I, TLNK, tr. 217: Paṭācārā; EV II, p. 15 và PEB, p. 73: Paṭācārā*).

1006. So với M III 245 và S V 319. Collins 1998: p. 191, và T.W. Rhys Davids 1993: p. 362 chỉ rõ rằng *Nibbāna* đề cập tới ngọn lửa tắt vì hết nhiên liệu, chứ không phải vì thối.

- M III 245 (*KTB 3, tr. 553: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1093, pa. 24: The Expositions of the Elements*).
- S V 319 (*BKTU 5, tr. 478: Ngọn Đèn; CDB II, p. 1772: The Simile of the Lamp*).

1007. *Thānissaro* 1993: p.41. Về những tương đồng trong *Upaniṣads* dùng đến hình ảnh dập tắt, so với Schrader 1905: p.167.

*Thānissaro* 1993: p.41

“ ... Như vậy, để tóm lại: Trong tâm khảm những người tu theo Đức Phật thời nguyên thủy, hình ảnh ngọn lửa bị dập tắt không mang một ý nghĩa hủy diệt nào. Trái lại, với họ, những phẩm tính của ngọn lửa có ý nghĩa tương tự về lửa tâm là: Khi cháy, lửa ở trong trạng thái giao động, phụ thuộc, lưu luyến và vương kẹt – luôn cả bám níu và bị dính vào chất nuôi dưỡng nó. Bị dập tắt, nó trở nên vắng lặng, độc lập, vô

Rút kết luận từ bằng chứng trong kinh điển, các đạo sĩ và các triết gia đương thời đã dùng thuật ngữ *Nibbāna* với nghĩa bóng hầu như tích cực. Thí dụ, kinh *Brahmajāla* liệt kê năm lập luận giới thiệu *Nibbāna* “ở ngay đây và ngay bây giờ” là năm ý niệm khác nhau về hạnh phúc: những hạnh phúc của khoái lạc thế tục và hạnh phúc của bốn *jhāna* (cõi thiền).<sup>1008</sup> Một kinh khác tường thuật một du sĩ hiểu “*Nibbāna*” là muốn ngụ ý tới sức khỏe và hạnh phúc tâm tư.<sup>1009</sup> Các ý

---

*định và không lưu luyến: nó buông bỏ cái gì nuôi dưỡng nó và được giải thoát.”*

*Trích MLFU, tr. 41.*

1008. D I 36. Định nghĩa của Đức Phật về *Nibbāna* “ở ngay đây và bây giờ” có thể tìm thấy ở A V 64.

A V 64 (BKTC 4, tr. 326, đ.16: *Người Kosalā; NDB, p. 1383: Kosala*). Tôi xin dịch đoạn kinh có phần định nghĩa ấy dưới đây:

“ *Này các tỳ khuru, có nhiều đạo sĩ và bà la môn tuyên bố nibbāna vô thượng ngay trong kiếp sống này.\* Trong các tuyên bố của những người về nibbāna vô thượng ngay trong kiếp sống này, đây là cái quan trọng nhất, tức là giải thoát bằng cách không còn bám níu sau khi đã thấy đúng như thật sự sanh khởi và hủy diệt, sự thỏa mãn, nguy hiểm và thoát ly sáu nền tảng cho xúc.”*

*Trích NDB, tr. 1383, đ. 10.*

\* Xin tham chiếu TBK I, tr. 45, đ. 3.71: *Kinh Phạm Võng; LDB, p. 89, pa. 3.71: What The Teaching Is Not.*

1009. M I 509. Chiếu theo nhận định của Đức Phật, rõ ràng đây là quan điểm lầm lẫn về *Nibbāna*.\*

M I 509 (KTB 2, tr. 369: *Kinh Magandiya; MLDB, p. 614: To Māgandiya*).

\* Nhận định này của *Magandiya* phù hợp với quan điểm thứ 58 trong kinh *Phạm Võng* như sau:

“ *Khi được ban cho và cung phụng năm sợi dây khoái lạc giác quan, bản ngã này ham thích những khoái lạc ấy – tại*



nghĩa tích cực tương tự như thế làm nền tảng cho định nghĩa thông thường trong kinh điển *Pāli*, theo đó, *Nibbāna* đại diện cho trạng thái không còn bị ảnh hưởng của những cội rễ bất thiện tham, sân và si.<sup>1010</sup>

---

*thời điểm này, bản ngã đạt được Nibbāna vô thượng ở ngay đây và ngay bây giờ ” (TBK 1, tr. 37, đ.20; DN 1.3.20/i.36;).*

*Trích MLDB, tr. 1278.*

1010. Ví dụ như ở S IV 251; S IV 261; và S IV 371. S V 8 có cùng định nghĩa cho “bất tử”, trong khi S I 39 và Sn 1109 định nghĩa *Nibbāna* như là sự tận diệt khao khát (**tham ái**). Điều này tương tự như cách hơi sáng tạo lấy thuật ngữ *Nibbāna* tìm thấy trong chú giải là coi *Nibbāna* được tạo thành từ *ni* (vắng mặt) và *vāna* (như là lời diễn đạt có tính biểu tượng của khao khát), như vậy, toàn thể chữ tổng hợp này đại diện cho “sự vắng mặt của khao khát” (ví dụ như ở Vism 293; cũng như ở Vajirañña 1984: p.20).

- S IV 251 (*BKTU* 4, tr. 404: *Niét Bàn*; *CDB II*, p. 1294: *A Question on Nibbāna*).

*“Chú giải BKTU chủ trương là Nibbāna được gọi là sự hủy diệt tham... theo nghĩa tham... bị hủy diệt tùy thuộc vào Nibbāna (yaṃ āgamma rāgādayo khīyanti, taṃ nibbānaṃ) để tranh luận bác lại ý niệm cho rằng Nibbāna chỉ là sự hủy diệt (đoạn tận) nhiễm lậu (lậu hoặc) (kilesakkhayamattaṃ nibbānaṃ). Điểm quan trọng trong lập trường của chú giải là Nibbāna là yếu tố không chịu điều kiện được nhận biết nhờ chứng đắc đạo lộ siêu thế. Vì thế nghiệm được yếu tố không chịu điều kiện này tác động đến sự hủy diệt các nhiễm lậu, nên Nibbāna được gọi là sự hủy diệt tham, sân si, nhưng Nibbāna không chỉ giản dị là sự hủy diệt các nhiễm lậu ấy.”*

*Trích CDB II, p. 1438, ct. 271.*

- S IV 261 (*sđđ*, tr. 417: *Niét Bàn*; *CDB II*, p. 1301: *A Question on Nibbāna*).
- S IV 371 (*sđđ*, tr. 573: *Niét Bàn*; *CDB II*, p. 1378: *The Taintless, Etc.*).
- S V 8 (*BKTU* 5, tr. 19: *Một Tỷ Kheo Khác (2)*; *CDB II*, p. 1528: *A Certain Bhikkhu (2)* ).

*“ Chú giải BKTU: Sự loại bỏ tham, sân, si là danh hiệu*

Định nghĩa này nhấn mạnh ý nghĩa giới hạnh của thực chứng *Nibbāna*. Những ý nghĩa giới hạnh này cần được xem xét thêm, vì đôi khi sự thực chứng *Nibbāna* đã được hiểu như có hàm ý siêu việt trong các giá trị giới hạnh.<sup>1011</sup> Thoạt tiên, hình như *Samaṇamaṇḍikā Sutta* ủng hộ sự siêu việt như vậy, vì phẩm kinh này liên kết chứng ngộ với sự đình chỉ hoàn toàn các học giới thiện (**thiện giới**).<sup>1012</sup> Cùng những lời tương tự

---

*của yếu tố không chịu điều kiện, bắt từ Nibbāna. Sự hủy diệt các nguyên nhân làm bại hoại là quả vị Arahant. Sự loại bỏ tham... cũng là tên của quả vị Arahant.”*

*Trích CDB II, p. 1893, ct. 15.*

- SI 39 (*BKTƯ 1, tr. 62: Hướng Đông (2-6); CDB II, p. 1549: Slanting to the East (2-6)*).
- Sn 1109 (*KTiB I, KT, tr. 808: Câu Hỏi Của Thanh Niên Udaya; GD, p. 141: Udaya's Questions*).
- Vism 293 (*PP (CĐTL), Ch. VIII, tr. 250, đ. 247: Other Recollections*).

1011. Điều này được ủng hộ, như van Zeyst 1961c: p. 143 chẳng hạn. “*Cái Tuyệt Đối Nibbāna là cái không chịu điều kiện (asankhata) và không có liên quan, không thể là tiêu chuẩn của chân, thiện, mỹ... Phải hiểu rõ là không có bất cứ một liên hệ nào giữa cái Tuyệt Đối và Giới Hạnh... Đức Phật nói: Dhammā pi vo pahātabbā pageva adhammā: Không chỉ cái ác, ngay cả cái thiện cũng phải bị bỏ lại đằng sau để vượt qua cơn lũ (Đọc KTB 1, tr. 307: Kinh Ví Dụ Con Rắn; MLDB, p. 229, pa. 14: The Simile of the Snake)*”. *Lược trích EB Vol. I, p. 143-4.*

1012. M II 27 (*KTB 2, tr. 445: Kinh Samaṇamaṇḍikā Sutta; MLDB, p. 651, pa. 11: Samaṇamaṇḍikā Sutta*).

\* *Theo chú giải KTB, về phương diện đạo lộ Arahant, vị tỳ khưu được khuyên là nên tu tập cho sự đình chỉ các học giới thiện này, khi vị này đã chứng được quả vị Arahant, người ta nói các phẩm chất ấy đã ngưng lại.\*\**

như thế, các đoạn kinh khác trong tạng *Pāli* nói ca ngợi về vượt qua cả hai “thiện” và “ác”.<sup>1013</sup>

Lấy đoạn kinh từ *Samaṇamaṇḍikā Sutta* xem trước, xét kỹ đoạn kinh cho thấy rằng đoạn kinh cá biệt này không đề cập đến việc từ bỏ phẩm hạnh thiện lành, nhưng chỉ đề cập tới sự kiện các *Arahants* không còn đồng hóa mình với việc làm thiện lành của họ nữa.<sup>1014</sup> Về những đoạn kinh khác, nói đến vượt

*Trích MLDB, p. 1283, ct. 776*

\*\* *Vị Arahat được nói là đã ra ngoài cả thiện lẫn ác, bởi vì, khi đã từ bỏ tất cả các nhiễm lậu, Ngài không thể làm những hành vi xấu ác; và khi Ngài đã không còn bám níu, các hành vi thiện đức của Ngài không còn tạo quả nữa.*

*Đọc DBPW, ct. 7, tr. 151.*

1013. Chẳng hạn như ở Dhp 39; Dhp 267; Dhp 412; Sn 547; Sn 790 và Sn 900.

- Dhp 39 (*KTiBI, PC, tr. 39: Phẩm Tâm; DBPW, p. 34: The Mind*).
- Dhp 267 (*sđđ, tr. 84: Phẩm Pháp Trụ; DBPW, p. 103: The Just*).
- Dhp 412 (*sđđ, tr. 113: Phẩm Bà La Môn; DBPW, p. 146: The Holy Man*).
- Sn 547 (*sđđ, KT, tr. 648: Sabhiya; GD, tr. 69: Subhiya*).
- Sn 790 (*sđđ, KT, tr. 703: Kinh Thanh Tịnh Tám Kệ; GD, tr. 105: The Purified*).
- Sn 900 (*sđđ, KT, tr. 739: Những Vấn Đề To Lớn; GD, tr. 118: The Large Discourse on Dispositions*).

1014. *Nāṇamoli* 1995: p.1283, n.775, bình luận “đoạn kinh này chỉ cho thấy vị *Arahant* không còn đồng hóa với giới hạnh của mình nữa”. *Wijesekera* 1994: p.35, giải thích là người tu tập nên “làm chủ thông thạo giới luật, nhưng không cho phép giới luật đánh bại mình”. So thêm với MI 319, ở đoạn kinh này Đức Phật chỉ cho thấy rằng tuy Ngài có được giới hạnh ở mức độ cao, nhưng ngài không đồng hóa mình với nó.\*

MI 319 (*KTB I, tr. 698: Kinh Tư Sát; MLDB, p. 417, pa. 13: The Inquirer*).

qua “thiện và ác”, ta cần phân biệt rõ ràng thuật ngữ *Pāli* được dịch là “thiện” vốn có thể hoặc là *kusala* hay *puñña*. Dù hai thuật ngữ này không thể hoàn toàn tách biệt nhau được trong cách dùng của kinh tạng, chúng thường có ý nghĩa đặc biệt.<sup>1015</sup> Trong khi *puñña* hầu hết chỉ ra những việc làm phước, *kusala* chỉ bao gồm bất cứ phẩm tính thiện nào, kể cả sự thực chứng *Nibbāna*.<sup>1016</sup>

Điều mà *arahants* “đã vượt quá” là sự tích lũy *karma* \* (*ngiệp*). Các vị ấy đã vượt qua sự sản sanh của phước “*puñña*” và đối nghịch của nó là xấu ác (*pāpa*). Nhưng không thể nói như thế với thiện (*kusala*). Thực ra, bằng cách hủy diệt tất cả các trạng thái bất thiện (*akusala*) của tâm, *arahants* trở thành hiện thân cao nhất của tính thiện (*kusala*). Điều này, như đã chỉ định trong *Samaṇamaṇḍikā Sutta*, đây là trường hợp các vị ấy là những vị đức độ một cách tự nhiên và không đồng

---

\* Không đồng hóa mình với nó (*no ca tena tammayo, hay Ta không làm cho nó là của mình*), HT Minh Châu dịch là “không có ai giống Ta như vậy”. Chú giải KTB giải thích là “Ta không tự đồng hóa mình với giới hạnh đã được thanh lọc đó. Ta không khao khát nó”.

Trích MLDB, ct. 488, tr. 1243.

1015. Theo Carter 1984: p.48, vài trùng lặp hiện hữu giữa *kusala* và *puñña* trong mạch văn tác ý ba phần, nhưng có thể phân biệt rõ ràng hai thuật ngữ này trong tương quan với phẩm tính mỗi người.

1016. Thực ra, theo D III 102, thực chứng *Nibbāna* là phẩm tính cao nhất trong các phẩm tính thiện; so với Premasiri 1976: p.68. So thêm với Collins 1998: p.154 và Nanayakkara 1999: p.258. D III 102 (TBK 4, tr. 101B, đ. 3: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB, p. 418, pa.3: *Serene Faith*).

hóa với đức hạnh của họ đến mức độ nhiều đến thế. Ít nhất là hiểu theo Đức Phật, *Nibbāna* hẳn nhiên là có ý nghĩa giới hạnh. *Arahants* giản dị là không thể phạm một hành vi bất thiện, vì với sự thực chứng trọn vẹn *Nibbāna* của họ, tất cả các trạng thái tâm bất thiện đã bị hủy diệt.<sup>1017</sup> Sự có mặt của bất cứ ý nghĩ, lời nói hay hành vi bất thiện sẽ vì thế mâu thuẫn trực tiếp với lời tuyên bố mình là vị *Arahant*.

Trong *Vīmaṃsaka Sutta*, Đức Phật đã áp dụng những nguyên tắc này vào cả bản thân Ngài, công khai mời gọi các người có tiềm năng trở thành đệ tử của Ngài xem xét lời Ngài tuyên bố chứng ngộ trọn vẹn bằng cách điều tra kỹ lưỡng tác phong đạo hạnh và các

1017. Theo D III 133; D III 235; M I 523 và A IV 370 chẳng hạn, sự toàn thiện về giới đức của *arahants* là họ không thể cố tình lấy đi mạng sống của một sanh linh, lấy của không cho, bắt tay vào bất cứ hình thức hành dâm nào, nói dối, và thọ hưởng khoái lạc giác quan bằng cách trử vật dụng như các cư sĩ tại gia đã làm. So thêm với Lily de Silva 1996: p.7.

- D III 133 (*TBK 4, tr. 133, đ. 26: Kinh Thanh Tịnh; LDB, p. 435, pa. 26: The Delightful Discourse*).
- D III 235 (*sđđ, tr. 235, đ. x: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 495, pa.9: The Chanting Together*).
- M I 523 (*KTB 2, tr. 395: Kinh Sandaka; MLDB, p. 627, pa. 51: To Sandaka*).
- A IV 370 (*BKTC 4, tr. 91, đ. 3: Du Sĩ Sutavā, NDB, p. 1259, đ. 7: Sutavā*).
- Lily de Silva 1996: p.7. (*Nibbāna As Living Experience*). *Nibbāna là trạng thái giới hạnh hoàn thiện... 'nữ tính' không phải là trở ngại cho việc chứng nhập chân lý.*

*Xin đọc NNCCCDP, Hoàn Thiện Giới Hạnh, trang 29  
Trích NLE, p. 7.*

việc làm của Ngài.<sup>1018</sup> Ngài giải thích, chỉ khi không còn tìm ra vết tích bất thiện nào, việc họ đặt lòng tin vào Ngài như là một bổn sư như vậy mới hợp lý. Ngay cả một vị Phật nên lấy việc làm của Ngài làm thí dụ cho lời giảng của mình, và Ngài đã thực sự làm như thế. Điều Đức Phật đã dạy hoàn toàn nhất quán với tác phong của Ngài.<sup>1019</sup> Điều này quan trọng nhiều tới mức thậm chí sau khi Ngài chứng ngộ trọn vẹn, Đức Phật vẫn tiếp tục tham gia vào những hoạt động chế ngự và suy xét cẩn thận vốn đã đưa lại trong sạch ngay từ đầu.<sup>1020</sup> Nếu Đức Phật để cho Ngài có thể đo

1018. M I 318. So với Premasiri 1990b: p.100.

M I 318 (*KTB 1, tr. 695: Kinh Tư Sát; MLDB, p. 416, pa. 6-8: The Inquirer*).

1019. D II 224; D III 135; A II 24; và It 122 chỉ rõ rằng Đức Phật làm những gì Ngài nói và nói những gì Ngài làm. Theo một cách khác, điều này xuất hiện ở A IV 82, ở đoạn kinh này Đức Phật nói rõ là với Ngài, không cần phải che dấu hành vi của mình để tránh không cho kẻ khác biết. Sự hoàn thiện về đạo hạnh của Ngài cũng được đề cập đến ở D III 217 và M II 115.

- D II 224 (*TBK 3, tr. 223, đ.11: Kinh Đại Diễn Tôn; LDB, p. 302, pa. 11: A Past Life of the Buddha*).
- D III 135 (*TBK 4, tr. 135A, đ.29: Kinh Thanh Tịnh; LDB, p. 436, pa. 29: The Delightful Discourse*).
- A II 24 (*BKTC 1, tr. 593, đ.3: Thế Giới; NDB, p. 410, pa. 3: The World*).
- It 122 (*KTiB, PTNV, tr. 454: (It.121); It, p. 112: The World Sutta*).
- A IV 82 (*BKTC 3, tr. 391-2, đ.1-2: Không Có Che Đậy; NDB, p. 1056-7, pa. 1-4: No Need to Hide*).
- D III 217 (*TBK 4, tr. 217, đ.xxx: Kinh Phúng Tụng; LDB, p. 484, pa. 30: The Chanting Together*).
- M II 115 (*KTB 2, tr. 607tt: Kinh Bahitika; MLDB, p. 725, pa. 13-16: The Cloak*).

1020. M I 464. (Về thiết lập liên hệ hỗ tương giữa các hoạt động được

lượng được bằng những tiêu chuẩn chung về trong sạch giới hạnh, ít có cơ hội nào để tìm ra được những quy tắc giới hạnh bất công áp dụng trong giáo pháp của Ngài.

Cho dù chứng ngộ chỉ xảy ra ở trình độ Nhập Giòng, thể nghiệm *Nibbāna* vẫn còn có kết quả giới hạnh rõ ràng. Kết quả chính yếu nhất của chứng ngộ quả vị Nhập Giòng là các vị Nhập Giòng này không thể phạm phải một hành vi vô đạo đức nghiêm trọng đủ để tái sanh vào cảnh giới thấp hơn.<sup>1021</sup> Dù các vị này

---

đề cập trong đoạn kinh này với M I 11 hay A III 390, chữ “loại bỏ” cũng được nói đến nghe có vẻ lạ lùng, có thể vì đoạn văn bị lỗi, vì với Đức Phật, không cần thiết phải loại bỏ các ý tưởng bất thiện, vì ngay từ đầu, chúng không còn khởi lên nữa).

- M I 464 (*KTB 2, tr. 270-1: Kinh Nalakapana; MLDB, p. 567, pa. 7: At Naḷakapāna*).
- M I 11 (*KTB 1, tr. 27: Kinh Tất Cả Lậu Hoặc; MLDB, p. 95, pa. 20: All the Taints*).
- A III 390 (*BKTC 3, tr. 179, đ. 7: Các Lậu Hoặc; NDB, p. 944, pa. 5: Taints*).

1021. M III 64 liệt kê những điều vị Nhập Giòng không thể làm được là: giết mẹ, giết cha, giết *arahant*, đả thương Đức Phật, gây chia rẽ trong Tăng đoàn. Việc không thể vi phạm những điều nghiêm trọng như vậy, là một trong bốn nhánh của đạo lộ Nhập Giòng, một đề tài thường gặp trong kinh (như ở S V 343). Hơn nữa, theo M I 324 và Sn 232, các vị Nhập Giòng cũng không thể che dấu những hành động sai trái của họ.

- M III 64 (*KTB 3, tr. 223: Kinh Đa Giới; MLDB, p. 928, pa. 12-13: The Many Kinds of Elements*).
- S V 343 (*BKTU 5, tr. 503, đ. 7: Thể Nhập; CDB II, p. 1789: Grounded*).
- M I 324 (*KTB 1, tr. 708: Kinh Kosambiya; MLDB, p. 422, pa. 11: The Kosambians*).
- Sn 232 (*KTiB I, KT, tr. 538: Kinh Châu Báu; GD, p. 29: The*

chưa đạt đến mức độ toàn thiện về giới hạnh của Đức Phật hay của vị *Arahant*, sự thực chứng đầu tiên về *Nibbāna* đã tạo nên sự thay đổi không thể đảo ngược về giới hạnh.

Để cung cấp thêm những hiểu biết thật sự về *Nibbāna*, bây giờ tôi sẽ xét đến những miêu tả về *Nibbāna* theo kinh tạng.

### XIV.3. Ý NIỆM *NIBBĀNA* CỦA ĐẠO PHẬT THỜI NGUYÊN THỦY

Ý niệm về *Nibbāna* của Đạo Phật thời nguyên thủy không được các đạo sĩ và triết gia đương thời hiểu dễ dàng. Trước sau như một, sự từ khước không tán thành bất cứ một trong bốn đề nghị về sự hiện hữu hay sự hủy diệt của một vị *Arahant* sau khi nhập diệt của Đức Phật đã làm cho những người thời ấy khá bối rối.<sup>1022</sup> Theo Đức Phật, quan tâm vào những đề xướng khác nhau này là việc làm vô ích như đoán xem ngọn lửa sau khi tắt sẽ đi về hướng nào.<sup>1023</sup> Đức Phật đã tìm thấy những cách sẵn có để diễn đạt trạng thái thực chứng hay chứng ngộ không thích hợp với sự thực chứng của Ngài.<sup>1024</sup> Trí biết của Ngài

---

*Jewel*).

1022. Ví dụ: M I 486 chẳng hạn.

*M I 486 (KTB 2, tr. 317: Kinh Aggivacchagotta; MLDB, p.591, pa. 14: To Vacchagotta on Fire).*

1023. M I 487 (*sđđ*, tr. 322: Kinh Aggivacchagotta; MLDB, p.593, pa. 19-20: To Vacchagotta on Fire).

1024. Ở M I 329, sự thực chứng *Nibbāna* (“thức không biểu hiện”) tạo nên phần nào đưa đến tranh biện trong đó Đức Phật chứng



về *Nibbāna* là sự chuyển hướng tại gốc rễ các quan niệm thời ấy. Ngài tự mình biết rõ điều này, và ngay sau khi chứng ngộ Ngài suy nghĩ ngay đến những khó khăn khi truyền đạt những gì Ngài đã chứng ngộ đến người khác.<sup>1025</sup>

Dù có khó khăn, chính Đức Phật đã nhiều lần cố gắng giải thích bản chất của *Nibbāna*. Thí dụ như trong *Udāna*, Ngài đã nói về *Nibbāna* như là cái gì vượt qua thế giới này hay thế giới khác, vượt qua đến, đi, ở lại, vượt qua bốn yếu tố chính đại diện cho thực tại vật thể, và cũng vượt qua tất cả các cõi vô sắc giới. Ngài chỉ rõ rằng “cảnh giới” (*āyatana*: **XỨ**) này không có đối tượng và không dựa vào bất cứ trợ giúp nào, cảnh giới ấy là sự “chấm dứt khổ đau”<sup>1026</sup> Lời miêu tả này

---

minh rằng thực chứng của Ngài hoàn toàn vượt xa tâm hiểu biết của *Brahmā*, chứng minh bằng ví dụ là thực chứng ấy của Ngài còn vượt xa những loại thực chứng đã được biết tới và được coi là có giá trị ngay đến bây giờ. Về đoạn này, xin đọc thêm Jayatilleke 1970: p.113).

M I 329 (*KTB 1*, tr. 719: *Kinh Phạm Thiên Cầu Thịnh*; *MLDB*, p. 427, pa.10: *The Invitations of Brahmā*).

1025. M I 167 và S I 136. Về khó khăn diễn tả *Nibbāna* bằng ngôn ngữ bình thường, so với Burns 1983: p.20 và Story 1984: p.42.

- M I 167 (*KTB 1*, tr. 375: *Kinh Thánh Cầu*; *MLDB*, p. 260, pa.19: *The Noble Search*).
- S I 136 (*BKTU 1*, tr. 301, đ. 3: *Thịnh Cầu*; *CDB I*, p. 231: *Brahmā's Request*).

1026. Ud 80. Trong mạch văn này, *āyatana* có thể được coi như là muốn đề cập đến “cảnh giới” thể nghiệm, vì ở những dịp khác, cũng nhóm thuật ngữ tạo nên một phần miêu tả kinh nghiệm thiền quán; so với A V 7; A V 319; A V 353; A V 355; A V 356; và A V 358. Mp V 2 liên kết những đoạn kinh này đến sự chứng

chỉ cho thấy là *Nibbāna* đề cập tới một chiều hướng khác hẳn với kinh nghiệm thông thường của thế gian này, và cũng khác với kinh nghiệm nhập định.

Những kinh khác đề cập tới kinh nghiệm hoàn toàn khác như vậy với thức “không thể hiện”.<sup>1027</sup> Một khác

---

đặc quả vị của một *arahant*.

- Ud 80 (*KTiB I, PTT, tr. 265: Phẩm Pāṭaligāmiya; Ud, p. 165: Pāṭali Villagers: Nibbāna (1)*).
- A V 7 (*BKTC 4. tr. 243: Định Do Bạc Đạo Sư Thuyết; NDB, p. 1343: Concentration*).
- A V 319 (*sđđ, tr. 651, đ.4: Tướng Hay Tác Ý (1); NDB, p. 1558: Perception*).
- A V 353 (*sđđ, tr. 701: Thiền Định (1); NDB, p. 1582: Concentration (1)*).
- A V 355 (*sđđ, tr. 703: Thiền Định (2); NDB, p. 1583: Concentration (2)*).
- A V 356 (*sđđ, tr. 705: Thiền Định (3); NDB, p. 1584: Concentration (3)*).
- A V 358 (*sđđ, tr. 705, đ.2: Thiền Định (4); NDB, p. 1585: Concentration (4)*).

1027. *Anidassana viññāṇa\** (thức không biểu hiện) ở D I 223. Về đoạn này, xin so với Harvey 1989: p.88; Ñāṇananda 1986: p.66 và Ñāṇamoli 1980: p.178.

- D I 223 (*TBK 2, tr. 223: Kinh Kevaddha; LDB, p. 180: Kevaddha Sutta*). Maurice Walshe dịch *anidassana* là không dấu hiệu (*LDB, tr. 179*) hay không thể thấy được (*ct. 240, sđđ, tr. 557*).
- Ñāṇananda 1986: p.66

“ Câu cuối cùng của bài kệ nhấn mạnh sự kiện bốn yếu tố chính (*tứ đại*) không tìm thấy chỗ đứng – và tâm và thân (*đanh sắc*) (việc hiểu chúng trọn vẹn) có thể bị cắt đứt hoàn toàn – vì *anidassana viññāṇa* (thức không biểu hiện) của *Arahant*, do thức dựa trên dữ kiện kinh nghiệm giác quan thông thường của vị ấy ngừng chỉ. Đây là sự sửa lại cho đúng ý niệm của tỳ khuru đó về bốn yếu tố chính có thể ngừng

biệt tính tế có liên quan xuất hiện trong đoạn hơi thi vị so sánh thức “không còn chỗ đứng” của *Arahant* với tia sáng mặt trời xuyên qua cửa sổ căn phòng không có bức tường đối diện: tia sáng ấy không chạm (**chiếu**) vào bất cứ chỗ nào.<sup>1028</sup>

Một phẩm kinh trong *Udāna* dùng các nhóm quá khứ phân tự như “không được sanh ra” (*a-jāta*), “không trở thành” (*a-bhūta*), “không được tạo thành” (*a-kata*), “không chịu điều kiện” (*a-saṅkhata*) để miêu tả *Nibbāna*.<sup>1029</sup> Một lần nữa, đoạn kinh này nhấn mạnh *Nibbāna* hoàn toàn là “cái khác”, bởi vì nó không được sanh ra hay được tạo thành, không được làm nên hay chịu điều kiện. Chính vì “phẩm tính khác biệt” này, *Nibbāna* là giải thoát khỏi sanh (*jāti*), trở thành (*bhava*, **hữu**), karma (*kamma*, nghiệp) và hành vi tạo

---

*diệt cùng một lúc ở đâu đó – một ý niệm đã bám rễ trong quan niệm thông thường về những yếu tố sắc thể có tự ngã hiện hữu. Việc đặt lại câu hỏi ban đầu của Đức Phật và câu kết luận của bài kệ cốt là để chống lại ý niệm sai lầm này.”*

*Lược trích CR, trang 66.*

- *Nāṇamoli* 1980: p.178. *tìm không thấy.*

1028. S II 103, ở đoạn kinh này vì sự vắng mặt hoàn toàn của khao khát bất cứ một trong bốn dưỡng chất nào, thức không còn chỗ đứng (*appatiṭṭhita*, **an trú**), điều này sau đó dẫn đến giải thoát không còn tái diễn hiện hữu trong tương lai.

S II 103 (*BKTU* 2, tr. 183-85: đ. 13-24: *Có Tham*; *CDB* I, p. 600: *If There Is Lust*).

1029. Ud 80 và It 37. Về đoạn này, so với Kalupahana 1994: p. 92 và Norman 1991-3: p. 220.

- Ud 80 (*KTiB* 1, *PTT*, tr. 266: (III) (*Ud* 80); *Ud*, p. 166: *Nibbāna* (3) ).
- It 37 (*sāḍ*, *PTNV*, tr. 343: (*It.37*); *It*. p. 34: *The Unborn Sutta*).

quả (*saṅkhārā*, **hành**).<sup>1030</sup> Qua cách nào đó, sanh (*jāti*) biểu tượng cho hiện hữu về thời gian, còn *Nibbāna*, không bị sanh hay tử chi phối, không chịu ảnh hưởng của thời gian hay vượt thời gian.<sup>1031</sup>

1030. D III 275 và It 37. Về đoạn này, so với Premasiri 1991: p.49.

- D III 275 (*TBK 4*, tr. 275: *Kinh Thập Thượng*; *LDB*, p. 513: *Expanding Decades*).
- It 37 (*sđd*, *PTNV*, tr. 343: (*It.37*); *It. p. 34: The Unborn Sutta*).

1031. So với M I 162, ở đoạn kinh này người vợ, con cái, tài sản vật chất của một người được định nghĩa là những hiện tượng chịu sự chi phối của sanh, theo sau bằng sự phân hạng *Nibbāna* như là không chịu ảnh hưởng của sanh (**vô sanh**). Về ý nghĩa có thể có được về thuật ngữ “sanh”, so thêm với Buddhāsa 1984: p. 26; Govinda 1991: p. 50; Harvey 1989: p. 90; và Karunadasa 1994: p.11.

- M I 162 (*KTB 1*, tr. 364: *Kinh Thánh Cầu*; *MLDB*, p. 254, pa.6: *The Noble Search*).
- Buddhāsa 1984: p. 26 *Vì quyển HWBT của tôi được in lại năm 2014 nên không thấy đoạn nói về sanh ở trang 26 như Bhikkhu Ānalāyo đã trích dẫn. Thay vào đó, tôi tìm thấy đoạn nói về sanh ở trang 83-5 như sau:*

“ Một lần xuất hiện cái cảm giác “Tôi”, “của Tôi” được gọi là một lần sanh (*jāti*). Đây là nghĩa thực sự của chữ “sanh”. Đừng hiểu nghĩa của nó là từ tử cung người mẹ. Một người được sanh ra từ tử cung một lần và được đặt trong quan tài một lần. Đây không phải là cái sanh Đức Phật nói tới, mang tính cơ thể, vật chất quá nhiều. Đức Phật nói tới cái sanh tinh thần, ấy là cái sanh của bám lấy “Tôi”, “của Tôi”. Có thể có hàng trăm cái sanh như vậy xảy ra trong một ngày. Con số này còn tùy vào khả năng mỗi người, nhưng mỗi lần sự sanh ra bám lấy “Tôi”, “của Tôi” như vậy khởi lên, nó phai nhạt dần, biến mất và chết. Không bao lâu, khi tiếp xúc với đối tượng giác quan khác, “Tôi”, “của Tôi” lại khởi lên. Mỗi cái “sanh” tạo ra phản ứng truyền đến cái kế tiếp. Điều này được gọi là “*kamma cũ của cái sanh trước chín mùi trong cái sanh hiện tại*” rồi được truyền tải thêm. Mỗi cái

Đoạn này chỉ cho thấy là *Nibbāna* hiển nhiên khác biệt với bất cứ kinh nghiệm, cõi thiên, trạng thái hay cảnh giới khác. Các đoạn kinh này chỉ rõ ràng là một khi có được một cảm tưởng dù rất vi tế về nơi chốn nào, về cái gì, hay về ai đó, đấy không phải là thể nghiệm *Nibbāna*.

---

*“sanh” tiếp tục tiến trình như vậy. Đây là cách hiểu quả của nghiệp (kamma-vipāka: **nghiệp quả, quả dị thực**) và thọ nhận quả của kamma là như thế. Giải thích như vậy phù hợp với lời giảng của Đức Phật; lời giải thích khác sẽ trệch vấn đề. Chúng ta phải hiểu sanh, kamma, và quả của kamma theo đúng cách. Ví dụ, có thể có cái sanh của người ham muốn đối tượng khả ái, và rồi cái chết theo sau sanh là kẻ trộm, và rồi cái chết theo sau sanh nữa là kẻ thụ hưởng đối tượng đó. Trong một thời gian ngắn, có cái sanh như là tù nhân trong ghế của bị cáo. Rồi, sau khi kết tội, sanh xảy ra như là kẻ bị kết án trong nhà tù. Những loại sanh này nhiều và hỗn độn; chúng như mớ chỉ rối. Tuy nhiên, nếu nhìn kỹ, ta sẽ hiểu rằng nếu ngừng sanh lại, thì ở khoảnh khắc đó, có *nibbāna* – đó là cái không sanh, không già, không bệnh, và không chết. Nếu vẫn có sanh, vẫn có cảm giác của “Tôi”, “của Tôi”, bánh xe sanh tử vẫn tiếp tục quay như chu trình *dukkha* mãi tiếp diễn.*

*Tuy vậy, ta không nên nghĩ là sự vắng mặt của sanh có nghĩa là ta thấy trống rỗng đến nỗi không có cảm giác gì cả. Nó không có nghĩa là ngòi cứng đờ như khúc gỗ. Trái lại, ta rất tích cực. Vì hoàn toàn không có sanh, không có “Tôi” là có chánh niệm và tuệ giác toàn hảo. Làm bất cứ điều gì tất cả đều dễ dàng trôi chảy. Ở đó không có suy nghĩ làm lạc, không nói lời không chân thật, hay hành vi giả tạo, người ta hành xử nhanh chóng và tự tin. Ở đó không có cơ hội cho làm lỗi vì *sati-paññā* (chánh niệm và tuệ) của người ấy là chân chất và tự nhiên. Trạng thái tâm này được gọi là “không có Tôi”. Người “không có Tôi”, người nào là *Nibbāna*, người ấy có thể làm bất cứ điều gì và làm không làm lỗi...”*

*Trích HWBT, tr. 83-85.*

#### XIV.4. NIBBĀNA: KHÔNG PHẢI LÀ TRẠNG THÁI HỢP NHẤT THU TÓM HẾT THẦY CŨNG KHÔNG PHẢI HOÀN TOÀN DIỆT TẬN

Trong phần còn lại của chương này, để làm nổi bật đặc tính ưu việt trong ý niệm của Đức Phật về *Nibbāna*, tôi sẽ làm rõ sự thực chứng trạng thái thu tóm hết thầy (như đã được các truyền thống tôn giáo “không hai, **ly lưỡng biên**” hình dung), và cũng làm rõ chủ trương hoàn toàn diệt tận. Cho dù không bác bỏ sự khác biệt giữa chủ thể và đối tượng, Đạo Phật nguyên thủy cũng không coi ưu việt này là cái gì đặc biệt quan trọng. Cả hai đều không có thực thể, chủ thể không là gì khác ngoài những tác động hỗ tương phức tạp với thế giới (đối tượng), trong khi nói về “thế giới” là nói về cái đang được chủ thể nhận biết đến.<sup>1032</sup>

Theo kinh nghiệm chủ quan, hợp nhất (*ekatta*, **đồng nhất**) liên quan đến sự sát nhập của chủ thể với đối tượng. Thể nghiệm loại này thường là kết quả của định ở mức độ sâu. Trái lại, *Nibbāna* liên quan đến sự từ bỏ hoàn toàn cả chủ thể lẫn đối tượng, không phải là sự hợp nhất của cả chủ thể lẫn đối tượng này.<sup>1033</sup> Kinh nghiệm như vậy tạo ra “giải thoát” khỏi

1032. Tilakaratne 1993: p.74.

1033. Ví dụ ở S IV 100 nói về sự đình chỉ của tất cả sáu giác quan và sáu đối tượng của chúng (**nội ngoại xứ**), câu nói này được chú giải cắt nghĩa là ngụ ý đến *Nibbāna* (Spk II 391). Một đoạn tham chiếu thích hợp khác nữa có thể là lời miêu tả thường gặp về đạo lộ Nhập Giòng (S V 423) nói về tuệ quán chiếu vào sự kiện là bất cứ cái gì khởi lên cũng sẽ diệt đi, một câu có thể khéo ám chỉ đến

kinh nghiệm cá nhân về *Nibbāna*, ở trạng thái *Nibbāna* này tất cả các hiện tượng khởi lên có điều kiện đều ngưng lại. Tương tự, những tuyên bố chứng ngộ ở M III 265 và S IV 58 chỉ thẳng đến kinh nghiệm đình chỉ. Thực chứng như là kinh nghiệm đình chỉ cũng được phản ánh trong các tác phẩm của những người dạy thiền và học giả hiện đại, so với Brown 1986b: p.205; Goenka 1994a: p. 113 và 1999: p.34; Goleman 1977b: p.31; Griffith 1981: p. 610; Kornfield 1993: p.291; Mahasi 1981: p.286; và Ñāṇārāma 1997: p.80. So thêm với chú thích cuối trang số 1005, tr. 644.

- S IV 100 (*BKTU 4, tr. 173tt, đ. 13-17: Thế Giới Dục Công Đức; CDB II, p. 1191: Cords of Sensual Pleasure*).

*Nguồn gốc phát sanh (các xú) của nó cần được hiểu rõ (se āyatane veditabbe) nghĩa là nguyên nhân của nó cần được biết đến (tam kāraṇam jānitabbam). Ở Ud 80,10-16,\* Nibbāna được miêu tả là một āyatana.*

*Trích CDB II, ct. 102, tr. 1414.*

*\* KTiB 1, PTT, tr. 265-67*

- S V 423 (*BKTU 5, tr. 614: Phẩm Chuyển Pháp Luân; CDB II, p. 1846: Setting in Motion the wheel of the Dhamma*).
- M III 265 (*KTB 3, tr. 597: Kinh Giáo Giới Channa; MLDB, p. 1115, pa. 10: Advice to Channa*).
- S IV 58 (*BKTU 4, tr 104, đ. 19: Phẩm Channa; CDB II, p. 1166: Channa*).
- Kornfield 1993: p.291

*“Nirvana (Sanskrit; Pāli: nibbāna) có nhiều nghĩa. Nirvana cuối cùng được biết là xảy ra khi không còn bám níu nào lúc cuối cuộc đời. Cái không còn bám níu cuối cùng này chấm dứt lực tham dục tiếp tục đưa ta trôi lăn trong samsara\* (luân hồi); sẽ không còn tái sanh nữa. Lại nữa, còn có nirvana, sự chứng ngộ của Arahāt (A La Hán), là chứng ngộ trọn vẹn trong thế gian này, là sự giải thoát trong kiếp đời này. Bậc Arahāt là vị không còn ích kỷ, không còn tham, không còn sân, không còn bất cứ si mê nào sanh khởi trong tâm nữa. Nói cách khác, vị Arahāt luôn luôn có chánh niệm, từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác; không một khoảnh*

khắc nào trôi qua mà không có chánh niệm trọn vẹn. Cuộc đời của Arahāt là cuộc đời của tâm thức tuyệt đối ổn định và tuyệt đối từ bi. Chúng ta có thể kinh nghiệm được nirvana loại này của Arahāt ở khoảnh khắc chúng ta hoàn toàn có chánh niệm. Trong mỗi khoảnh khắc chúng ta không còn nắm giữ và bám níu, trạng thái thức tỉnh an lạc của tâm chính là loại nirvana trong samsara này. Và khi tâm thức trở nên cực kỳ vắng lặng, chúng ta có thể nhận ra cái không có thời gian và không dao động giữa thế giới hình tướng và thay đổi này. Nirvana cũng ngụ ý đến trạng thái người tu thiền có thể kinh nghiệm được. Hương vị đầu tiên của trạng thái này là đạo lộ Nhập Giòng và là kinh nghiệm ngăn ngừa trạng thái đình chỉ hoàn toàn, ở ngoài tiến trình của cả tâm và thân. Đây là sự tĩnh lặng và an lạc tuyệt đối, ở ngoài bất kỳ dao động nào, bất kỳ hiểu biết nào, là sự đình chỉ ở ngoài thế giới này. Trong nhiều cách thiền, ngay trong nhiều đoạn kinh, trạng thái đặc biệt này được coi là mục đích cuối cùng – ngay đến trí, chẳng hạn, và tuệ giác đều được coi là phương tiện dẫn đến trạng thái này. Tuy nhiên, Đức Phật đã lập lại nhiều lần, Ngài nói tu hành là để nhận biết khổ và chấm dứt khổ. Kinh nghiệm trạng thái ở ngoài tâm-thân, ở ngoài samsara, chỉ là tạm thời chấm dứt khổ đau. Điều này hoàn toàn sâu sắc. Nó cho phép ta nhìn thấy bản chất đối gạt của cái ta gọi là “ngã”, cái nhìn này ảnh hưởng sâu sắc đến bám níu, nó có thể nhổ tận gốc các trói buộc sai khiến mình (**kiết sử**) và các nhiễm lậu. Nhưng ta không thể nắm giữ nó khi nó đã trôi qua. Cho đến khi chứng đắc được trạng thái hoàn toàn giải thoát của vị Arahāt, trong đó không còn bám níu hay ham muốn, ta vẫn phải tiếp tục tu tập. Kinh nghiệm về cảnh giới này ở ngoài dao động, kinh nghiệm về an lạc tuyệt đối sẽ làm cho sự tu tập của bạn đi sâu hơn và là dấu hiệu tu đúng, nhưng tự nó không phải là cứu cánh của tu tập và không thể đeo bám nó. Cứu cánh của tu tập nằm ngoài bất cứ bám níu nào, bất cứ ích kỷ nào; hoàn toàn giải thoát và từ bi cho tất cả chúng sanh.”

Trích LD, Tr. 291-92.



lãnh vực nhận thức.<sup>1034</sup> Cho dù *Nibbāna* có đặc điểm không hai tới mức độ nó không có cái đối xứng tương đương,<sup>1035</sup> hơn bao giờ hết ý nghĩa của nó vượt ra ngoài những thể nghiệm sự thống nhất thành một hay trạng thái hợp nhất.<sup>1036</sup>

1034. M I 38; “giải thoát” khỏi lãnh vực nhận thức này được chú giải coi như tương đương với *Nibbāna* (Ps I 176). Tương tự như thế, Thī 6 đề cập *Nibbāna* như là sự vắng lặng của tất cả nhận thức (**tịnh chỉ các vọng tưởng**).

- M I 38 (*KTB 1, tr. 92: Kinh Ví Dụ Tấm Vải; MLDB, p. 120, pa. 17: The Simile of the Cloth*).
- Thī 6 (*TiBK I, TLNK, tr. 184: Dhīra (Therī 124); PEB, The Sisters, p. 13: Dhīra*).

1035. Câu hỏi “cái gì tương đương với *Nibbāna*?” (ở M I 304) là câu tỳ khuru ni *Arahant Dhammadinnā* không thể trả lời. Chú giải Ps II 369 giải thích là *Nibbāna* không có tương đương.\*

M I 304 (*KTB 1, tr. 667: Tiểu Kinh Phương Quảng; MLDB, p. 403, pa. 29: The Shorter Series of Questions and Answers*).

\* *Tương đương (paṭibhāga) được dùng để diễn tả mối liên hệ của cả đối lập và bổ túc cho nhau.*

*Theo phụ chú giải KTB, thực ra Nibbāna có tương đương, đó là các trạng thái chịu điều kiện (pháp hữu vi). Nhưng theo nghĩa tuyệt đối của nó, Nibbāna không có cái tương đương để bổ túc, vì làm sao có được cái bổ túc cho Nibbāna, cho cái không chịu điều kiện (vô vi)?*

*Trích MLDB, p. 1242, ct. 479-480.*

1036. Chỉ có thể suy luận chừng ấy thôi từ câu nói của Đức Phật (M II 229-33) là với sự trực tiếp chứng nghiệm *Nibbāna*, tất cả các quan điểm, lập trường liên quan đến kinh nghiệm hợp nhất đều bị để lại đằng sau và bị vượt qua. So thêm với S II 77, đoạn kinh Đức Phật bác bỏ quan niệm “tất cả là một” là một trong những cực đoan cần được tránh. Hơn nữa, theo A IV 40 và A IV 401, trong những cảnh giới khác biệt nhau hoặc là kinh nghiệm giống nhau hay khác nhau chiếm ưu thế, nên lời tuyên bố rõ ràng như “tất cả là một” không phù hợp với miêu tả của đạo Phật nguyên

Kinh nghiệm về thống nhất thành một không phải là không được Tăng Đoàn thời nguyên thủy biết đến, nhưng ngay với các sắc thể tinh tế nhất của các tỷ khuu, được kinh nghiệm bằng các chứng đặc vô sắc giới, cũng không được coi là mục đích cuối cùng.<sup>1037</sup>

thủy về thực tại vũ trụ. So thêm với Ling 1967: p. 167.

- M II 229-33 (*KTB 3, tr. 38-45: Kinh Năm Ba; MLDB, pp.839-43: The Five and Three*).
- S II 77 (*BKTU 2, tr. 141: Thuận Thế Phái; CDB II, p. 584: A Cosmologist*).
- A IV 40 (*BKTC 3, tr. 332: Thức Trụ; NDB, p.1026: Stations*).
- A IV 401 (*BKTC 4, tr. 141: Các Loài Hữu Tình; NDB, p. 1280: Beings*).

1037. Ở M III 220, chỉ có các chứng đặc vô sắc giới mới được rõ ràng coi là có chung đặc tính với “hợp nhất, **nhứt diện**”. Thực ra, toàn chuỗi chứng đặc bắt đầu bằng khuyến cáo không chú ý đến các nhận thức khác biệt như là nền tảng cho tu tập cõi vô biên xứ (ví dụ như ở A IV 306), cõi này chỉ rõ đặc tính hợp nhất của các kinh nghiệm này. Ở M III 106, bốn chứng đặc vô sắc giới một lần nữa được hội đủ tính chất “hợp nhất” (*ekatta*), mỗi chứng đặc tạo nên một phần “nhập” dần dần vào tánh không. Tột đỉnh của sự nhập dần dần vào này đạt được là nhờ hủy diệt các nhiễm lậu, (M III 108), tại đỉnh này phẩm tính “hợp nhất” không được dùng nữa. Đoạn kinh này chỉ rõ rằng sự chứng ngộ trọn vẹn còn vượt qua cả những kinh nghiệm vi tế nhất của “hợp nhất”. Phẩm này cũng chỉ ra rằng có thể có những loại kinh nghiệm khác nhau về “tánh không”, nếu không, chính sự hủy diệt hoàn toàn các nhiễm lậu mới quyết định kinh nghiệm tánh không có thực sự là chứng ngộ trọn vẹn hay không.

- M III 220 (*KTB 3, tr. 507: Kinh Phân Biệt Sáu Xứ; MLDB, p. 1070, pa. 17: The Exposition of the Sixfold Base*).
- A IV 306 (*BKTC 3, tr. 694, đ. 5: Các Giải Thoát; NDB, p. 1210 pa.4: Emanicipations*).
- M III 106 (*KTB 3, tr. 295: Kinh Tiểu Không; MLDB, p. 967, pa.6: The Shorter Discourse on Voidness*).
- M III 108 (*sđđ, tr. 297: Kinh Tiểu Không; MLDB, p. 970,*

Chính vì tự bản thân Đức Phật đã không cảm thấy hài lòng về những gì kinh nghiệm dựa trên những đề nghị từ các vị thầy đầu tiên,<sup>1038</sup> nên Ngài khuyến cáo các đệ tử của mình đi xa hơn nữa và vượt qua những thể nghiệm “siêu việt” như vậy.<sup>1039</sup> Nhiều đệ tử của Ngài đã thành tựu những kinh nghiệm “không hai” khác nhau, trong khi những đệ tử khác đã thực chứng giác ngộ trọn vẹn mà không thể nghiệm bất cứ chứng đắc\* vô sắc giới nào.<sup>1040</sup> Thể nghiệm bất cứ chứng đắc vô sắc giới nào là bằng chứng sống là những thể nghiệm như vậy hoàn toàn không thể được đồng hóa với *Nibbāna*, thậm chí còn không cần thiết cho việc chứng ngộ *Nibbāna* nữa.

---

*pa.12: The Shorter Discourse on Voidness).*

1038. So với M I 165, ở đoạn kinh này Đức Phật đề cập về *Ālārā Kālāma* và *Uddakka Kāmaputta* là lời giảng của họ không dẫn đến hoàn toàn hết ham muốn và vì thế không đủ đến thực chứng *Nibbāna*.

M I 165 (*KTB 1, tr. 370: Kinh Thánh Cầu; MLDB, p. 258, pa. 15: The Noble Seach*).

1039. Ví dụ như ở đoạn kinh M I 455-6, Đức Phật tuần tự phê bình mỗi chứng đắc cõi thiên: “Chưa đủ, hãy từ bỏ nó, Ta nói, hãy vượt qua nó!”.

M I 455-6 (*KTB 2, tr. 250-51: Kinh Ví Dụ Con Chim Cáy; MLDB, p. 558, pa. 26-34: The Simile of the Quail*).

1040. Theo định nghĩa trong kinh tạng (ví dụ như ở M I 477), những vị *Arahant* “được giải thoát bằng tuệ” là những vị đã hủy diệt những nhiễm lậu nhưng không kinh nghiệm bất cứ chứng đắc ở cõi vô sắc giới nào\*.

M I 477 (*KTB 2, tr. 300: Kinh Kitagiri; MLDB, p. 581, pa. 15: At Kūāgiri*).

\* nhưng không kinh nghiệm bất cứ chứng đắc ở cõi vô sắc giới nào: **vượt qua khỏi vô sắc giới.**

Để thẩm định đúng đắn ý niệm *Nibbāna* của Đạo Phật thuở ban sơ, không những cần phân biệt quan điểm dựa trên các kinh nghiệm về hợp nhất, mà còn cần nhận ra sự khác biệt giữa các quan điểm về hủy diệt do các chủ thuyết định mệnh và duy vật của Ấn Độ cổ chủ trương. Đức Phật đã nhiều lần bị kết án sai là người chủ trương hủy diệt.<sup>1041</sup> Với những kết án như

1041. Vin III 2; A IV 174; và A IV 183. So thêm với Vin I 234; Vin III 3; M I 140; và A V 190, nơi Đức Phật bị gọi là người chủ trương hư vô (*ucchedavādī: nihilist*).

- Vin III 2 *BD I*, p. 4: *Defeat I*.

“ Một bà la môn ở *Verañjā* nói với Thế Tôn: Con đã nghe như vậy: Tôn giả Gotama thừa nhận chủ trương hủy diệt.

Này bà la môn, thực sự có một cách qua đó người ta có thể nói đúng về Ta: Đạo sĩ Gotama thừa nhận chủ trương hủy diệt. Này bà la môn, vì Ta nói về hủy diệt tham, sân và si. Ta nói về hủy diệt những trạng thái xấu ác và lầm lạc. Quả vậy, bà la môn, đây là cách qua đó người ta có thể nói đúng về Ta: Đạo sĩ Gotama thừa nhận chủ trương hủy diệt. Nhưng chắc chắn là ông không có ý như thế.”

Trích *BD I*, tr. 4.

- A IV 174 (*BKTC 3*, tr. 520, đ.4: *Verañjā*; *NDB*, p. 1125-26: *Verañjā*).
- A IV 183 (*sđđ*, tr.532: *Tướng Quân Sīha*; *NDB*, p. 1131: *Sīha*).
- Vin I 234 *BD 4*, p. 320: *Mahāvagga VI*.

Ở đây, Horner dịch *ucchedavādī* là *annihilist*, **đoạn diệt** (*TBK 1*, tr. 34, đ. 9). Viên tướng *Sīha*, vốn theo đạo Jain, muốn tìm hiểu Đức Phật vì không muốn ngộ nhận, xuyên tạc Ngài:

“ Con đã nghe *Nātaputta* nói rằng: ‘Đạo sĩ Gotama khẳng định thuyết không làm (*akiriyavāda*), Ngài dạy chủ thuyết không làm ấy và vì thế huân luyện đệ tử điều ấy. Con giả định là những người nói câu này “công bằng” xác nhận điều Thế Tôn khẳng định, và không xuyên tạc Thế Tôn bằng điều không thực, Ngài đưa ra học thuyết tương thuận với lời giảng của mình. Con giả định là không ai là đệ tử của *Nātaputta*, người theo quan điểm của ông ấy, gặp phải tình trạng

bị khiển trách. Thực vậy, thưa Thế Tôn, chúng con không muốn xuyên tạc Ngài.

“ Sīha, có một phương cách nhờ đó người ta có thể nói đúng về Ta: ‘Tôn giả Gotama khẳng định thuyết không nên làm, Ngài dạy chủ thuyết không nên làm ấy và vì thế huấn luyện đệ tử điều ấy’.

Sīha, có một phương cách nhờ đó người ta có thể nói đúng về Ta: ‘Tôn giả Gotama khẳng định thuyết phải làm... (tiếp tục như đoạn trên)... thuyết đoạn diệt... Tôn giả Gotama là người không thích... người dẫn ra khỏi dẫn ra khỏi... là người thiêu rụi... Ngài an ủi, huấn luyện đệ tử điều ấy’.

Và Sīha, phương cách nhờ đó người ta có thể nói đúng về Ta như thế là gì? Thực vậy, Ta khẳng định sự lầm lạc qua thân, lời nói và ý nghĩ là điều không nên làm; Ta khẳng định những trạng thái xấu ác (trong tâm) và lầm lạc là không nên làm; Ta khẳng định hạnh kiểm tốt trong thân, lời nói và ý nghĩ là điều phải làm; Ta khẳng định những trạng thái thiện (trong tâm) là điều phải làm;

Ta khẳng định đoạn diệt tham, sân si; Ta khẳng định đoạn diệt những trạng thái xấu ác (trong tâm)... (như trên)

Ta khẳng định không thích hạnh kiểm xấu qua thân, lời nói và ý nghĩ là điều không nên làm; Ta khẳng định không thích những trạng thái xấu ác (trong tâm)...

Ta khẳng định là người dẫn ra khỏi tham, sân si; Ta khẳng định dẫn ra khỏi những trạng thái xấu ác (trong tâm)...

Ta khẳng định là người thiêu rụi trạng thái bất thiện đang gây tổn thương: hạnh kiểm xấu trong thân, lời nói và ý nghĩ...

Sīha, với người trạng thái bất thiện đang gây tổn thương bị hủy diệt, cắt đứt tại gốc như cây dừa xiêm, đã bị tận diệt để chúng không còn xuất hiện trong tương lai nữa...

Và Sīha, nhờ phương cách nào người ta có thể nói đúng về Ta là người an ủi, người dạy Dhamma với mục đích khuyên giải và vì thế huấn luyện đệ tử? Vì Ta là người an ủi bằng sự an ủi tối thượng; Ta dạy Dhamma với mục đích khuyên giải và vì thế huấn luyện đệ tử. Chính nhờ cách này người ta có thể nói đúng về Ta: ‘Tôn giả Gotama là người an ủi. Ngài dạy Dhamma với mục đích khuyên giải và vì thế huấn luyện đệ tử.’

vậy, câu trả lời khôi hài của Ngài là Ngài xứng đáng được gọi như thế nếu sự hủy diệt này ngụ ý là hủy diệt các trạng thái bất thiện của tâm.

Sự xem xét kỹ kinh điển chỉ cho thấy là *Nibbāna* được miêu tả bằng những thuật ngữ xác định và phủ định. Những lời miêu tả phủ định thường xuất hiện trong những mạch văn thực tiễn, chỉ ra việc cần phải làm.<sup>1042</sup> Tuy nhiên, những đoạn kinh khác đề cập đến *Nibbāna* bằng nhiều hình dung từ tích cực khác nhau, gọi *Nibbāna* là trạng thái an lạc, thanh tịnh, tự tại,

*Lược trích BD 4, tr. 318-21.*

- Vin III 3: *BD I, p. 4: Defeat I, p.6.*  
 “ Một bà la môn ở *Verañjā* nói với Thế Tôn: Con đã nghe như vậy: Số phận của tôn giả Gotama chắc chắn không còn phải trải qua (loại) hiện hữu nào khác nữa.  
 Đây bà la môn, thực sự có một phương cách nhờ đó người ta có thể nói đúng về Ta: Tôn giả Gotama chắc chắn không còn số phận phải trải qua (loại) hiện hữu nào khác nữa. Thực thế, này bà la môn, với người mà sự nhập thai của họ vào tử cung trong tương lai, sự tái sanh vào hiện hữu trong tương lai của họ bị hủy diệt và cắt đứt tại gốc như cây dừa xiêm, bị tận diệt triệt để để chúng không còn xuất hiện trong tương lai nữa – Ta gọi người ấy chắc chắn không còn phải trải qua (loại) hiện hữu nào khác nữa... Quả vậy, bà la môn, đây là cách nhờ đó người ta có thể nói đúng về Ta: Số phận của tôn giả Gotama chắc chắn không còn phải trải qua (loại) hiện hữu nào khác nữa. Nhưng chắc chắn là ông không có ý như thế.”

*Trích BD I, tr. 6.*

- MI 140 (*KTB I, tr. 318: Kinh Ví Dụ Con Rắn; MLDB, p. 234, pa. 37: The Simile of the Snake*).
- A V 190 (*BLTC 4, tr. 498, đ.3: Vajjiyamāhita; NDB, p. 1468: Vajjiyamāhita*).

1042. *Bodhi* 1996: p. 171; *Nāṇaponika* 1986a: p. 25; và *Sobti* 1985: p.134.

tối thượng và an lành, tuyệt diệu (**bất khả tư nghị**) hy hữu, hòn đảo, nơi trú ngụ, và nơi nương tựa.<sup>1043</sup> Hạnh phúc giải thoát chỉ xuất hiện sau khi thực chứng *Nibbāna*, hạnh phúc ấy là hình thức cao nhất có thể có được của hạnh phúc.<sup>1044</sup> Được miêu tả như là nguồn

1043. S IV 368-73 liệt kê một danh sách dài các hình dung từ như vậy. Một danh sách tương tự như vậy nhưng ngắn hơn xuất hiện ở A IV 453.

- S IV 368-73 (*BKTU 4, tr. 571-75: Tám Chánh Đạo...Đến Bờ Bên Kia; CDB II, p. 1378-79: The Noble Eightfold Path; The Uninclined; The Taintless Etc...; The Destination*).
- A IV 453 (*BKTC 4, tr. 219-20: Giải Thoát Cả Hai Phần...; NDB, p. 1322-23: Both Respects... Directly Visible (1) - (2)*).

1044. *Nibbāna* là một hình thức cao nhất của hạnh phúc xuất hiện ở M I 508; Dhp 203; Dhp 204; và Thī 476 chẳng hạn. Những lời diễn đạt này đề cập đến kinh nghiệm của vị *arahant* về hạnh phúc giải thoát, so với M II 104; S I 196; Ud 1; Ud 10 và Ud 32. Sự vô thượng của hạnh phúc này trên tất cả các hạnh phúc khác được nói ở Ud 11. Tuy nhiên, cần chỉ rõ rằng *Nibbāna* tự nó không phải là loại cảm nhận được của hạnh phúc, bởi vì với *Nibbāna*, tất cả các cảm giác đều ngừng lại. Điều này được ghi lại ở A IV 414, ở đoạn kinh này Ngài *Sāriputta* tuyên bố rằng *Nibbāna* là hạnh phúc. Khi được hỏi là làm sao có thể là hạnh phúc được khi không có bất cứ cảm giác nào, Ngài giải thích là chính vì không có bất cứ cảm giác nào mới tạo ra hạnh phúc được. Tương tự như thế, ở M I 400, Đức Phật giải thích là Ngài cho rằng ngay đến sự ngừng chỉ của cảm giác và nhận thức (**diệt thọ tướng**) tạo nên hạnh phúc, bởi vì Ngài không giới hạn ý niệm “hạnh phúc” trong cảm giác hạnh phúc không thôi. Johansson 1969: p. 25, giải thích *Nibbāna* là “ ‘nguồn hạnh phúc’ và không là ‘trạng thái hạnh phúc’ ”.

- M I 508 (*KTB 2, tr. 367: Kinh Magandiya; MLDB, p. 613: To Māgandiya*).
- Dhp 203 (*KTiB 1, PC, tr. 72: Phẩm An Lạc; DBPW, p. 83: Happiness*).
- Dhp 204 (*sđđ, tr. 72: Phẩm An Lạc; DBPW, p. 84: Happiness*).

gốc của hạnh phúc vô thượng, như là trạng thái giải thoát, tối thượng và an lành, hình như chẳng giống chút nào với đoạn diệt đơn thuần hay thuần hư vô.

Thực ra, theo phân tích sâu sắc của Đức Phật về nỗ lực đoạn diệt tự ngã vẫn còn xoay quanh ý thức về tự ngã, dù được kích động bằng sự ghê tởm tự ngã này. Theo cách này, chủ nghĩa hư vô vẫn còn ràng buộc vào ý thức về tự ngã, như con chó bị xích chạy quanh cây cột.<sup>1045</sup> Khao khát đoạn diệt (*vibhavataṇhā*, **phi hữu ái**) như vậy thực sự tạo nên chướng ngại cho thực chứng *Nibbāna*.<sup>1046</sup> Như *Dhātuvibhaṅga Sutta* giải thích, nghĩ “Tôi sẽ không là” là một loại ảo tưởng như ý tưởng: “Tôi sẽ là”.<sup>1047</sup>

- 
- Thī 476 (*TiBK I, TLNK, tr. 275: Sumedhā; PEB, p. 169: Sumedhā*).
  - M II 104 (*KTB 2, tr. 588: Angulimala; MLDB, p. 715, pa.18: On Angulimāla*).
  - S I 196 (*BKTU 1, tr. 430: Vagīsa; CDB I, p. 293: Vagīsa*).
  - Ud 1 (*KTiB 1, PTT, tr. 115: Phẩm Bồ Đề; Ud, p. 1: Enlightenment*).
  - Ud 10 (*sđđ, tr. 131: Mucalinda; Ud, p. 19: Mucalinda*).
  - Ud 32 (*sđđ, tr. 173: Ud 32; Ud, p.54: By the World*).
  - Ud 11 (*sđđ, tr. 134: Ud 10; Ud, p. 21: The King*).
  - A IV 414 (*BKTC 4, tr. 162: Niết Bàn; NDB, p. 1292: Nibbāna*).

1045. M II 232 (*KTB 3, tr. 44: Kinh Năm Ba; MLDB, p. 842, pa. 12: The Five and the Three*).

1046. Vì đây là một trong những hình thức khao khát được bao gồm trong sự thực cao cả thứ hai (so với S V 421).  
S V 421 (*BKTU 5, tr. 612, đ. 6: Như Lai Thuyết; CDB II, p. 1844: Setting in Motion the Wheel of the Dhamma*).

1047. M III 246 (*KTB 3, tr. 555: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1094, pa. 31: The Exposition of the Elements*).



Cả hai cần phải bỏ lại để có thể đi tới chứng ngộ. Khăng định *arahant* sẽ bị đoạn diệt vào lúc nhập diệt là một ngộ nhận, vì phát biểu như thế là biện hộ cho sự hủy diệt của cái gì không thể tìm thấy được theo nghĩa thực thể ngay lúc người ta còn sống.<sup>1048</sup> Vì thế, bất cứ tuyên bố nào liên quan đến hiện hữu hay hủy diệt hóa ra vô nghĩa.<sup>1049</sup> Điều *Nibbāna* ngụ ý

1048. Ở S IV 383, số mạng của *arahant* sau khi nhập diệt làm tỳ khuru *Anurādha* bối rối, vị này cố giải quyết bằng cách nói rằng số mạng này có thể được diễn tả theo cách thức khác với những đề nghị thông thường được dùng ở Ấn Độ thời cổ trong những lúc thảo luận. Sau khi bác bỏ luận cứ thứ năm này (theo luận lý học Ấn Độ, luận cứ này phi lý), Đức Phật đưa *Anurādha* đến kết luận là ngay cả lúc còn sống vị *arahant* không thể được coi như đồng hóa với bất cứ một trong năm tập hợp, hay với bất cứ cái gì ngoài năm tập hợp ấy. Cùng lý luận như vậy được tìm thấy ở S III 112, ở đoạn kinh này *Sāriputta* quả tỳ khuru *Yamaka* vì giả định là các vị *arahant* bị hủy diệt vào lúc chết.

- S IV 383 (*BKTU* 4, tr. 592, đ. 21: *Anurādha*; *CDB II*, p. 1383: *Anurādha*).
- S III 112 (*BKTU* 3, tr. 215, đ. 21: *Yamaka*; *CDB I*, p. 933: *Yamaka*).

1049. Sn 1074 so sánh *arahant* với ngọn lửa một khi đã tắt, không thể được coi là “ngọn lửa” nữa. Sn 1076 giải thích là không có đo lường nào đo được người đã ra đi như vậy, vì tất cả các hiện tượng đã bị loại bỏ, tất cả các phương thức để ngôn ngữ diễn đạt cũng bị tháo bỏ. Chỉ có lời tuyên bố khả dĩ chấp nhận được về các vị *arahant* vào lúc nhập diệt (so với D II 109 và D III 135) là các vị ấy “nhập vào *Nibbāna* không có tàn dư còn sót lại”. Tuyên bố này được giải thích thêm ở It 39, ngụ ý là trong trường hợp *arahant* ra đi, vì không còn được hoan hỷ nữa, tất cả những gì cảm nhận và kinh nghiệm được sẽ giản dị là trở nên mát lạnh (**lạnh dịu**).

- Sn 1074 (*KTiB I*, *KT*, tr. 793: *Upasiva*; *GD*, p. 136: *Upasiva's Questions*)
- Sn 1076 (*sđđ*, tr. 794: *Upasiva*; *GD*, p. 137: *Upasiva's Questions*).

tới chính là niềm tin u tối vào thực ngã bị hủy diệt, sự “hủy diệt” đã xảy ra ở đạo lộ Nhập Giòng rồi. Vậy thì, với chứng ngộ trọn vẹn, ngay cả những mây may vi tế nhất bám lấy ý thức trực giác bén nhạy về tự ngã đều bị vĩnh viễn “hủy diệt”, vốn chỉ là cách diễn tả theo lối phủ định sự giải thoát đạt được nhờ chứng ngộ. Bậc *arahant* chứng ngộ toàn triệt hiện thực của tính vô ngã, Ngài thực sự được tự tại, như chim bay trong bầu trời, không để lại dấu vết nào.<sup>1050</sup>

-0-

- 
- D II 109 (*TBK 3, tr. 109, đ. 20: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 248, pa. 3.20: The Buddha's Last Day*).
  - D III 135 (*TBK 4, tr. 135A, đ. 29; LDB, p.436, pa. 29: The delightful Discourse*).
  - It 39 (*KTiB 1, PTNV, tr. 345: (It. 38); It, p. 35: The Nibbāna-element Sutta*).

1050. Dhp 93 và Th 92.

- Dhp 93 (*KTiB 1, PC, tr. 51: Phẩm A La Hán; DBPW, p. 51: The Arahat or the Perfected One*).
- Th 92 (*TiBK II, TLTK, tr. 62: Vijaya; EV I, p. 14: Vijaya*).

## XV. KẾT LUẬN

Đức Phật có lần nói là Ngài có thể trả lời các câu hỏi về *satipaṭṭhāna* mà không tự lập lại hay cạn kiệt câu trả lời, dù sự tìm hiểu ấy tiếp tục kéo dài cả một thế kỷ.<sup>1051</sup> Nếu chủ đề *satipaṭṭhāna* không thể được Đức Phật nói hết, thì hiển nhiên, tác phẩm này giới lắm chỉ có thể đưa ra điểm khởi đầu để thảo luận và tìm hiểu chi tiết hơn thôi. Tuy nhiên, đã đến lúc tóm lược lại cuộc thảo luận đang diễn ra này bằng cách thử nhấn mạnh đến những khía cạnh quan trọng nhất của *satipaṭṭhāna*. Hơn nữa, tôi sẽ đặt *satipaṭṭhāna* trong một bối cảnh rộng lớn hơn bằng cách xem xét vai trò và sự quan trọng của *satipaṭṭhāna* trong bối cảnh giáo pháp của Đức Phật.

### XV.1. NHỮNG KHÍA CẠNH QUAN TRỌNG NHẤT CỦA SATIPAṬṬHĀNA

“Con đường thẳng” đến *Nibbāna* được miêu tả trong *Satipaṭṭhāna Sutta* trình bày một nhóm chứa đựng đầy đủ các quán tưởng từ từ hé mở những khía cạnh tinh tế nhất của kinh nghiệm chủ quan. Theo phần “định

---

1051. M I 82. Chú giải về đoạn này, Ps II 52, có từng câu hỏi của bốn câu hỏi chuyên về bốn *satipaṭṭhānas*.

M I 82 (*KTB 1, tr. 190: Đại Kinh Sư Tử Hống; MLDB, p. 177, pa. 62: The Gretaer Discourse on the Lion's Roar*).

nghĩa” của kinh, các phẩm tính tâm thức cần có cho con đường thẳng đến *Nibbāna* này là: nỗ lực được áp dụng đồng đều và lâu dài (*ātāpi, nhiệt tâm*), sự có mặt của hiểu biết rõ ràng tường tận (*sampajāna, tỉnh giác*), và tình trạng cân bằng tâm thức, không còn ham hố (*abhijjhā, tham*) và bất mãn (*domanassa, uyu*). Giống như ba cây cắm của bánh xe, đây là ba phẩm tính xoay quanh phẩm tính tâm thức quan trọng nhất *sati*.

Là một thuộc tính của tâm (**tâm sở**), *sati* tượng trưng cho sự chủ tâm đào luyện và trau dồi phẩm chất của ý thức tiếp nhận, nó phác họa khía cạnh đặc biệt của những giai đoạn khởi đầu của tiến trình nhận thức. Những khía cạnh quan trọng của *sati* là sự tiếp nhận suông và bình thản, kết hợp với trạng thái thức tỉnh, rộng mở của tâm. Một trong những việc quan trọng của *sati* là ngưng tụ động hóa những phản ứng theo thói quen và đánh giá đối tượng nhận biết qua giác quan. Bằng cách đó, *sati* cải thiện việc tổ chức lại sự đánh giá đối tượng nhận biết qua giác quan, và đạt đến tột đỉnh cái nhìn không lệch lạc về thực tại “đúng như thật”. Chính yếu tố tiếp nhận có quan sát kỹ lưỡng nhưng không phản ứng lại của *sati* tạo thành nền tảng cho *satipaṭṭhāna* như là con đường tránh cực đoan (**trung đạo**) độc đáo: không ức chế những gì kinh nghiệm được, cũng không buộc phải phản ứng lại những kinh nghiệm ấy.

Thuộc tính *sati* này của tâm có một phạm vi rộng rãi cho nhiều ứng dụng khác nhau. Trong bối cảnh *satipaṭṭhāna*, *sati* có thể kể từ những hoạt động thô

tháo nhất, như đại tiểu tiện, cho tuốt đến trạng thái cao thượng và an lạc nhất, khi *sati* hiện hữu như là một yếu tố của tâm trong lúc thể nhập vào *Nibbāna*. Có thể tìm thấy phạm vi ứng dụng rộng rãi tương tự như thế trong bối cảnh thiền tĩnh lặng, ở đây công việc của *sati* kể từ việc nhận ra sự có mặt của các chướng ngại, cho đến sự hiện hữu của ý thức nhận biết rõ rệt xuất khởi từ nhập định cao nhất.

Lấy những đặc tính và phẩm chất quan trọng nhất của *satipaṭṭhāna* đã được miêu tả trong phần “định nghĩa” và phần “điệp khúc” làm nền tảng, có thể tóm tắt điểm chính của *satipaṭṭhāna* như sau:

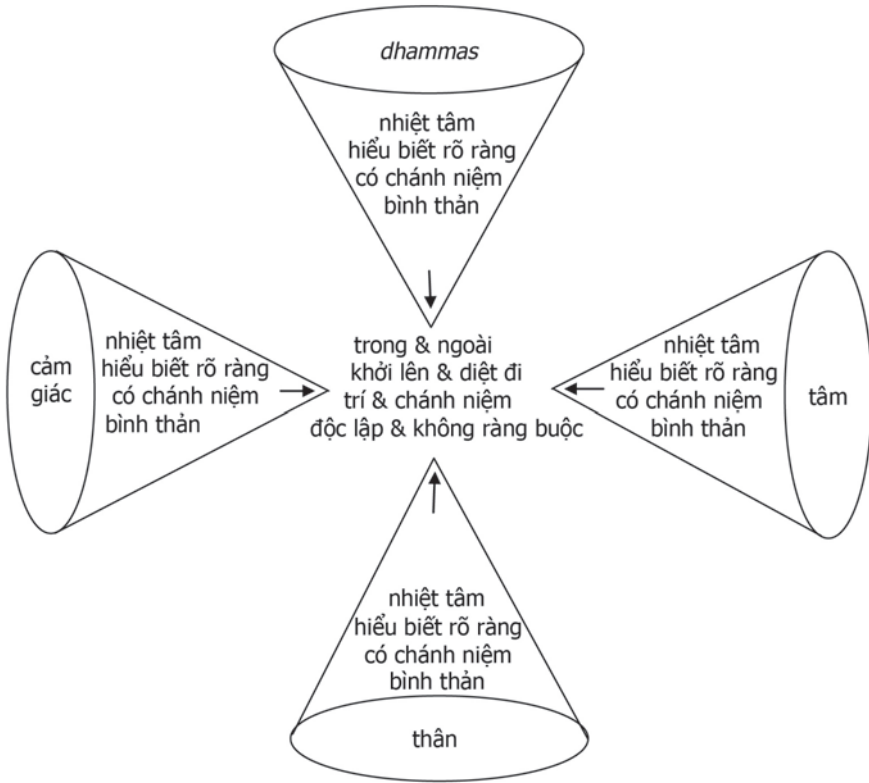
### **Giữ An Nhiên Biết Sự Thay Đổi**

Với lời lưu ý “giữ” tôi có ý đề cập cả sự liên tục và trọn vẹn trong quán *satipaṭṭhāna*. Sự liên tục của ý thức nhận biết rõ rệt làm nền tảng cho phẩm tính “nhiệt tâm” (*ātāpi*) được đề cập đến trong phần “định nghĩa”. Yếu tố “trọn vẹn” xuất hiện trong phần “điệp khúc” kết hợp quán tưởng cả bên trong (*ajjhatta*) lẫn bên ngoài (*bahiddhā*), hay nói chính xác hơn, quán cả bản thân và những người khác.

Được đề cập trong phần “định nghĩa” và phần “điệp khúc”, tính chất “an nhiên, bình thản” thay mặt cho nhu cầu bắt đầu thực hiện *satipaṭṭhāna* không còn ham hố và không còn bất mãn (*vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*), và cũng không còn bất cứ bám níu nào hay không còn bất cứ phụ thuộc nào vào bất cứ cái gì trên cõi đời này (*anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

Động từ “biết” lập lại sự sử dụng thường xuyên động từ *pajānāti* trong kinh này. Việc “biết” như vậy đại diện cho phẩm tính nhận biết đơn thuần (*sati*) phối hợp với hiểu biết rõ ràng tường tận (*sampajāna*), cả hai đều được đề cập trong phần “định nghĩa”. Cả hai cũng xuất hiện trong phần “điệp khúc” nói về việc quán tưởng chỉ với mục đích đạt được sự “trí đơn thuần và cho chánh niệm được liên tục” (*ñāṇamattāya paṭissati-mattāya*). Phần “điệp khúc” ấy cũng giải thích khía cạnh cá biệt của thân, cảm giác, tâm thức và *dhammas* mà phẩm tính biết này cần được hướng tới, đó là sự sanh khởi và diệt tận của các *dhammas* ấy (*samudayavayadhammānupassāi*). Quán tưởng như vậy về vô thường có thể dẫn đến hiểu biết về duyên hệ, hay tạo nên nền tảng cho việc hiểu biết hai đặc tính kia của các hiện tượng chịu điều kiện: *dukkha* và *anattā*. Chính sự phát triển của tuệ quán chiếu vào bản tánh không thỏa mãn và bản tánh trống rỗng của hiện hữu có điều kiện, dựa trên thực chứng vô thường, tôi có chủ ý muốn đề cập tới bằng thuật ngữ “thay đổi”.

Khía cạnh cần thiết của quán tưởng *satipaṭṭhāna* có thể được thể hiện bằng hình. Trong hình vẽ 15.1 dưới đây, tôi đã gắng minh họa mối liên hệ hỗ tương giữa phần “định nghĩa”, bốn *satipaṭṭhāna* và phần “điệp khúc”. Những khía cạnh quan trọng nhất được đề cập trong phần “điệp khúc” nằm ở giữa hình vẽ này, trong khi các phẩm tính liệt kê trong phần “định nghĩa” được lập lại trong mỗi hình nón. Bốn hình nón đại diện cho bốn *satipaṭṭhāna*, mỗi hình nón có thể trở nên trọng tâm chính để tu tập và dẫn đến tuệ quán sâu sắc và chứng ngộ.



Hình 15.1 Các đặc tính quan trọng và các khía cạnh của *satipaṭṭhāna*

Như sơ đồ chỉ rõ, việc thực hiện quán tưởng *satipaṭṭhāna* về thân, cảm giác, tâm hay *dhammas* đòi hỏi sự tổng hợp cả bốn phẩm tính liệt kê trong phần “định nghĩa”. Quán tưởng như vậy dẫn đến sự phát triển bốn khía cạnh của *satipaṭṭhāna* được tìm thấy ở giữa hình vẽ trên và được đề cập trong phần “điệp khúc” của *Satipaṭṭhāna Sutta*. Trong sơ đồ này, tôi có ý định chỉ ra rằng mỗi *satipaṭṭhāna* là một phần của một “cánh cửa” hay có lẽ là một “bàn đạp”. Các phần quán tưởng nằm trong bốn *satipaṭṭhāna* tự chúng không phải là cứu cánh, trái lại, chúng chỉ là phương tiện để phát triển những khía cạnh quan trọng nhất đã được

miêu tả trong phần “điệp khúc”. Cho dù bất cứ “cánh cửa” hay bất cứ “bàn đạp” nào được dùng để tu tập tuệ quán đi nữa, phận sự chính là dùng nó một cách khéo léo để đạt được hình ảnh trọn vẹn và thăng bằng trong tâm thức về thực tánh của kinh nghiệm chủ quan.

Trong *Salāyatanaṅga Sutta*, Đức Phật nói đến ba *satipaṭṭhāna* khác với những bài tập được kể trong bốn *satipaṭṭhāna*.<sup>1052</sup> Điều này ngụ ý rằng những quán tưởng được miêu tả trong *Satipaṭṭhāna Sutta* không khẳng định đây chỉ là các cách thức đúng và thích hợp để thực hiện quán tưởng *satipaṭṭhāna*, nhưng chỉ là những đề nghị có thể áp dụng được. Như vậy, sự thực hành *satipaṭṭhāna* không nhất thiết bị giới hạn trong phạm vi đối tượng đã được liệt kê rõ trong *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Các phần quán tưởng trong *Satipaṭṭhāna Sutta* tiến dần từ khía cạnh thô trước đến tinh tế của kinh nghiệm. Tuy nhiên, nên nhớ là phẩm kinh này đại diện cho một mô hình mẫu của *satipaṭṭhāna*, không phải là trường hợp để khảo cứu. Trong thực tế tu tập, các phần quán tưởng khác nhau đã được miêu tả trong kinh có thể được tổng hợp theo nhiều cách khác nhau và nếu coi tiến triển ghi trong kinh là quy định trình tự duy nhất để có thể tu tập *satipaṭṭhāna*, đấy sẽ là ngộ nhận.

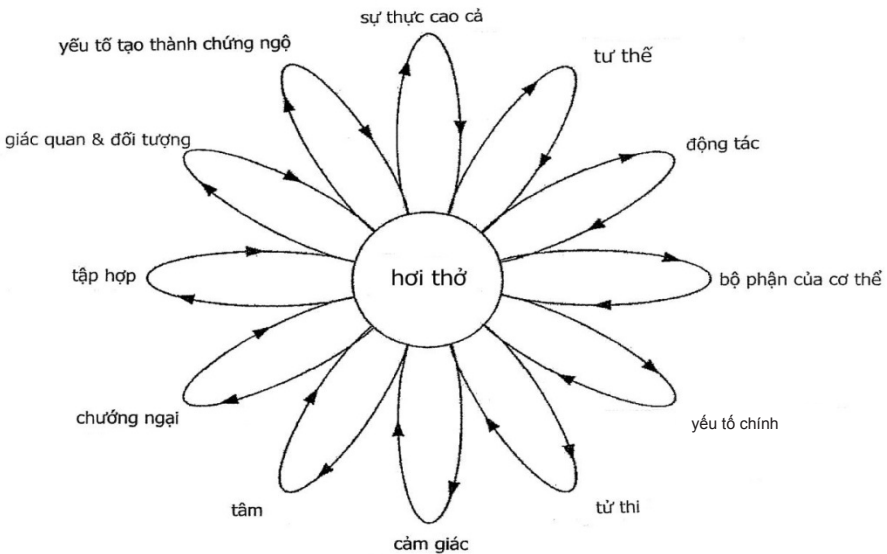
Trong thực tế tu tập, sự liên hệ qua lại linh động của các quán tưởng *satipaṭṭhāna*, ở chừng mực nào đó,

1052. M III 221 (so với trang 81).

M III 221 (*Trung BK 3, tr. 507: Kinh Phân Biệt Sáu Xứ; MLDB p. 1071 Sutta 137*).



có thể được minh họa bằng hình vẽ cắt ngang con đường thẳng của *satipaṭṭhāna*. Nhìn theo thiết diện như thế giống như đóa hoa mười hai cánh (xin xem hình 15.2 phía dưới), có đối tượng chính (hơi thở được dùng làm ví dụ ở đây) tạo thành trung tâm của “đóa hoa”.



Hình 15.2 Sự liên hệ mật thiết không ngừng thay đổi của các quán tưởng *satipaṭṭhāna*.

Từ ý thức nhận biết rõ rệt đối tượng chính của *satipaṭṭhāna*, lực quán tưởng có thể dẫn đến các bài tu tập *satipaṭṭhāna* khác vào bất cứ lúc nào, và rồi quay về với đối tượng chính. Nói rõ hơn, từ ý thức nhận biết rõ rệt về tiến trình hơi thở, chẳng hạn, ý thức nhận biết rõ rệt ấy có thể quay sang bất cứ cái gì khác xảy ra đã có ưu thế trong lãnh vực cơ thể, cảm giác, tâm thức và *dharmas*, rồi quay về với hơi thở.

Ngoài ra, trong trường hợp đối tượng thiền quán mới khởi lên đòi hỏi chú ý được duy trì và tìm hiểu sâu sắc hơn, nó có thể trở thành tâm điểm của đóa hoa, với đối tượng cũ trở thành một trong những cánh hoa. Bất cứ bài tu thiền nào từ bốn *satipaṭṭhāna* có thể được dùng làm trung tâm chú ý chính của quán thực tánh và dẫn đến thực chứng. Đồng thời, tham thiền từ một trong những *satipaṭṭhāna* có thể được liên kết đến những tham thiền từ các *satipaṭṭhāna* khác. Điều này chỉ sự linh động của hệ thống *satipaṭṭhāna*, cho phép tự do thay đổi và tổng hợp theo tâm tính và trình độ tu tập của người thiền sinh. Hiểu theo cách này, việc thực hành *satipaṭṭhāna* không nên là vấn đề thực hành *satipaṭṭhāna* này hay *satipaṭṭhāna* khác, nhưng là vấn đề quán *satipaṭṭhāna* này cũng như quán các *satipaṭṭhāna* khác. Thực ra, trong những giai đoạn nhập định thâm sâu của tu tập, khi ta có thể sống “độc lập, không bám níu vào bất cứ cái gì trên đời này”, sự thực hành *satipaṭṭhāna* tiến triển từ bất cứ đối tượng hay lãnh vực cá biệt nào đến một hình thức quán tưởng càng lúc càng đầy đủ thu tóm tất cả các kinh nghiệm. Được miêu tả như hình vẽ 15.2, như thế, khi mặt trời sắp lặn, mười hai cánh hoa từ từ khép lại thành một nụ hoa. Thực hành theo cách này, *satipaṭṭhāna* trở thành một khảo sát bốn khía cạnh hội nhập nhau về kinh nghiệm hiện tại của mình, xem xét đến khía cạnh vật chất, cảm xúc và tâm thức từ bối cảnh Dhamma. Theo cách này, kinh nghiệm hiện tại của mình trở thành một cơ hội tiến bộ nhanh chóng trên con đường thẳng đến chứng ngộ.

## XV.2. SỰ QUAN TRỌNG CỦA SATIPAṬṬHĀNA

Đức Phật đề nghị thực tập *satipaṭṭhāna* cho người mới xuất gia và tu học không bao lâu, và kể luôn người đã tu cao và các vị *arahants*.<sup>1053</sup>

Với người mới tu học bắt đầu tu tập *satipaṭṭhāna*, kinh điển quy định căn bản về đức hạnh (**giới**) và sự hiện hữu của quan điểm “chánh trực” là những nền tảng cần thiết.<sup>1054</sup> Theo một đoạn kinh trong *Anguttara*

1053. S V 144. Người đệ tử ở những trình độ khác nhau nên tu tập *satipaṭṭhāna* vừa đề cập ở trên lại xuất hiện ở S V 299 (Thật khó tin là Woodward 1979: Vol. V p. 265 lại dịch đoạn này như thể sự tu tập *satipaṭṭhāna* “cần được từ bỏ” \* Lời dịch này không gây thuyết phục, vì trong mạch văn hiện đang nói tới này, thuật ngữ Pāli *vihātabba*\* (*nên được thể nhập vào và sống trú trong*) nên được dịch theo thể thụ động thì tương lai của động từ *viharati*, chứ không phải *vijahati*\* *từ bỏ, rời bỏ*).

• S V 144

○ *BKTU* 5, tr. 226, đ. 7: *Sālā*.

○ *KS V*, p. 124: *Sālā*.

○ *CDB II*, p. 1630: *At Sālā*.

• S V 299

○ *BKTU* 5, tr. 448-49, đ. 3-4: *Kantakī (1-2)*. \* Ở đây, HT Minh Châu dịch là ‘*phải an trú*’.

○ *KS V*, p. 265: *Cactus Grove*.

○ *CDB II*, p. 1754: *The Thornbush Grove (2-3)*.

1054. Nhu cầu về căn bản đức hạnh trước khi tu tập *satipaṭṭhāna* được nói đến ở S V 143; S V 165; S V 187; và S V 188 chẳng hạn. So với S V 171, theo kinh này, chính mục đích của đức hạnh là để dẫn đến tu tập *satipaṭṭhāna*. S V 143 và S V 165 thêm sự hiện hữu của quan điểm “chánh trực” \* (*diṭṭhi ca ujukā: tri kiến chánh trực*) vào những điều kiện cần thiết để tu tập *satipaṭṭhāna*.

• S V 143 (*BKTU* 5, tr. 222: *Tỷ Kheo*; *CDB II*, p. 1629: *A Bhikkhu*).

*Nikāya*, sự tu tập *satipaṭṭhāna* đưa đến việc vượt qua được yếu kém trong năm giới.<sup>1055</sup> Điều này ngụ ý là nền tảng đức hạnh cần có để tu tập *satipaṭṭhāna* có thể yếu vào lúc đầu, nhưng sẽ được tăng cường khi tiến hành tu tập. Tương tự, quan điểm “chánh trực” đã nói trước đây có thể ngụ ý mức độ thúc đẩy và hiểu biết sơ khởi sẽ phát triển xa hơn với sự

---

\* *Chú giải BKTU*: “Quan điểm “chánh trực” ở đây là quan điểm con người chịu trách nhiệm cho hành động của chính mình (*kammassakatādiṭṭhi*), đó là tin vào hành vi tạo nghiệp và quả của nó, điều này cũng ám chỉ niềm tin về tái sinh. Ở đây, Đức Phật nói câu này để chứng minh rằng chánh kiến (ngành đầu tiên của Tám Chánh Đạo) và chánh ngữ, chánh hành và chánh mạng là nền tảng để tu tập thành công thiền quán niệm.”

*Trích CDB II, p. 1917, ct. 127.*

- S V 165 (*sđđ*, tr. 259, đ. 3: *Bāhiya* hay *Bāhika*; *CDB II*, p. 1645: *Bāhiya*).
- S V 187 (*sđđ*, tr. 292, đ. 4: *Pātimokkha*; *CDB II*, p. 1662: *The Restraint of the Pātimokkha*).
- S V 188 (*sđđ*, tr. 294, đ. 4: *Ác Hành*; *CDB II*, p. 1663: *Misconducts*).
- S V 171 (*sđđ*, tr. 269, đ. 4: *Giới*; *CDB II*, p. 1650: *Virtue*; *KS V*, p. 151: *Habit*).

Ở đây, cả hai bản tiếng Anh đều viết mục đích của Thế Tôn nói đến giới hạnh thiện lành là để phát triển sự thiết lập quán niệm. So với HT Minh Châu (*sđđ*, tr.269, đ.4-5): “những thiện giới này được Thế Tôn nói đến, những thiện giới này, chính do tu tập bốn niệm xứ đưa lại”.

1055. A IV 457 (*BKTC 4*, tr. 225: *Học Tập*; *NDB*, p. 1326: *The Training*).

“*Sikkhādubbalyāni* (những yếu điểm trong năm giới). Điều muốn nói ở đây không phải là khuyết điểm trong tu tập, mà là khuyết điểm trong việc giữ năm giới của mình.”

*Trích NDB, p. 1834, ct. 1959*

tăng tiến của quán *satipaṭṭhāna*.<sup>1056</sup> Những đòi hỏi phụ để có thể đảm nhiệm và hoàn thành việc tu tập *satipaṭṭhāna* là hạn chế hoạt động của mình, tránh nói chuyện nhảm nhí, tránh ngủ nhiều, tránh giao du, tu tập phát triển ý thức tự phòng ngự giác quan và ăn uống chừng mực.<sup>1057</sup>

Điều có thể gây ngạc nhiên là người mới xuất gia tu tập trên con đường giải thoát cũng được khuyến khích traу dồi *satipaṭṭhāna* ngay.<sup>1058</sup> Điều còn gây ngạc nhiên hơn nữa là Đức Phật và các đệ tử hoàn

---

1056. S III 51 và S IV 142 trình bày kinh nghiệm trực tiếp về thực tánh vô thường của năm tập hợp, hay các giác quan và đối tượng của chúng (**nội ngoại xứ**) như là “chánh kiến”, một cách nhìn đúng đắn đây rõ ràng là kết quả của quán thực tánh.

- S III 51 (*BKTU 3, tr. 99: Hỷ Được Đoạn Tận; CDB I, p. 889: Destruction of Delight*).
- S IV 142 (*BKTU 4, tr. 237, đ. 3: Duyệt Hỷ Tiêu Tận; CDB II, p. 1217: Destruction of Delight (1)*).

1057. A III 450 (*BKTC 3, tr. 270: Quán (1); NDB, p. 988: Contemplating the Body*).

1058. Tuy nhiên, cần chỉ rõ rằng có sự khác biệt hoàn toàn rõ rệt về phẩm chất giữa *satipaṭṭhāna* do người mới xuất gia với *satipaṭṭhāna* do vị *arahant* tu tập. S V 144 miêu tả sự tiến bộ về phẩm chất này, vốn dẫn từ tuệ quán chiếu khởi đầu của người mới tu, qua khả năng thể nhập của người hành thiền ở cấp cao, cho đến giải thoát trọn vẹn không còn bất cứ bám níu nào trong lúc quán tưởng được *arahant* đảm nhiệm và hoàn thành. Ngay với tuệ quán chiếu khởi đầu của người mới tu, phẩm kinh này qui định là nên được thực hiện bằng tâm tĩnh lặng và tập trung để tuệ quán đích thực khởi lên, một đòi hỏi cho người mới bắt đầu tu tập không dễ gì thỏa mãn được.

S V 144 (*BKTU 5, tr. 226, đ. 6: Sālā; CDB II, p. 1630: At Sālā*).

toàn chứng ngộ của Ngài vẫn tiếp tục thực hành *satipaṭṭhāna*. Tại sao vị đã chứng ngộ, đạt được mục đích còn tiếp tục *satipaṭṭhāna*?

Câu trả lời là các vị *arahants* tiếp tục quán thực tánh bởi vì với các Ngài, đây giản dị là cách dùng thì giờ thích hợp nhất và an lạc nhất.<sup>1059</sup> Thuần thực *satipaṭṭhāna*, cùng với hoan hỷ sống cách ly, thực sự

---

1059. S III 168 giải thích là cho dù các vị *arahants* không có gì để làm các vị ấy vẫn tiếp tục quán năm tập hợp là vô thường, không thỏa mãn và không phải là ngã, vì với các Ngài, đây là một cách sống trú an lạc ở ngay đây và ngay bây giờ và là nguồn gốc của chánh niệm và trí hiểu biết rõ ràng tường tận. Ở S I 48, Đức Phật một lần nữa giải thích là dù đang hành thiền, các vị ấy không còn gì khác để làm, và *không [cần phải gia tăng] những gì đã làm*,\* vì đã “qua đến bờ bên kia”.<sup>2\*</sup> So thêm với Ray 1994: p.87.

- S III 168 (*BKTU 3, tr. 300, đ.17: Giữ Giới; CDB I, p. 971: Virtuous*).

“*Natthi... arahato uttarikaraṇīyaṃ katassa vā paṭicayo: Chú giải BKTU không nói gì về đoạn này, nhưng chú giải BKTC giải thích đoạn này như sau:*

“*Không còn gì khác để làm, bởi vì Ngài đã làm bốn công việc do Bốn Sự Thực Cao Cả đưa ra’ và ‘không phải lập lại điều Ngài đã làm, vì đạo lộ đã được phát triển không cần phải phát triển một lần nữa và những nhiệm vụ đã bị từ bỏ không cần thiết để bị từ bỏ một lần nữa.’*”

*Trích CDB I, p. 1091, ct. 226.*

*Xin đọc thêm BKTC 4, tr. 70, đ. 4: Tôn Giả Meghiya;*

*\* Trích NDB, p. 1248: Meghiya.*

- S I 48 (*BKTU 1, tr. 110: Dāmali; CDB I, p. 141, câu kệ 264: Dāmali*).

<sup>2\*</sup> đã “qua đến bờ bên kia” (*pāragata*) là đã chứng *Nibbāna*.

*Trích CDB I, p. 386, ct. 148.*

là những phẩm tính đặc biệt của một vị *arahant*.<sup>1060</sup> Một khi trạng thái khách quan, tách biệt thực sự đã bắt đầu, sự liên tục của thiền thực tánh trở thành nguồn hỷ lạc và thỏa mãn. Như vậy, *satipaṭṭhāna* chẳng những là con đường thẳng đưa đến mục đích, mà còn là lời diễn đạt hoàn hảo về tình trạng sau khi thực chứng mục đích. Mượn lời thi vị từ kinh điển: đạo lộ và *Nibbāna* sát nhập lại thành một, như con sông nhập vào một con sông khác.<sup>1061</sup>

1060. S V 175 định nghĩa *arahant* là vị đã toàn thiện sự trau dồi *satipaṭṭhāna*. Theo S V 302, các vị *arahant* thường sống trong *satipaṭṭhāna*. Sự hoan hỷ đời sống biệt trú (**viễn ly**) của các vị *arahant* được ghi lại ở D III 283; A IV 224; A V 175. Sự thuần thực *satipaṭṭhāna* của các vị *arahant* lại xuất hiện ở A IV 224; A V 175. Katz 1989: p.67 kết luận: “*satipaṭṭhāna*... các vị *arahant* thọ hưởng pháp tu này, điều này chỉ có nghĩa... đây là cách diễn đạt tự nhiên của chứng đắc của các vị ấy.”

- S V 175 (*BKTU 1*, tr. 274, đ.3: *Hoàn Toàn*; *CDB II*, p. 1653: *Completely*).
- S V 302 (*sđđ*, tr. 453, đ. 5: *Tất Cả hay Ambapāla*; *CDB II*, p. 1757: *All, or Ambapāli's Grove*).
- D III 283 (*TBK 4*, tr. 283, đ. x: *Kinh Thập Thượng*; *LDB*, p. 517, pa 10: *Expanding Decades*).
- A IV 224 (*BKTC 3*, tr. 589, đ.5: *Sức Mạnh (2)*; *NDB*, p. 1156, pa. (3): *Powers (2)* ).
- A V 175 (*BKTC 3*, tr. 474, đ. 4: *Những Sức Mạnh*; *NDB*, p. 1456, pa. 4: *Powers*).

1061. Theo D II 223, *Nibbāna* và đạo lộ nhập thành một như sông Ganges và sông *Yamunā* nhập lại và tiếp tục chảy. Malalasekera 1995: vol. I p.734 giải thích là “sự hội nhập của sông Ganges và sông *Yamunā*... được dùng như là tỷ dụ so sánh cho sự kết hợp toàn hảo.

- D II 223 (*TBK 3*, tr. 222B, đ. 8: *Kinh Đại Diễn Tôn*; *LDB*, p. 303, pa. 8: *A Past Life of the Buddha*).

Một khác biệt tế nhị tương tự làm nền tảng cho phần cuối của “điệp khúc”, theo đó, sự quán tưởng chỉ với mục đích quán tưởng được liên tục.<sup>1062</sup> Điều này chỉ ra rằng không có điểm nào để người hành thiền vượt quá sự tham thiền. Như vậy, sự thích ứng của *satipaṭṭhāna* kéo dài ngay từ lúc khởi đầu đạo lộ cho đến khoảnh khắc chứng ngộ trọn vẹn, và còn đi xa hơn thế nữa.

Ngay với các vị *arahants*, sự tiếp tục thích ứng của hành thiền theo qui củ được ghi chép lại trong nhiều kinh khác nhau. Những phẩm này chỉ cho thấy rằng Đức Phật và các đệ tử của Ngài luôn luôn có thói quen hành thiền, bất kể trình độ thực chứng của họ.<sup>1063</sup> Trong giới đạo sĩ thời ấy, Đức Phật nổi tiếng

---

“ Đạo lộ ở đây chính là con đường hành trì tu tập (*paṭipadā*) Tám Chánh Đạo, hay thực hành Trung Đạo (*majjhima-paṭipadā*). ”

*Trích LDB, p. 582, ct. 541.*

- Malalasekera 1995: vol. I, p.734 (*DPPN I, tr. 734: Gaṅgā*).

1062. M I 56: “Chánh niệm... được thiết lập trong vị ấy tới mức cần thiết cho... chánh niệm được liên tục”.

M I 56 (*KTB I, tr. 134: Kinh Niệm Xứ; MLDB, p. 145, pa.5: The Foundations of Mindfulness*).

1063. Ví dụ, S V 326 tường thuật Đức Phật và nhiều vị *arahants* tham dự vào việc thực hành quán hơi thở. Trong các đệ tử *arahants* là Anuruddha được biết đến là thường thực hành *satipaṭṭhāna* (so với S V 294-306). Sn 157 lại nhấn mạnh là Đức Phật không lơ là việc hành thiền. So thêm với M III 13, Đức Phật là điển hình cho người thực hành thiền quán và thực hiện đức hạnh của người hành thiền.

- S V 326 (*BKTƯ 5, tr. 487: Icchānaṅgala; CDB II, p. 1778: At Icchānaṅgala*).



là chuộng tĩnh lặng và ẩn dật.<sup>1064</sup> Một đoạn minh họa

- S V 294-306 (*sđd*, tr. 441-58: *Tương Ứng Anuruddha*; CDB II, pp. 1750-61: *Connected Discourses with Anuruddha*).
- Sn 157 (*KTiB 1, KT*, tr. 512, kệ 157: *Hemavata*; GD, p. 20: *Hemavata*).
- M III 11 (*KTB 3, tr. 130: Kinh Gopaka Moggallāna*; MLDB, p. 885, pa. 25: *With Gopaka Moggallāna*).

1064. Ví dụ ở D I 179; D III 37; M I 514; M II 2; M II 23; M II 30; A V 185 và A V 190, Đức Phật và các đệ tử của Ngài có đặc điểm là “ưa chuộng yên lặng và giữ yên lặng và ca ngợi yên lặng”. So thêm với S III 15 và S IV 80, ở hai kinh này, Đức Phật mạnh mẽ khuyến khích các đệ tử của Ngài cố gắng sống viễn ly. Theo A III 422, thực ra, sống cách ly là đòi hỏi cần thiết để thành tựu được kiểm soát tâm thực sự. So thêm với It 39 và Sn 822, ở hai kinh này, Đức Phật lại ca ngợi cuộc sống viễn ly. Ở Vin I 92, Đức Phật miễn trừ các tỳ khuru trẻ cần sống phụ thuộc vào một sư giáo thọ nếu các vị ấy đang hành thiền viễn ly. Sống chung với tăng đoàn xuất hiện hầu như là giải pháp chọn lựa thứ hai, vì ở S I 154, đời sống tăng đoàn như thế được giới thiệu cho những tỳ khuru nào không thể tìm thấy hoan hỷ trong đời sống viễn ly (so thêm với Ray 1994: p. 96). Sự quan trọng của đời sống viễn ly trong những giai đoạn ban sơ trong lịch sử của Tăng đoàn tu sĩ Phật giáo cũng được Panabokke 1993: p.14 chú ý đến. Tuy nhiên, sống viễn ly đòi hỏi mức độ thiền quán thuần thực, như Đức Phật đã chỉ rõ ở M I 17 và ở A V 202. Nếu thiếu thiền quán thuần thực, Đức Phật sẽ khuyên đừng đi vào chôn rừng sâu. *Khi sống một mình, rừng sâu lấy mất đi (làm loạn) tâm thức người tỳ khuru nào tâm chưa định, vị ấy sẽ chìm hay cuốn trôi đi* (so với trường hợp của *Upāli* ở A V 202\* và *Meghiya* ở Ud 34).

- D I 179 (*TBK 2, tr. 179, đ. 4: Kinh Potthapada*; LDB, p. 159, pa. 4: *States of Consciousness*).
- D III 37 (*TBK 4, tr. 38, đ. 3: Kinh Ưu Đàm Bà La*; LDB, p. 385, pa. 3: *The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).
- M I 514 (*KTB 2, tr. 378: Kinh Sandaka*; MLDB, p. 618, pa.

trong *Sāmaññaphala Sutta* tường thuật Đức Phật và một số đông các tỳ khưu đang ngồi thiền trong tình trạng yên lặng sâu đến mức một vị vua đang đi vào sợ bị giăng bẫy, bởi vì theo nhà vua đó, với các tỳ khưu đông đảo như vậy tụ tập nhau lại mà không gây ra bất cứ một tiếng động nào.<sup>1065</sup> Sự cảm kích của

---

4: *To Sandaka*).

- M II 2 (*sđđ*, tr. 400: *Kinh Maha Sakuludayi*; MLDB, p. 629, pa. 4: *The Greater Discourse to Sakuludāyin*).
- M II 23 (*sđđ*, tr. 438: *Kinh Samanamandika*; MLDB, p. 648, pa. 3: *Samaṇamaṇḍikāputta*).
- M II 30 (*sđđ*, tr. 450: *Tiểu Kinh Thiện Sanh Ưu Đà Di*; MLDB, p. 629, pa. 4: *The Shorter Discourse to Sakuludāyin*).
- A V 185 (*BKTC 3*, tr. 492: *Kiến*; NDB, p. 1464: *View*).
- A V 190 (*sđđ*, tr. 498: *Vajjiyamāhita*; NDB, p. 1467: *Vajjiyamāhita*).
- A III 422 (*BKTC 3*, tr. 230, đ. 2: *Hội Chúng*; NDB, p. 969: *Delight in Company*).
- It 39 (*KTiB 1, PTNV*, tr. 346: *(It.39)*; *It.*, p. 36: *The Seclusion Sutta*).
- Sn 822 (*sđđ*, *KT*, tr. 712: *Kinh Tissametteyya*; *GD*, p. 109: *Tissa Metteyya*).
- Vin I 92 (*BD 4*, p. 118: *Mahāvagga I*).
- M I 17 (*KTB 1*, tr. 42: *Sợ Hãi và Khiếp Đảm*; MLDB, p. 102, pa. 2: *Fear and Dread*).
- A V 202 (*BKTC 4*, tr. 516: *Upāli*; NDB, p. 1476: *Upāli*).  
 \* Theo chú giải BKTC: Người ấy hoặc chìm (*saṃsīdissati*) vì những ý tưởng tham dục, hay cuốn trôi đi (*uplavissati*) bởi vì ý tưởng sân hận và tàn độc.”  
 Trích NDB, P. 1851, CT. 2133.
- Ud 34 (*KTiB 1, PTT*, tr. 177: *Phẩm Meghiya*; *Ud.* p. 62: *Meghiya*).

1065. DI 50 (*TBK 1*, tr. 50, đ.10: *Kinh Sa Môn Quả*; LDB, p. 92, pa. 10: *The Fruits of Homeless Life*).

Đức Phật về giá trị yên lặng sâu xa đến nỗi Ngài có thể đuổi những tỳ khuru hay cư sĩ ồn ào ra ngoài.<sup>1066</sup> Nếu sự hối hả và nhộn nhịp xung quanh lên đến mức độ làm Ngài cảm thấy không thoải mái, Ngài có thể

1066. Ở M I 457, Đức Phật đuổi một nhóm các tỳ khuru mới xuất gia vì quá ồn ào. Tình trạng tương tự như thế xảy ra ở Ud 25. Ở A III 31 (cũng như ở A III 342 và A IV 341) Đức Phật miễn cưỡng nhận vật thực do một nhóm cư sĩ dâng cúng vì họ ồn ào quá. Tuy nhiên, mặt khác, nếu quán yên lặng chỉ vì mục đích yên lặng không thôi cũng bị Đức Phật phê phán. Ở Vin I 157, Ngài quở một nhóm tỳ khuru dành hết mùa mưa trong im lặng hoàn toàn, hiển nhiên là để tránh bất hòa. Cần xem xét trường hợp này theo kinh M I 207, ở đây sự chung sống yên lặng của một nhóm tỳ khuru được miêu tả bằng cùng lời lẽ, nhưng được Đức Phật chấp thuận. Ở đây, điểm khác biệt quyết định là cứ sau năm ngày, nhóm tỳ khuru này ngưng sự yên lặng lại bằng cách thảo luận *Dhamma*, đó là trường hợp yên lặng được gìn giữ không phải để tránh bất hòa, nhưng được sử dụng để tạo nên môi trường thích hợp cho thiền quán đồng thời với việc cân bằng thời gian cho những buổi thảo luận về *Dhamma*. Thực ra, hai hoạt động này, hoặc là giữ im lặng hay là thảo luận *Dhamma* thường được Đức Phật đề nghị là hai cách thích hợp để dùng thì giờ với nhau (ví dụ ở M I 161).

- M I 457 (*KTB 2, tr. 255: Kinh Catuma; MLDB, p. 561, pa. 5: At Cātumā*).
- Ud 25 (*KTiB 1, PTT, tr. 158: (Ud 24); Ud., p. 44: Yasoja*).
- A III 31 (*BKTC 2, tr. 348: Tôn Giả Nagita; NDB, p. 652: Nāgita*).
- A III 342 (*BKTC 3, tr. 100: Tôn Giả Nagita; NDB, p. 906: Nāgita*).
- A IV 341 (*BKTC 4, tr. 52: Nāgita; NDB, p. 1233: Nāgita*).
- Vin I 157 (*BD 4, p. 211, Mahāvagga IV*).
- M I 207 (*KTB 1, tr. 453: Tiểu Kinh Rừng Sừng Bò; MLDB, p. 302, pa. 9: The Shorter Discourse in Gosinga*).
- M I 161 (*sđđ, tr. 364: Kinh Thánh Cầu; MLDB, p. 254, pa. 4: The Noble Search*).

tự mình bỏ đi, để mặc đoàn thể tỳ khưu, tỳ khưu ni và các cư sĩ đó tùy ý.<sup>1067</sup> Ngài giải thích, sống riêng là phẩm tính đặc biệt của *Dhamma*.<sup>1068</sup>

Các kinh tường thuật là ngay sau khi chứng ngộ trọn vẹn, Đức Phật vẫn ở ẩn trong thâm lặng một mình.<sup>1069</sup> Ngay lúc Ngài không còn ở ẩn trong thâm lặng một mình, thỉnh thoảng quan khách không được phép gặp khi Ngài đang hành thiền mỗi ngày.<sup>1070</sup> Theo câu

---

1067. Ud 41. Ở A V 133, một nhóm tỳ khưu trưởng lão làm hành động tương tự, bỏ đi không nói lời tạm biệt Đức Phật để tránh ồn ào do nhiều khách gây nên, sau này trình lên Đức Phật, Ngài chấp thuận hành động này.

- Ud 41 (*KTiB 1, PTT, tr. 190: (Ud 41); Ud., p. 71: With the Nāga*).
- A V 133 (*BKTC 4, tr. 416, đ. 2: Cây Gai; NDB, p.1428: Thorns*).

1068. Vin II 259 và A IV 280.

- Vin II 259 (*BD 5, p. 359: Cullavagga X*)
- A IV 280 (*BKTC 3, tr. 660: Pháp Tóm Tắt; NDB, p. 1193: Brief*).

1069. Vin III 68; S V 12; và S V 320 kể lại Đức Phật bỏ ra hai tuần\* sống một mình hoàn toàn trong thâm lặng (**sống Thiền định, Thiền tịnh**), trong khi ở Vin III 229; S V 13; và S V 325 (**sống Thiền tịnh**) cũng nói tương tự trong một thời gian ba tháng. Ở đây, chữ **Thiền định** nên sửa thành **Thiền tịnh**.

- Vin III 68 (*BD 1, p. 116: Defeat III*). *BD 1 viết half-month*.
- S V 12 (*BKTU 5, tr. 25: Trú (1); CDB II, p.1531: Dwelling (1)*).
- S V 320 (*sđđ, tr. 478, đ. 3: Vesāli; CDB II, p. 1773: At Vesāli*).
- Vin III 229 (*BD 2, p. 83: Forfeiture (Nissaggiya) XV*).
- S V 13 (*BKTU 5, tr.26: Trú (2); CDB II, p.1532: Dwelling (2)*).
- S V 325 (*sđđ, tr. 486, đ.2: Icchānaṅgala; CDB II, p. 1778: At Icchānaṅgala*).

1070. Ví dụ ở D I 151. Theo D II 270, ngay đến vua của chư Thiên,

nói của Đức Phật trong *Mahāsuññata Sutta*, nếu trong lúc sống trú trong thiền tánh không, Ngài được các tỳ khưu, tỳ khưu ni hay cư sĩ đến viếng, tâm của Ngài có khuynh hướng nghiêng về viễn ly đến mức ở chừng mực nào đó, Ngài nói chuyện với ngụ ý mời họ đi về.<sup>1071</sup>

Lối sống cách ly của Đức Phật khiến cho Ngài gặp sự mỉa mai không xứng đáng từ các đạo sĩ khác ám chỉ Ngài sợ bị đánh bại trong cuộc tranh biện với những kẻ khác.<sup>1072</sup> Tuy nhiên, không đúng như thế, Đức Phật không sợ hãi tranh biện hay bất cứ cái gì khác cả. Lối sống viễn ly và thiền định của Ngài chỉ giản dị là cách diễn đạt phù hợp với thực chứng của Ngài, đồng thời cũng là cách làm tấm gương điển hình cho những người khác noi theo.<sup>1073</sup>

---

*Sakka*, đã có lần phải ra về, không thể gặp Đức Phật, vì vị này không được phép làm xáo trộn sự hành thiền của Đức Phật.

- D I 151 (*TBK 2, tr. 151, đ.2: Kinh Mahali; LDB, p. 143, pa. 2: About Mahāli*).
- D II 270 (*TBK 3, tr. 270, đ. 10: Kinh Đế Thích Sở Vấn; LDB, p. 324, pa. 1.10: Sakkapañha Sutta*).

1071. M III 111 (*KTB 3, tr. 304: Kinh Đại Không; MLDB, p. 972, pa. 6: The Greater Discourse on Voidness*).

1072. D I 175 và D III 38.

- D I 175 (*TBK 2, tr. 175, đ. 22: Kinh Kassapa; LDB, p. 156, pa.22: The Great Lion's Roar*).
- D III 38 (*TBK 4, tr. 38, đ. 5: Kinh Ưu Đàm Bà La; LDB, p. 386, pa. 5: The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).

1073. Ở D III 54 Đức Phật chỉ rõ ràng tất cả các bậc Giác Ngộ thời quá khứ đã cống hiến đời mình cho cuộc sống viễn ly và tịch mịch tương tự như thế. M I 23 và A I 60 giải thích lý do sống viễn ly của Ngài là sống trú trong an lạc ở ngay đây và ngay bây giờ và

- vì lòng từ bi đến các thế hệ tương lai.\* So thêm với Mil 138.
- D III 54 (TBK 4, tr. 54, đ. 21: Kinh Ưu Đàm Bà La; LDB, p. 392, pa. 21: *The Great Lion's Roar to the Udumbarikans*).
  - MI 23 (KTB 1, tr. 57: *Sợ Hãi và Khiếp Đảm*; MLDB, p. 107, pa. 35: *Fear and Dread*).
    - \* *Chú giải KTB*: Ngài có “lòng từ bi đến các thế hệ tương lai” bởi vì Đức Phật phải dùng lối sống trong rừng, đối với các thế hệ tỳ khưu sau này, họ sẽ học theo tấm gương của Ngài và như vậy thúc đẩy sự tăng trưởng của chấm dứt khổ đau.”
    - Trích MLDB, p. 1176, ct. 68.*
  - AI 60 (BKTC 1, tr. 116, đ. 9: *Phẩm Người Ngu*; NDB, p. 152: *Fools*).
    - \* *Pacchimañca janatam anukampamāno* (lòng từ bi đến các thế hệ tương lai). Khi luận câu này, chú giải BKTC (Ps I 129,4-12), viết: “Làm sao Ngài có thể tỏ lòng từ bi đến các thế hệ tương lai bằng cách sống trong rừng? Khi các thanh niên trẻ vì lòng tin xuất gia, bởi vì ngay cả Thế Tôn – người không có gì khác ngoài việc: hiểu, từ bỏ, tu tập và thực chứng<sup>2\*</sup> – đã không bỏ lỡ cuộc sống trong rừng, họ sẽ nghĩ rằng họ cũng nên sống trong rừng. Như vậy, họ sẽ mau chóng chấm dứt khổ đau.”
    - Trích MLDB, p. 1176, ct. 68.*
    - <sup>2\*</sup> Đây là: hiểu, từ bỏ, tu tập và thực chứng bốn sự thực cao cả.  
*Xin đọc ĐVNG, tr. 14, đ.10.*
  - Mil 138. *BKTU* và quyển này nói 3 tháng, nhưng trong *Mahāvagga I,5,2* đếm được 7 lần 7 tuần (đọc BD 4, pp. 3-5).
    - *MTVĐ*, tr. 320-25: Đức Thế Tôn Đã Thật Sự Hoàn Thành Mọi Phận Sự Chưa?
    - *QKM I*, p.196-98: *On the Advantage of Meditation*.\*
    - \* *Chữ Meditation* này dịch từ chữ *paṭisallāna*: an tịnh, nghỉ ngơi, độc cư... không phải là *samādhi* (nhập định). Tiếng Tích Lan (Sinhalese) dịch là *wiweka*. Xin đọc *QKM I*, p. 196, n. 1.
    - I B Horner* dịch là *solitary meditation* (*MQ I*, p. 193),  
*Woodward* dịch là *solitude* (*KS V*, p. 12),  
*Bhikkhu Bodhi* dịch là *seclusion* (*CDB II*, p. 1532).  
*HT Minh Châu* dịch là *thiền tịnh* (*BKTU* 5, tr.26), ở *MTVĐ*

Đoạn kinh được đề cập đến đây chỉ rõ sự quan trọng của đời sống ẩn dật của Tăng đoàn Phật giáo thời ban sơ và tập trung chuyên chú hành thiền. Sự quan trọng này cũng được phản ảnh trong câu hành trì bốn *satipaṭṭhānas*, cùng với việc loại bỏ các chướng ngại và thiết lập các yếu tố tạo thành chứng ngộ, tạo thành một phẩm hạnh chung cho chứng ngộ của tất cả chư Phật quá khứ, hiện tại, tương lai.<sup>1074</sup> Thực tế, không chỉ các Đức Phật, mà còn tất cả những ai đã hay sẽ chứng ngộ, đều làm thế bằng cách vượt qua chướng ngại và thiết lập các *satipaṭṭhānas* và tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ.<sup>1075</sup> Khi xem xét sự kiện cả hai chướng ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ là đối tượng để quán *dharmas*, hiển nhiên *satipaṭṭhāna* là nguyên liệu cần thiết không thể thiếu được cho việc tăng trưởng trong *Dhamma*.<sup>1076</sup> Như vậy, chẳng cần

---

*dịch là thiền định.*

1074. D II 83; D III 101; và S V 161. Ở S I 103, Đức Phật nói rõ là sự chứng ngộ của Ngài dựa trên *sati*.

- D II 83 (*TBK 3, tr. 83, đ. 17: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 235, pa. 1.17: The Buddha's Last Days*).
- D III 101 (*TBK 4, tr. 101A, đ. 2: Kinh Tự Hoan Hỷ; LDB, p. 418, đ. 2: Serene Faith*).
- S V 161 (*BKTƯ 5, tr. 251, đ. 9: Nālanda; CDB II, p. 1642: Nālandā*).
- S I 103 (*BKTƯ 1, tr. 227: Khổ Hạnh và Nghiệp; CDB I, p. 195: Austere Practice*).

1075. A V 195. Hình như câu này tự bản chất mang thuộc tính hệ trọng đến nỗi trong bản *satipaṭṭhāna* tiếng Hán được bảo tồn trong *Madhyama Āgama\** (*Trung A Hàm*) tự nó trở thành một phần của phần dẫn nhập, so với Nhat Hanh 1990: p.151.

A V 195 (*BKTC 4, tr. 506: Uttiya; NDB, p. 1741: Uttiya*).

1076. Thực vậy, theo A V 153, chánh niệm cần thiết cho việc tăng

phải tự hỏi Đức Phật đã coi việc sao lãng *satipaṭṭhāna* tương đương với việc sao lãng con đường dẫn đến thoát khỏi *dukkha*.<sup>1077</sup>

Theo kinh điển, sự thích hợp của *satipaṭṭhāna* đối với tất cả các đệ tử của Đức Phật cũng được chỉ rõ bằng sự kiện nhiều tỳ khuru ni là những người thực hành thành tựu *satipaṭṭhāna*.<sup>1078</sup> Nhiều trường hợp cư sĩ

---

trường trong *Dhamma*. Ở A IV 457-60, sự hữu dụng của *satipaṭṭhāna* được chứng thực thêm bằng một danh sách đáng kể các lợi ích có thể có được.

- A V 153 (*BKTC 4*, tr. 445, đ. 3: *Ānanda*; *NDB*, p. 1441: *Ānanda*).
- A IV 457-60 (*sđđ*, tr. 225-29: *Phẩm Niệm Xứ*; *NDB*, pp. 1326-29: *Establishments of Mindfulness*).

1077. S V 179 (*BKTU 5*, tr. 280: *Thối Thát*; *CDB II*, p. 1656: *Neglected*).

1078. S V 155 (*sđđ*, tr. 241, đ. 3: *Trú Xứ Tỳ Kheo Ni*; *CDB II*, p. 1638: *The Bhikkhunis' Quarter*).

“*Bản Miến Điện và Tích Lan viết ulāraṃ pubbenāparaṃ viśesaṃ sañjānanti* (những giai đoạn siêu việt càng lúc càng cao thượng). Bản PTS viết là *sampajānanti* (hiểu biết rõ ràng tường tận, **sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng**). Chủ giải *BKTU* giải thích: “những giai đoạn siêu việt càng lúc càng cao thượng” như là những giai đoạn tăng trưởng của trí, bắt nguồn từ việc hiểu biết trọn vẹn bốn yếu tố chính (tứ đại) có được nhờ áp dụng ba thực tánh vào tất cả các hiện tượng do điều kiện tạo thành.”

Trích *CDB II*, p. 1922, ct. 144 và *KS V*, p. 134, ct. 2.

“*Ở A IV 47, với tỳ khuru nào có tâm tư không trong sạch, hay nghĩ về tình dục, ta gặp câu tương tự: natthi me pubbenāparaṃ viśeso: “trong ta không có sự khác biệt nào trước khi tu tập nó và sau khi tu tập nó”. Trong trường hợp này, không thể giải thích câu pubbenāparaṃ viśesa là “những giai đoạn siêu việt càng lúc càng cao thượng đạt được nhờ tu tập tâm thức”. Đọc BKTC 3, tr. 344 Tường (2); NDB, p.*



hành thiền thuần thực quán tưởng *satipaṭṭhāna*.<sup>1079</sup> Rõ ràng là những trường hợp này chỉ chỉ thấy chữ “tỳ khưu” (*bhikkhave*) được Đức Phật dùng trong *Satipaṭṭhāna Sutta* như là một cách diễn đạt đến người nghe, lời giáo huấn của Ngài không chỉ dành riêng cho những người xuất gia thọ giới trọn vẹn.<sup>1080</sup>

Dù việc tu tập *satipaṭṭhāna* rõ ràng là không giới hạn trong những thành viên của Tăng Đoàn, tuy nhiên, sự tu tập này giữ gìn lợi ích cho họ, vì nó chống lại xu hướng suy đồi cá nhân và tập thể.<sup>1081</sup> Như Đức

1032: *Perceptions (1)*.

*Trích NDB, p. 1778, ct. 1513.*

1079. Ví dụ, theo M I 340, người cư sĩ đệ tử Pessa nhiều lần tham gia vào *satipaṭṭhāna*. Trong kinh này, sự tu tập của Pessa được coi như là đủ điều kiện để được gọi là “*supatitṭhita*, cùng cố vững chắc”, đây rõ ràng là trình độ khá cao. S V 177 và S V 178 tường thuật cả hai cư sĩ *Sirivaddha* và *Mānadinna* đều tham gia vào việc tu tập *satipaṭṭhāna*. Sau đó, Đức Phật tuyên bố cả hai đều chứng quả không trở lại.

- M I 340 (*KTB 2, tr. 11: Kinh Kandaraka; MLDB, p. 444, pa. 4: To Kandaraka*).
- S V 177 (*BKTU 5, tr. 277, đ.9-10: Sirivaddha; CDB II, p. 1655: Sirivaddha*).
- S V 178 (*sđđ, tr. 278, đ. 8-9: Mānadinna; CDB II, p. 1655: Mānadinna*).

1080. Ps I 241 giải thích rằng, trong mạch văn đang đọc đây, chữ “tỳ khưu” bao hàm luôn bất kỳ ai tham gia vào việc tu tập.

1081. D II 77, D II 79, S V 172, S V 173 và S V 174.

- D II 77 (*TBK 3, tr. 77, đ. 6: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 233, pa. 1.6: The Buddha's Last Days*).
- D II 79 (*sđđ, tr. 79, đ. 9: Kinh Đại Bát Niết Bàn; LDB, p. 233, pa.1.7: The Buddha's Last Days*).
- S V 172 (*BKTU 5, tr. 270: Trú; CDB II, p. 1651: Duration*).

Phật đã chỉ rõ, khi một tỳ khưu hay tỳ khưu ni đã tu tập đủ một thời gian, không có gì trong thế gian này có thể xúi họ bỏ áo nhà tu và từ bỏ lối sống phạm hạnh của mình vì họ đã trở nên hoàn toàn nhàm chán với cảm dỗ thế tục.<sup>1082</sup> Cũng cố vững vàng trong *satipaṭṭhāna*, các vị ấy đã bắt đầu thực sự dựa vào chính mình và không còn cần bất cứ loại bảo hộ hay nương tựa nào khác.<sup>1083</sup>

- 
- S V 173 (*sđđ*, tr. 271: *Tôn Giảm*; CDB II, p. 1651: *Decline*).
  - S V 174 (*sđđ*, tr. 272: *Bà La Môn*; CDB II, p. 1652: *A Certain Brahmin*).

1082. S V 301. Câu này cho thấy sự trái ngược với A III 396, qua đó ngay cả người chứng cõi thiên thứ tư vẫn có thể cởi trả y áo và trở về lối sống thế tục.

- S V 301 (*BKTU* 5, tr. 452: *Nhà Bàng Cây Sāla*; CDB II, p. 1756: *The Salaḷa-Tree Hut*).
- A III 396 (*BKTC* 3, tr. 189, đ. 6: *Hatthisāriputta*; NDB, p. 949: *Hatthi*).

1083. D II 100; D III 58; D III 77; S V 154; S V 163; và S V 164 nói về những ai bắt tay vào *satipaṭṭhāna* như trở thành hòn đảo và bằng cách đó là nơi nương tựa cho chính mình. Chú giải về đoạn kinh này, Sv II 549 nhấn mạnh là chính sự tu tập *satipaṭṭhāna* đó sẽ đưa tới đỉnh cao nhất.

- D II 100 (*TBK* 3, tr. 101, đ. 26: *Kinh Đại Bát Niết Bàn*; LDB, p. 245, pa. 2.26: *The Buddha's Last Days*).
- D III 58 (*TBK* 4, tr. 58, đ. 1: *Kinh Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống*; LDB, p. 395, pa. 1: *The Lion's Roar on the Turning of the Wheel*).
- D III 77 (*sđđ*, tr. 77: đ. 1: *Kinh Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống*; LDB, p. 404, pa. 27: *The Lion's Roar on the Turning of the Wheel*).
- S V 154 (*BKTU* 5, tr. 240, đ.9: *Bệnh*; CDB II, p. 1637: *Ill*).
- S V 163 (*sđđ*, tr. 256, đ.12: *Cunda*; CDB II, p. 1644: *Cunda*).
- S V 164 (*sđđ*, tr. 258, đ.8: *Celam*; CDB II, p. 1645: *Ukkacelā*).

Ảnh hưởng tốt đẹp của *satipaṭṭhāna* không chỉ giới hạn trong tự thân. Đức Phật rõ ràng khuyên ta nên khuyến khích bạn hữu và thân quyến tu tập *satipaṭṭhāna*.<sup>1084</sup> Theo cách này, sự tu tập *satipaṭṭhāna* có thể trở thành phương tiện giúp đỡ người khác. Đức Phật đã có lần minh họa phương thức thích hợp để giúp đỡ như thế bằng thí dụ hai người cùng biểu diễn nhào lộn sắp sửa trình bày màn diễn giữ thăng bằng cho nhau.<sup>1085</sup>

1084. S V 189. Điều hơi ngạc nhiên là bản *Āgamas* tiếng Hán (*Tương Ưng A Hàm*) không có kinh này (so với Akanuma 1990: 247).

1085. S V 169. Về đoạn này, xin so với *Nāṇaponika* 1990: p. 3; *Nāṇavīra* 1987: p.211; *Piyadassi* 1972: p. 475 và *Tḥānissaro* 1996: p. 81.

- S V 169 (*BKTU* 5, tr. 264, đ. 4: *Sedaka hay Ekantaka*; *CDB II*, p. 1648: *Sedaka*). Theo chú giải *BKTU*:

“ Tỳ khuru nào từ bỏ hành vi phù phiếm để theo đuổi, tu tập, và ngày đêm trau dồi chủ đề thiền quán, vị ấy chứng được quả vị *Arahant*. Như vậy, khi người khác thấy và tin tưởng vị này, họ bắt đầu quyết tâm hướng về trạng thái an lạc. Đây chính là người bảo vệ người khác bằng cách tự bảo vệ chính mình. ”

*Trích CDB II*, p. 1925, ct. 169.

- *Nāṇaponika* 1990: p. 3.

“ Kinh *Tương Ưng Quán Niệm* số 19 viết:

*Bảo vệ chính mình, người ấy bảo vệ người khác (Attānaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati).*

*Bảo vệ người khác, người ấy bảo vệ chính mình (Paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati).*

*Làm sao để người tự bảo vệ chính mình, bảo vệ người khác? Bằng cách tu tập thiền quán nhiều lần và thường xuyên (āsevanāya bhāvanāya bahulikamma).*

*Và làm sao để bảo vệ người khác, người ấy tự bảo vệ chính mình? Bằng cách kham nhẫn, chịu đựng, sống đời bất bạo động và không hăm hại, bằng tâm từ bi.*

*Hai câu đầu tiên bổ túc lẫn nhau và không nên trích dẫn rời rạc. Bây giờ, khi dịch vụ xã hội được nhấn mạnh nhiều, người ta thường không tránh được khuynh hướng ủng hộ*

Để cả hai có thể biểu diễn an toàn, trước tiên mỗi người phải chú ý đến sự thăng bằng của riêng mình, chứ không chú ý đến sự thăng bằng của đồng nghiệp của mình. Tương tự như thế, Đức Phật khuyên rằng,

---

*quan điểm của riêng mình bằng cách trích dẫn câu thứ hai thôi. Nhưng chỉ trích dẫn một trong hai câu, sẽ xuyên tạc lập trường của Đức Phật. Người bị lún trong bùn không thể kéo người khác ra khỏi bùn được. Với ý nghĩa đó, tự bảo vệ mình tạo thành nền tảng cần thiết, không có không được, để bảo vệ và giúp đỡ kẻ khác.”*

*Trích PS, tr. 2-3.*

- *Nāṇavīra* 1987: p.211  
 “ Đức Phật nhiều lần chỉ rõ rằng chỉ có những ai dấn hiến trọn vẹn đời mình cho sự thành tựu an lạc của chính mình và cam chắc điều đó (bằng cách trở thành sotāpatti\*: bậc Nhập Giòng) mới có thể có đủ tư cách giúp đỡ người khác – kẻ nào tự mình đang lún trong cát không thể kéo kẻ khác ra ngoài được, và nếu người đang bị lún ấy muốn cứu kẻ khác, người ấy trước hết phải tự mình ra khỏi chỗ sa lầy đã, nếu không, hẳn sẽ nhận ra rằng việc cứu giúp người khác không dễ như hẵn tưởng.”

*Trích CP, p. 211.*

- *Tḥānissaro* 1996: p. 81  
 “ Nếu một người mất thăng bằng, cả hai đều ngã xuống. Để cả hai đều giữ được thăng bằng, mỗi người phải tự giữ thăng bằng cho chính mình. Sự tương đồng này chỉ rõ rằng hành vi tu tập các phẩm hạnh thiện lành tự nó là hành vi tốt lành đến người khác. Ta bảo vệ người khác khỏi những hậu quả tai hại của sân hận không kiểm soát được của kẻ khác... và phơi bày ra hiệu quả của chánh niệm của riêng mình, bình thản, và những phẩm hạnh tốt lành khác. Như vậy không thể tu tập thích hợp bốn satipaṭṭhāna nếu cả thế gian này, ở mức độ nhiều hay ít, không nhận được lợi ích của sự tu tập ấy. Và khi trong thế giới không có ai có thể giữ thăng bằng cho người khác, thí dụ tự giữ thăng bằng cho chính mình này là tặng phẩm hữu ích cho ai có mắt để thấy và có trí khôn để ghi nhớ trong tâm.”

*Trích WA, p. 81.*

trước hết ta tự giữ thăng bằng trong ta bằng cách tu tập *satipaṭṭhāna*. Dựa trên sự thiết lập thăng bằng nội tâm ta có thể liên hệ đến hoàn cảnh chung quanh bằng kham nhẫn, bất bạo động và tâm từ, vì thế có thể thực sự tạo lợi lạc cho người khác.

Ví dụ hai người nhào lộn ngụ ý là sự tự tu tập *satipaṭṭhāna* tạo thành nền tảng quan trọng cho khả năng giúp đỡ người khác. Theo Đức Phật, cố gắng giúp đỡ người khác mà trước đó không tự tu tập chính mình như cố gắng cứu vớt người khác ra khỏi chỗ sình lầy trong khi tự mình cũng chìm trong vũng lầy ấy.<sup>1086</sup> Ngài đã so sánh nỗ lực dẫn dắt kẻ khác đến

1086. M I 45. Cũng thế, Dhp 158 đề nghị tự củng cố vững vàng trước khi dạy kẻ khác. So thêm với A II 95-9, Đức Phật phân biệt bốn cách tu tập có thể được: chỉ cho lợi ích của riêng mình, hay chỉ cho lợi ích của người khác, hay không cho lợi ích của ai cả, hay cho lợi ích của cả hai. Có lẽ lập trường tạo ngạc nhiên của Ngài là tu tập chỉ cho lợi ích của riêng mình siêu việt hơn sự tu tập chỉ cho lợi ích của người khác (so thêm với Dhp 166). Lý luận làm nền tảng là ngoại trừ người đã thiết lập vững vàng trong việc vượt qua bất thiện (A II 96) hay chế ngự hành vi sai trái (A II 99), ta không thể làm lợi ích cho người khác. So với Premasiri 1990c: p. 160, người đã chỉ thẳng ra nhu cầu có một nền tảng an lạc nội tâm trước khi tiến hành việc phụng sự người khác.

- M I 45 (*KTB 1, tr. 106: Kinh Đoạn Giảm; MLDB, p. 130, pa. 16: Effacement*).
- Dhp 158 (*KTiB 1, PC, tr. 63: Phẩm Tự Ngã; DBPW, Dh., p.70: The Self*).
- A II 95-9 (*BKTC 1, tr. 734-41: Que Lửa; NDB, p. 476-80: Cremation Brand*).
- Dhp 166 (*KTiB 1, PC, tr. 65: Phẩm Tự Ngã; DBPW, Dh. p. 72: The Self*).
- A II 96 (*BKTC 1, tr. 734: Lợi Mình; NDB, p. 477: Lust*).
- A II 99 (*sđđ, tr. 740: Những Học Pháp; NDB, p. 479: Training Rules*).

thực chứng điều chính mình vẫn chưa chứng ngộ với một người đang bị dòng sông cuốn phăng đi nhưng lại cố đưa người khác vượt qua bờ bên kia.<sup>1087</sup>

Tất cả các đoạn kinh này ghi lại địa vị chính yếu và sự quan trọng của *satipaṭṭhāna* trong tinh thần giáo pháp của Đức Phật. Thực vậy, chính sự thực hành *satipaṭṭhāna*, sự tu tập có hệ thống phẩm tính không dễ nhận ra này của chánh niệm, tạo thành con đường thẳng đến thực chứng *Nibbāna*, đến trí tuệ trọn vẹn, đến trạng thái hạnh phúc cao thượng nhất có thể và đến giải thoát vô thượng.<sup>1088</sup>

## HẾT

1087. Sn 320 (*KTiB 1, KT, tr. 566-7: Kinh Chiếc Thuyền; GD, p. 39: The Boat*).

1088. *Nibbāna* được ngụ ý như là sự “toàn thiện của tuệ (**tối thắng Thánh tuệ**)” ở M III 245 và Th 1015; như là “hạnh phúc cao thượng nhất (**lạc tối thượng**)” ở Dhp 204; và là sự “giải thoát vô thượng” ở M I 235.

- M III 245 (*KTB 3, tr. 554: Kinh Giới Phân Biệt; MLDB, p. 1093, pa. 25: The Exposition of the Elements*).
- Th 1015 (*TiBK II, TLTK, tr. 244: Sāriputta; EV I, p. 103: Sāriputta*).
- Dhp 204 (*KTiB 1, PC, tr. 72: Phẩm An Lạc; DBPW, p. 84: Happiness*).
- M I 235 (*KTB 1, tr. 516: Tiểu Kinh Saccaka; MLDB, p. 330, pa. 26: The Shorter Discourse to Saccaka*).

**PHỤ ĐÍNH**  
**NGHIÊN CỨU ĐỐI CHIẾU MAJJHIMA-NIKĀYA**  
(trang 73-97)  
ANĀLAYO

*Satipaṭṭhāna Sutta*, “kinh thiết lập quán niệm”, trình bày chỉ dẫn về *satipaṭṭhāna*.<sup>1089</sup> Kinh này có bản *Pāḷi* tương đương trong *Dīgha-nikāya\** (Trường Bộ Kinh) và hai bản tiếng Hán được tìm thấy trong *Madhyama-āgama\** (Trung A Hàm) và trong *Ekottarika-āgama\** (Tăng Nhất A Hàm).<sup>1090</sup>

[MN I 55] Hai bản *Pāḷi* và hai tiếng Hán bắt đầu bằng cách tuyên bố *satipaṭṭhāna* là cách để thanh lọc chúng sanh và để vượt qua sầu bi. Bản *Pāḷi* đề cập tới “đạt chánh đạo” như là một lợi ích khác để tu tập *satipaṭṭhāna*, trong khi bản *Madhyama-āgama* nói về “đạt chân lý” và *Ekottarika-āgama* nói “đạt đại tuệ.”<sup>1091</sup> Theo cắt nghĩa của chú giải *Pāḷi*, “phương pháp

---

1089. Bản tương đương với chữ *satipaṭṭhāna* trong MĀ 98 ở T I 582b11, một trong số nghĩa của nó là *upasthāna*, trong khi đó ở EĀ 12.1 ở T II 568a4 nói về “ôn định tâm”. Nhưng một lời dịch khác về *satipaṭṭhāna* tìm thấy ở các kinh trong *Samyukta-āgama\** (Tập A Hàm) như ở SĀ 614 ở T II 172a18 mang sắc thái mạnh mẽ hơn, đó là “thiết lập quán niệm”.

1090. Bản *Pāḷi* tương đương DN 22 ở DN II 290-315, trong khi bản tiếng Hán tương đương là MĀ 98 ở T I 582b-584b và EĀ 12.1 ở T II 568a-569b. MĀ 98 giống với MN 10 về nhan đề, về địa điểm giảng kinh gần thị trấn *Kammāsadhamma* ở xứ *Kuru*, trong khi ở EĀ 12.1 giảng ở Jeta’s Grove gần *Savatthi*.

1091. DN 22 ở DN II 290,10 và MN 10 ở MN I 56.2: *ñāyassa adhigamāya*. MĀ 98 ở T I 582b10 và EA\$ 12.1 ở T II 568a3.

*nāya*” trong mạch văn này đại diện cho tám chánh đạo.<sup>1092</sup> Qua khía cạnh này, tuy cách diễn đạt về lợi ích trong bản *Pāḷi* và tiếng Hán khác nhau, nhưng có thể giống nhau về ý nghĩa.

Trong hai bản (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* và *Ekottarika-āgama*, lợi ích do tu tập *satipaṭṭhāna* lên đến điểm cao nhất là thực chứng *Nirvāna*,<sup>1093</sup> còn bản *Madhyama-āgama* lại không nêu rõ ràng đây là lợi ích của tu tập *satipaṭṭhāna*.<sup>1094</sup> Vì sự thực chứng *Nirvāna* nổi rõ lên trong phần kết luận của cùng kinh này, nên sự khác biệt ấy hình như không ám chỉ một bất đồng thực sự nào.

Bản *Madhyama-āgama* còn công bố thêm là tất cả các *Tathāgatas\** (Như Lai) quá khứ, hiện tại và vị lai đã, hiện đang và sẽ đạt chứng ngộ bằng cách vượt qua năm chướng ngại, tu tập bốn *satipaṭṭhāna*, và tu tập bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ.<sup>1095</sup> Câu tương tự

---

*Ñāyassa adhigamāya*: “thành tựu phương pháp đích thực”, thành tựu đạo lộ chân chánh, đạt chánh đạo. Tám chánh đạo còn được gọi là đạo lộ chân chánh. *Adhigamananam* còn có nghĩa là thành tựu quả vị *Arahant*, đạt đến giác ngộ, thành tựu tuệ trí cuối cùng nên HT Minh Châu dịch là ‘thành tựu chánh trí’.

1092. Ps I 236,6: *ñāyo vuccati ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*.

1093. DN 22 ở DN II 290,10 và MN 10 ở MN I 56.2: *nibbānassa sacchikiriyāya*. EĀ 12.1 ở T II 568a3.

1094. Sự thực chứng *Nirvāna* cũng không có trong bản liệt kê các lợi ích của *satipaṭṭhāna* trong SĀ 535 ở T II 139a20, SĀ 607 ở T II 171a10 và SĀ 1189 ở T II 322b1.

1095. MĀ 98 ở T I 582b11.



như thế có thể tìm thấy trong nhiều kinh *Pāli* khác.<sup>1096</sup> Bản *Ekottarika-āgama* cũng đề cập đến nhu cầu vượt qua năm chướng ngại ở điểm này, tuy nhiên không đưa vào phần *Tathāgatas* hay bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ.<sup>1097</sup>

Điều khác thường là cả hai bản tiếng Hán đều làm nổi bật lên nhu cầu loại bỏ năm chướng ngại ngay từ phần đầu giải thích của hai bản này, nhu cầu này cũng được chú giải *Pāli* kinh *Satipaṭṭhāna* đề cập đến.<sup>1098</sup> Rút kết luận từ phần giải thích còn lại trong hai bản (*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna-suttas* và bản *Madhyama-āgama*, nhu cầu này không cần thiết phải hiểu theo nghĩa tuyệt đối, vì theo những bản này, phạm sự của quán niệm *dhammas* là cần có ý thức nhận biết rõ rệt về năm chướng ngại ấy. Vì lời chỉ dẫn được nêu ra qua khía cạnh này nói rõ về việc ý thức nhận biết rõ rệt về sự sanh khởi và hiện hữu của bất cứ chướng ngại nào trong các chướng ngại này, kết quả là *satipaṭṭhāna* có thể được thực hiện khi các chướng ngại có mặt, để cho lời chỉ dẫn về loại bỏ chúng dường như không có ý đòi hỏi dứt khoát sự vắng mặt của chúng là điều kiện cần thiết cần phải thỏa mãn trước khi bắt tay hành thiền *satipaṭṭhāna* gì cả.<sup>1099</sup>

1096. DN 16 ở DN II 83,18; DN 28 ở DN III 101,10; và SN 47:12 ở SN V 160.27.

1097. EĀ 12.1 ở T II 568a4.

1098. Ps I 244,9.

1099. MN 10 ở MN I 60,12 (so với DN 22 ở DN II 300,10): *santaṃ vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ, atthi me ajjhataṃ kāmacchando ti pajānāti, và yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo*

Thực ra, theo một phẩm trong *Āṅguttara-nikaya\** (*Tăng Chi Bộ Kinh*), bốn *satipaṭṭhāna* này nên được tu tập với mục đích loại bỏ năm chướng ngại ấy, câu này sẽ trở thành vô nghĩa nếu sự loại bỏ chúng là đòi hỏi cần thiết để có thể tu tập *satipaṭṭhāna*.<sup>1100</sup> Tuy nhiên, việc loại bỏ năm chướng ngại này là điều kiện tiên quyết cho sự tu tiến ở giai đoạn tu tập cao, và nhờ đó cho sự gặt hái được nhiều lợi ích đã được nói tới trong các bản *Pāḷi* và tiếng Hán.<sup>1101</sup> Điều này thích hợp với ngụ ý về nhu cầu loại bỏ năm chướng ngại rất gần gũi với việc làm nổi bật lên lợi ích tu tập *satipaṭṭhāna* trong các bản tiếng Hán.

Phẩm kinh *Ekottarika-āgama* tiếp tục bằng cách giải thích tại sao có thể được coi là “một con đường tu tiến” để thanh lọc chúng sanh và để vượt qua sầu ưu. Theo giải thích của phẩm này, “một” đại diện cho nhất tâm và “con đường” thay cho “thánh đạo tám ngành”.<sup>1102</sup> Bằng cách này, giải thích của *Ekottarika-*

---

*hoti, tañ ca pajānāti (S<sup>e</sup>-MN I 111,6: kāmachandaṃ, kāmachando, kāmachandassa), với đoạn tương đương trong MĀ 98 ở TI 584a24.*

1100. AN 9:64 ở AN IV 458,12.

1101. Về nhu cầu loại bỏ năm chướng ngại trước khi có thể thực chứng, so với AN 5:51 ở AN III 63,22. Đoạn tương ứng với AN 5:51, EĀ<sup>2</sup> 19 ở T II 879a1 (một phẩm trong *Ekottarika-āgama*, bản dịch Taishō của nó được coi là của Ấn Shigāo, trình bày năm chướng ngại như là cái gì ngăn trở khả năng nhìn thấy bằng tuệ giác chân thực (với sự khác biệt là chướng ngại thứ tư trong danh sách của bản này nói đến năm [loại] hoan hỷ, thay vì dao động không yên và lo âu).

1102. EĀ 12.1 ở T II 568a5.

*āgama* làm nổi bật lên nhiều lợi ích khác nhau của *satipaṭṭhāna*, kể từ thanh lọc tâm đến thực chứng *Nirvāṇa*, đòi hỏi phải tu tập *satipaṭṭhāna* cần được thực hiện như là một phần cần thiết trong toàn thể thánh đạo tám ngành và qua cách đó, nhất tâm được phát triển.

Tương tự với bản *Ekottarika-āgama* về “một con đường tu tiến”, kinh trong *Madhyama-āgama* nói về *satipaṭṭhāna* như là “một con đường”, và hai bản (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* dùng tập ngữ “một con đường tu tiến”.<sup>1103</sup>

Chú giải *Pāḷi* cắt nghĩa “một con đường tu tiến” bằng năm cách, ngụ ý là nó thay mặt cho con đường đơn độc (theo nghĩa thẳng hay trực tiếp); con đường cần được bước đi “một mình”; con đường đưa tới một mục đích *Nirvāṇa*; con đường được Đấng “duy nhất” (Đức Phật) chỉ dạy; và con đường duy nhất “chỉ ”

1103. EĀ 12.1 ở T II 568a2; MĀ 98 ở T I 582b9; DN 22 ở DN II 290,8 và MN 10 ở MN I 55,31: *ekāyano maggo*. EĀ 12.1 là phẩm kinh đầu tiên trong chương có nhan đề “một con đường tu tiến”, tuy cách viết nhan đề này có khác nhưng nghĩa của nó tương đương với chữ viết ở EĀ 12.1 ở T II 568a2. Bằng cách lấy tập ngữ “một con đường tu tiến” làm nhan đề, hình như *Ekottarika-āgama* nhấn mạnh thêm phẩm tính này của tu tập *satipaṭṭhāna*. SĀ 535 ở T II 139a20, SĀ 607 ở T II 171a10 và SĀ 1189 ở T II 322b1 dùng cách diễn tả khác, rõ ràng là lẫn lộn *ekāyana\** (một con đường tu tiến, độc đạo) với *ekayāna\** (một cỗ xe, nhất thừa), so thêm với Nattier 2007: 188. Có thể tìm thấy trong *Mahāvibhāṣā*, T 1545 ở T XXVII 943a18 lời trích dẫn về công bố dẫn nhập về bốn *satipaṭṭhāna* là “một con đường tu tiến” để thanh lọc chúng sanh.

được tìm thấy trong Đạo Phật.<sup>1104</sup> Cùng tập ngữ *Pāḷi* này lại xuất hiện trong một kinh khác, miêu tả một người bước dọc theo “một con đường đi” dẫn đến cái hố, người ta tiên đoán là sớm muộn người ấy sẽ rơi xuống hố ấy.<sup>1105</sup> Điều này ngụ ý là con đường thẳng (dịch sát: sự thẳng tắp của hướng đi) như là nghĩa chính của tập ngữ này, một nghĩa tương xứng với giải thích đầu tiên trong năm giải thích của chú giải. Như vậy, ý nghĩa rất quan trọng của tập ngữ *Pāḷi* này là *satipaṭṭhāna* được xem là con đường “thẳng” để thanh lọc và thực chứng *Nirvāna*.<sup>1106</sup>

1104. Ps I 229,17; so với Anālayo 2003a: 27-29; về phần đối ứng với cắt nghĩa của chú giải trong *Udānālankāra*, được lưu tồn trong Tocharian, so với đoạn 29b1-4 trong quyển của Sieg 1949:49.

1105. MN 12 ở MN I 75,1.

1106. Kuan 2001: 164 đưa ra một cách nhìn khác là tập ngữ “*ekāyana-magga* có thể ngụ ý bốn *satipaṭṭhāna* này tạo thành con đường hội tụ nhiều loại tu tập khác nhau”, lưu ý là “giải thích này về *ekāyana-magga* có thể cắt nghĩa tại sao *Satipaṭṭhāna Samyutta*... chỉ có những lời chỉ dẫn chung với những miêu tả cụ thể rất giới hạn về tu tập như thế nào. Như là lời chỉ dẫn, bốn *satipaṭṭhāna* này cần được áp dụng vào nhiều nhóm tu tập khác nhau, hay thay cho các nhóm tu tập khác nhau này. Một cách hiểu liên quan đến thuật ngữ này được Nattier 2007: 199 đề nghị, Nattier xác định “điểm giao lưu” là nghĩa lâu đời nhất trong văn học Veda, và dựa trên ghi chú là các lời cắt nghĩa về con đường *ekāyana* thường được các danh mục khác nhau (trong trường hợp này là ‘bốn’ *satipaṭṭhāna*) theo sau, ngụ ý là “nghĩa căn bản của thuật ngữ này chính là sự kết hợp giữa các yếu tố ban đầu rời rạc nhau”. Như vậy, lời dịch đúng nhất của *ekāyana-magga* có thể là con đường ‘thống nhất lại’ hay ‘hội nhập lại’”, đại diện cho “một con đường gồm có nhiều loại tu tập hợp lại”.

Thay vì đề cập tới năm chướng ngại hay thánh đạo tám ngành sẵn có trong phần giới thiệu, các bản kinh *Pāḷi* có một đoạn lại xuất hiện ở các kinh *Pāḷi* khác như là định nghĩa của chánh niệm.<sup>1107</sup> Đoạn này liên kết quán niệm với nhiệt tâm, hiểu biết rõ ràng tường tận, và không còn ham hố hay chán nản cõi đời này.<sup>1108</sup> Trong khi kinh trong *Madhyama-āgama* không có đoạn như vậy, còn bản *Ekottarika-āgama* nói tương tự về loại bỏ ý tưởng bất thiện và không còn lo âu và chán nản.<sup>1109</sup>

Cũng bản *Ekottarika-āgama* này nói rộng thêm chủ đề vượt qua lo âu và chán nản bằng cách đề cập đến vị tỳ khưu quán tưởng thể nghiệm được hỉ và lạc.<sup>1110</sup> Trong toàn bộ lời cắt nghĩa sau đó, phẩm *Ekottarika-āgama* cứ tiếp tục quay trở lại vấn đề hỉ và lạc, chỉ ra rằng ngay cả cách tu tập quán các bộ phận của cơ thể, hay quán các giai đoạn tan rữa của tử thi, vẫn có thể tạo ra hỉ và lạc.<sup>1111</sup>

1107. Ví dụ SN 45:8 ở SN V 9.26.

1108. MN 10 ở MN I 56,4: *ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam*, so thêm với DN 22 ở DN II 290,13.

1109. EĀ 12.1 ở T II 568a11.

1110. EĀ 12.1 ở T II 568a14.

1111. EĀ 12.1 ở T II 568a23 nói về sự sanh khởi của hỉ và lạc liên quan đến quán các bộ phận cơ thể; và ở T II 568b10 nói về sự sanh khởi của hỉ và lạc liên quan đến quán tử thi đang tan rữa. So thêm với SN 47:10 ở SN V 157,4 cũng nói đến hỉ khi quán thân: *kāye kāyānupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukham asmī ti pajānāti* (C<sup>e</sup> –SN V.1.284,5: *sukhitasmī ti*).

Quy định tìm thấy trong hai kinh (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* về nhu cầu cần phối hợp với nhiệt tâm, với hiểu biết rõ ràng tường tận, với loại trừ ham hố và chán nản cõi đời này lại xuất hiện trong *Dīrgha-āgama\** (*Trường A Hàm*), trong những đoạn tiếng *Sanskrit* nói về bốn *satipaṭṭhāna*, cũng như những đoạn *Sanskrit* về kinh *Mahāparinirvāṇa-sūtra*.<sup>1112</sup> Và lại, cũng quy định này được tìm thấy trong *Dharmaskandha* và trong *Śāriputrābhidharma*,<sup>1113</sup> trong *Śrāvakaḥmi*,<sup>1114</sup> cũng như các tác phẩm như *Arthaviniścayaśūtra*,

1112. DĀ 4 ở T I 35c27. SHT III 862R, tập aV1-3 (p.272, so với SHT IV p.338): *ātāpi smṛtimāṃ samprajāna viniyābhidhā l[o] k[e daur]manasyaṃ*, so với Pischel 1904: 1143 và Hosoda 1989a: 544, nhiều phần của chúng cũng đã được lưu tồn trong SHT III 862R (p.111) và trong SHT V 1180 A 1 (p.174, đã nêu rõ ở SHT VII p.286); so với SHT IX 3039 (p.333). *Mahāparinirvāṇa-sūtra* phần S 360 tập 167R2-3 và tập 173V2-3 trong Waldschmidt 1950: 15 và 18 tổng hợp cũng quy định này với chỉ dẫn quán bên trong, bên ngoài và bên-trong-bên-ngoài, và DĀ 4 cũng thế, bằng cách đó sát với chỉ dẫn tiếng *Pāli*. Đoạn tương ứng trong ấn bản *Mahāparinirvāṇa-sūtra* có thể được tìm thấy trong bản dịch tiếng Hán của (Mūla-) Sarvātivāda *Vinaya*. T 1451 ở T XXIV 387b24, cũng nói về quán bên trong, bên ngoài và bên-trong-bên-ngoài để chế ngự ham muốn và sân hận, cũng như chán nản và buồn phiền.

1113. Đoạn tương ứng trong *Dharmaskandha*, T 1537 ở T XXVI 475c28 viết: “có chánh tinh tấn, chánh tư duy, và chánh niệm, loại bỏ ham muốn thế gian và chán nản”.

1114. Quyển *Śrāvakaḥmi* trong Shukla 1973: 299,18 hay SSG 2007: 188,8 và T 1579 ở T XXX 441a16 thực thể, đưa ra giải thích chi tiết về chủ đề này, xét nhiều giải thích có thể có về khác biệt giữa tu tập quán bên trong, bên ngoài và bên-trong-bên-ngoài.

*Daśabhūmika-sūtra*, *Pañcaviṃśatisā-hasrikā Prajñāpāramitā*, và *Śatasāhasrikā Prajñāpāra-mitā*.<sup>1115</sup>

Các đoạn kinh này tổng hợp quy định ấy với nhu cầu quán thân, cảm nghiệm, tâm và *dhārmās* bên trong, bên ngoài và bên-trong-bên-ngoài. Nhu cầu thực hành quán thân, cảm nghiệm, tâm và *dhārmās* bên trong, bên ngoài và bên-trong-bên-ngoài cũng được giải thích trong hai kinh (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* và trong các bản tương đương của *Madhyama-āgama* và *Ekottarika-āgama*.<sup>1116</sup> Theo giải thích trong bản kinh *Pāḷi* khác, thực hiện quán bên trong và bên ngoài ngụ ý không chỉ tu tập ý thức rõ rệt về bản thân mình (bên trong), mà còn về người khác (bên ngoài).<sup>1117</sup>

1115. Quyển *Arthaviniścayasūtra* trong Samtani 1971: 28,10, quyển *Daśabhūmika-sūtra* trong Rahder 1926: 38,18, Vaidya 1967: 24,17 hay Kondō 1983: 68,12, quyển *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñā-pāramitā* trong Dutt 1934/2000: 204,4; và đoạn tương ứng trong quyển *Śatasāhasrikā Prajñāpāramitā* trong Ghosa 1914: 1427, so thêm với Lamotte 1970a: 1121-1123.

1116. DN 22 ở DN II 292,1; MN 10 ở MN I 56,27; MĀ 98 ở T I 582b27, và EĀ 12,1 ở T II 568a11. MĀ 98 khác với các quyển khác tới mức quyển Trung A Hàm này ngoài phần quán “bên trong”, và quán “bên ngoài”, không nói gì về quán “bên-trong-bên-ngoài”. Đoạn trích giảng với lời chỉ dẫn về quán bên trong và bên ngoài có thể được tìm thấy trong Abhidh-k 6,15 trong Pradhan 1967: 342,7 tương ứng với MN 10 ở MN I 56,27; so thêm với Abhidh-k-t ở D (4094) *mngon pa, nyu* 12b4 hay Q (5595) *thu* 45b8.

1117. DN 18 ở DN II 216,15 nói về tu tập *satipaṭṭhāna* “bên ngoài có liên kết đến thân của người khác... *dhārmās* của người khác”, *bahiddhā parakāye... bahiddhā paradhammesu*, điều này cần

Khác biệt về trình tự giữa (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* và các bản tiếng Hán tương đương là *Ekottarika-āgama* bắt đầu bằng quán bên trong, bên ngoài và bên-trong-bên-ngoài như vậy đã có sẵn trong phần giới thiệu, bằng cách đó coi sự quy định là một trong những phẩm tính thiết yếu của tu tập *satipaṭṭhāna*, còn cũng quy định ấy trong ba bản kia tạo thành một phần của đoạn kinh được lập lại ở cuối phần các bài tập quán niệm. Theo chủ trương áp dụng thực tiễn, dù khác biệt trong trình tự này có ít ảnh hưởng, điều đáng chú ý là quyển *Vibhaṅga*, một tác phẩm tiêu biểu cho tư tưởng *Abhidharma* của *Theravāda* thừa ban sơ, cũng trực tiếp kết hợp nhu cầu nhiệt tâm... với nhu cầu tu tập quán bên trong, bên ngoài và bên-trong-bên-ngoài <sup>1118</sup> Qua khía cạnh này, trình bày trong quyển *Vibhaṅga* gần với *Ekottarika-āgama* hơn là các kinh *Pāli*.

---

được thực hiện dựa trên quán tưởng bên trong trước đã và bằng cách đó tu tập thuần thực trong định. Đoạn tương ứng DĀ 4 ở T I 36a1 chỉ ra rằng “sau khi đã quán thân bên trong, người tu tập khởi lên trí hiểu biết về thân của những người khác”, kể đến là liệt kê cảm nghiệm, các trạng thái tâm và dharmas theo cùng cách thức đó. Đoạn này có phân phân biệt giữa quán bên trong và quán bên ngoài đi trước, nên ngụ ý của nó tương tự với DN 18. Một trường hợp khác nói lên hiểu biết này xuất hiện trong bản tiếng Hán mới tìm ra, có thể có trong quyển của Ān Shigāo, nói rõ về thực hiện quán *satipaṭṭhāna* về tự thân và về người khác, so thêm với Zacchetti 2003: 255-256 và 271, chú thích 88. Tuy nhiên, EĀ 12,1 ở T II 568a11 liên kết phẩm chất “tự thân” với quán bên trong và bên ngoài.

1118. Vibh 193,2. Bàn về những phần đầu của bản *Vibhaṅga* theo *Dharmaskandha* so với Frauwallner 1964: 75-79 và cùng tác giả 1971a: 107-112. Law 1930a: 189 rút kết luận: quyển *Vibhaṅga* ... là quyển đầu tiên và sớm nhất của các quyển *Abhidhamma*”.



Hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* kết thúc mỗi bài tập quán niệm bằng lời chỉ dẫn quán sự khởi lên, diệt đi và khởi lên và diệt đi, tiếp đến là chỉ ra rằng quán niệm cần được thiết lập chỉ vì lợi ích của trí và vì sự liên tục của quán niệm được lâu dài thêm.<sup>1119</sup> Cùng chỉ dẫn này kết thúc bằng cách chỉ định rằng tỳ khưu hành thiền nên sống độc lập và không còn bám níu vào bất cứ cái gì trong cõi đời này.<sup>1120</sup>

Thay vào đó, bản *Madhyama-āgama* lại miêu tả quán niệm được thiết lập ra sao trong đối tượng tương ứng của nó, đề cập đến sự có mặt của trí, khả năng nhìn thấy bằng tuệ giác, tuệ và thực chứng.<sup>1121</sup> Bài kinh *Madhyama-āgama* kết thúc từng phần giải thích của kinh này về một *satipaṭṭhāna* trọn vẹn bằng cách công bố là sự tu tập được thực hiện theo chỉ dẫn nêu trên, dù trong một thời gian rất ngắn, có thể được coi như là một *satipaṭṭhāna* đích thực.<sup>1122</sup> Công bố này không chỉ đề cập đến tỳ khưu, mà còn đề cập rõ ràng đến tỳ khưu ni là những người hành thiền *satipaṭṭhāna* đích thực.

1119. Tôi lấy tiếp đầu ngữ *paṭi-* trong chữ *paṭissatimattāya* trong MN I 10 ở MN I 56,33 theo nghĩa thời gian của “lần nữa”, với nghĩa chỉ ra sự vắng mặt của thất niệm trong quán niệm và ngay sau đó chỉ ra sự liên tục của nó.

1120. DN 22 ở DN II 292,8 và MN 10 ở MN I 56,33.

1121. MĀ 98 ở T I 582b23.

1122. MĀ 98 ở T I 583c22. Cũng thế với cảm nghiệm, tâm và dharms ở T I 584a4, T I 584a3, và T I 584b14.

Trong bản *Madhyama-āgama*, sự vắng mặt của lời đề cập rõ ràng đến quán vô thường mang ý nghĩa đáng kể, bởi vì theo một phẩm kinh *Pāḷi* khác, ý thức nhận biết rõ ràng về sự sanh khởi và diệt tận đánh dấu sự khác biệt giữa thiết lập đơn thuần của quán niệm và phát triển trọn vẹn (*bhāvanā*) của *satipaṭṭhāna*.<sup>1123</sup>

Tuy nhiên, bản *Ekottarika-āgama* có đề cập đến vấn đề vô thường bằng cách nói thân là vô thường và phải chịu tan rã, bằng cách chỉ dẫn quán sanh khởi, diệt tận, và sanh- khởi-và-diệt-tận liên quan đến từng *satipaṭṭhāna* trong ba *satipaṭṭhāna* còn lại kia.<sup>1124</sup>

1123. SN 47: 40 ở SN V 183, 15. Schmithausen 1976: 256 chú thích 33 đề ý đến các hình thức định sở cách khác nhau được dùng trong chỉ dẫn *satipaṭṭhāna*. Như vậy, ví dụ ở MN I 56,30+31+32 trong MN 10 (lấy quán hơi thở làm ví dụ) dùng chữ *kāyasmim* (trong tập ngữ *samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati*) thay cho *kāye* được dùng cho cùng bài tập ở MN I 56,11+28+29+35 của MN 10 (trong tập ngữ *kāye kāyānupassī*). Cũng nguồn tham khảo này coi đây là dấu hiệu cho biết là quán sự khởi lên và diệt đi đã không là một phần của lời chỉ dẫn gốc. Cách giải thích khác là *kāyasmim* được dùng như là loại định sở cách có tính nhấn mạnh khi thuật ngữ này đứng một mình, trái lại *kāye* được phát âm ra không có tính nhấn mạnh đến nỗi nó bị rút ngắn lại và được dùng khi loại định sở cách này đứng ngay trước *kāyānupassī*.

1124. EĀ 12.1 ở T II 568b25 hướng dẫn quán bản chất vô thường của thân và ở T II 568c13, T II 569a11, và T II 569b4 hướng quán niệm đến bản chất vô thường của cảm nghiệm, các trạng thái tâm, và dhammas, trong mỗi trường hợp đều nói đến sanh khởi, diệt tận và sanh-khởi-diệt-tận (tương đương với *samudaya-dhamma*, *vayadhamma*, *samudayavayadhamma*). Nhu cầu quán sự sanh khởi, diệt tận và sanh-khởi-diệt-tận cũng được nói

Giống như hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*, bản kinh trong *Ekottarika-āgama* cũng nói về thành tựu trí và sống độc lập. Tuy nhiên, không như (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*, bản kinh trong *Ekottarika-āgama* chỉ ra rằng nhờ sống độc lập người hành thiền kinh nghiệm được an lạc, không để cho nhận thức thể tục khởi lên, không dao động, và cuối cùng, thực chứng *Nirvāna*.<sup>1125</sup> Trình bày này trong bản *Ekottarika-āgama* tương đương với nhiều đoạn kinh *Pāḷi* liên kết sự vắng mặt của không còn bám níu vào bất cứ cái gì – đã được đề cập trong (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*, cùng với sống độc lập – cho đến thể nhập vào chứng ngộ trọn vẹn.<sup>1126</sup> Theo cách này, bản *Ekottarika-āgama* nói rõ hàm ý trong (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*, đó là câu “sống độc lập và không còn bám níu vào bất cứ cái gì” chỉ thẳng vào mức tuệ quán đứng sát cạnh sự thể nhập quyết định chứng ngộ.

Hai bản *Pāḷi* giải thích về *satipaṭṭhāna* thứ nhất – quán thân bằng cách nói về tu tập:

- quán hơi thở,
- quán tư thể,

---

đến trong lời chỉ dẫn *satipaṭṭhāna* trong *Śāriputrābhidharma*, T 1548 ở T XXVIII 614b15.

1125. EĀ 12.1 ở T II 568c15 (nói về quán cảm giác). Chỉ dẫn tương tự như vậy với tâm và dharmas ở EĀ 12.1 ở T II 569a13 và T II 569b7.

1126. Câu *na (ca) kiñci loke upādiyati* xuất hiện trong những mạch văn như trong DN 15 ở DN II 68.8; MN 37 ở MN I 251,30; MN 140 ở MN III 244,23; SN 12:51 ở SN 82,17; SN 35:30 ở SN IV 23,7; SN 35:31 ở SN IV 24,16; SN 35:90 ở SN IV 67,5; SN 35:193 ở SN IV 186,6; và AN 7:58 ở AN IV 88,21.

- quán các động tác của thân,
- xét lại các bộ phận của cơ thể,
- xét lại các yếu tố chính tạo thành cơ thể,
- xem xác chết qua chín giai đoạn tan rữa.

Về khuôn mẫu này, hai bản tiếng Hán có khác biệt đáng kể, và ngay cả hai bản tiếng Hán này cũng không giống nhau, vì bản *Madhyama-āgama* có thêm nhiều bài tập, còn bản *Ekottarika-āgama* đưa ra lời miêu tả tương đối ngắn gọn về quán thân, chỉ đề cập bốn bài tập (xin xem bảng 1 dưới đây).

Bảng 1. Quán Thân trong MN 10 và hai bản tương đương của nó.

MN 10	MĀ 98	EĀ 12.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• thở (1)</li> <li>• tư thế (2)</li> <li>• động tác (3)</li> <li>• các bộ phận của cơ thể (4)</li> <li>• 4 yếu tố chính (5)</li> <li>• tử thi tan rữa (6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tư thế (→ 2)</li> <li>• động tác (→3)</li> <li>• chống lại tâm bất thiện</li> <li>• kiểm soát tâm chặt chẽ</li> <li>• thở (→ 1)</li> <li>• thể nghiệm qua thân 4 <i>jhānas</i></li> <li>• nhận biết về ánh sáng</li> <li>• nắm lấy dấu hiệu quán tưởng các bộ phận của cơ thể (→ 4)</li> <li>• 6 yếu tố chính (→5)</li> <li>• tử thi tan rữa (→ 6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• các bộ phận của cơ thể (→ 4)</li> <li>• 4 yếu tố chính (→5)</li> <li>• các lỗ bài tiết</li> <li>• tử thi tan rữa (→ 6)</li> </ul> <p>(≠ 1-3)</p>

Điểm giống nhau giữa bản *Pāli* và tiếng Hán là sự cấu tạo cơ thể của thân, các yếu tố chính, và tử thi qua

những giai đoạn tan rữa khác nhau như là đối tượng quán thân.<sup>1127</sup> Trong bản tường thuật của *Ekottarika-āgama*, ta không tìm thấy quán hơi thở, quán các tư thể, quán các động tác của thân. Tuy nhiên, những bài tập này có thể tìm thấy trong *Madhyama-āgama*, cũng như trong *Śāriputrābhidharma*.<sup>1128</sup>

Cho dù giải thích về *satipaṭṭhāna* thứ nhất của *Ekottarika-āgama* hơi ngắn, các tác phẩm của truyền thống *Theravāda* trình bày ý thức rõ rệt về thân theo một phong cách còn ngắn ngủi hơn. Quyển *Paṭisambhidhāmagga* chỉ có hai bài tập quán các bộ phận của cơ thể và bốn yếu tố chính của thân, và lời giải thích của *Vibhaṅga* về *satipaṭṭhāna* này đề cập chỉ một bài tập, đó là quán các bộ phận của cơ thể.<sup>1129</sup> Tương tự như giải thích tìm thấy trong *Paṭisambhidhā-*

1127. DN 22 ở DN II 293,10; DN 294,14 và DN 295,6; MN 10 ở MN I 57,13+15 và MN I 58,9; MĀ 98 ở T I 583b5+17+24; và EĀ 12.1 ở T II 568a18+24 và T II 568b4. Dựa trên nghiên cứu đối chiếu các ấn bản khác nhau về *satipaṭṭhāna* thứ nhất, Schmithausen 1976: 250 đề nghị là ý thức rõ rệt các tư thể của thân có thể đã là loại quán thân lâu đời nhất, vì không như các loại quán thân khác đã được kể ra, bản chất của nó phù hợp nhất với loại quan sát với quán niệm được tìm thấy trong các *satipaṭṭhāna* khác. Dựa trên trình bày của *Vibhaṅga*, Bronkshorst 1985: 311, thay vào đó, coi quán các bộ phận của cơ thể là loại quán thân cổ xưa nhất của *satipaṭṭhāna* này.

1128. T 1548 ở T II XXVIII 613b3; so với *Pañcaviṃsatisāhasrikā Prajñā-pāramitā* trong quyển của Dutt 1934/2000: 204,7.

1129. Paṭis II 232.9 và Vibh 193,17. Nổi bật là trình bày này tạo nên một phần *suttantabhājanīya* của *Vibhaṅga*, đó là “phân tích theo kinh tạng”.

*magga*, quyển *Dharmaskandha* chỉ liệt kê các bộ phận của cơ thể và bốn yếu tố chính cho phần quán thân.<sup>1130</sup>

Bài tập thứ nhất được hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* đề cập đến là quán niệm hơi thở, một loại tu tập cũng được tìm thấy trong kinh của *Madhyama-āgama*, tuy nhiên bài quán này không đứng đầu danh sách các bài tập, thay vào đó, đứng sau phần ý thức rõ rệt về tư thế và các động tác của thân. Quyển *Śāriputrābhidharma* phù hợp với bản *Madhyama-āgama* về khía cạnh này, vì quyển này cũng đặt ý thức rõ rệt về tư thế và các động tác của thân trước phần quán niệm hơi thở.<sup>1131</sup>

Chỉ dẫn về quán niệm hơi thở được ghi trong *Madhyama-āgama* đáp ứng gần gũi với chỉ dẫn tiếng *Pāli*, trước hết nói đến việc biết rõ rệt hơi thở vào và ra, rồi hướng dẫn là biết hơi thở vào và ra dài hay ngắn, tiếp theo là tập kinh nghiệm toàn thân và tập làm lắng dịu hành vi của thân.<sup>1132</sup>

1130. T 1537 ở T II XXVI 476a8+29, khác biệt là *Dharmaskandha* nói về sáu yếu tố, thay vì bốn yếu tố tìm thấy trong *Paṭisambhidhā-magga* và trong hai *Satipaṭṭhāna-suttas* lời trình bày phù hợp với MĀ 98 ở T I 583b21, cũng có sáu yếu tố trong phần quán thân tương ứng của nó. Điều tương tự như thế cũng được tìm thấy trong các đoạn Sanskrit không rõ tác giả nói đến lời chỉ dẫn, quyển “Yogalehrbuch”, tập 128R6 trong Schlingoff 1964: 86.

1131. T 1548 ở T II XXVIII 613b3; điều này cũng là trường hợp cho *Pañcaviṃsatisāhasrikā Prajñāpāramitā* trong Dutt 1934/2000: 204,8; về bàn luận tiếp theo về sự khác biệt, xin so với *Ānalayo* 2003a: 117-120.

1132. Về ba bước cuối cùng, MĀ 98 ở T I 582c17 phù hợp với DN 22 và MN 10 về việc hướng dẫn “làm lắng dịu hành vi của thân”

Liên quan đến bài tập này, cái khác biệt là bản *Madhyama-āgama* không có ví dụ so sánh người thợ tiện có trong hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*. Một khác biệt khác nữa là kinh *Madhyama-āgama* cũng không miêu tả người hành trì quán hơi thở đi vào nơi thanh vắng, ngồi khoanh chân lại và thiết lập quán niệm trước mặt.<sup>1133</sup>

Về bài tập miêu tả kế tiếp trong hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*, quán về bốn tư thế, lời chỉ dẫn trong *Madhyama-āgama* còn hơn nữa, trực tiếp hướng quán niệm đến các hoạt động đi ngủ và thức dậy.<sup>1134</sup>

---

khi thở vào, nhưng khi thở ra lại nói về “làm lắng dịu hành vi của miệng”, khuôn mẫu này có thể được tìm thấy trong MĀ 81 ở T I 555b14. Đây là một lỗi xảy ra trong lúc chuyển dịch kinh văn, vì khuôn mẫu của tất cả lời chỉ dẫn trong các trường hợp khác chỉ giản dị áp dụng vào hơi thở ra việc đã làm trong lúc thở vào. Minh Chau 1964/1991: 89 ghi chú là ngụ ý về các hoạt động của thân của bản *Pāli* “cung cấp lời viết chính xác hơn”. Các giải thích khác về bốn giai đoạn quán hơi thở tìm thấy trong SĀ 803 ở T II 206b1 hay trong SĀ 810 ở T II 208a27, nói về làm lắng dịu hành vi của thân trong cả hai trường hợp, khi thở vào và khi thở ra. Cho dù ngụ ý về hành vi của miệng có thể được coi là phù hợp với định nghĩa nêu ra trong SĀ 568 ở T II 150a24 tiêu biểu cho hướng tâm lần đầu vào và suy xét đối tượng, ngụ ý về hai trạng thái này không thích hợp lắm với mạch văn đang bàn ở đây.

1133. MN 10 ở MN I 56,12: *araññagato vā rukkhamūlagato vā suññā-gāragato vā nisīdati, pallankam ābhujitvā ujum kāyam pañidhāya parimukham satim upaṭṭhapetvā (đi vào rừng... hay đến nơi thanh vắng... ngồi khoanh chân... khởi lên quán niệm về đối tượng thiền quán, đó là hơi thở, thiết lập quán niệm trước mặt);* so thêm với DN 22 ở DN II 291,3.

1134. MĀ 98 ở T I 582b21. MN 10 ở MN I 57,1 nói về hướng quán

Về bài tập kế tiếp liên quan đến các hoạt động của thân được thực hiện với hiểu biết rõ ràng tường tận, bản *Madhyama-āgama* có ít hoạt động hơn hai (*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna-suttas*, vì nó không đề cập đến các hoạt động như nhìn trước và nhìn xa, ăn và uống, hay đại tiểu tiện.<sup>1135</sup> (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* và

---

niệm đến thân “trong bất cứ tư thế nào thân của vị ấy được đặt vào”, *yathā yathā vā pan’assa kāyo paṇihito hoti*, so thêm với DN 22 ở DN II 292,14, một tập ngữ kết hợp sự tiếp tục nhận biết rõ rệt trong bất cứ tư thế nào và như vậy ngụ ý bao hàm luôn hai hoạt động phụ đã được đề cập ở MĀ 98. Buồn ngủ và thức dậy xuất hiện trong DN 22, MN 10 và MĀ 98 liên quan với hiểu biết rõ ràng tường tận các hoạt động, tình trạng này, tuy nhiên, công việc hình như có hơi khác bởi vì sự có mặt bổ túc của *sampajāna* đòi hỏi không chỉ có ý thức rõ rệt, mà còn thực hiện những hoạt động theo cách thức phù hợp và thích hợp. Ở mức độ nào đó, một loại tu tập có liên quan trong những người theo đạo Jain, được trích dẫn từ Jaini 1979/1998: 66 chú thích 56 như bắt nguồn từ Dasaveyāliya 4.7, đòi hỏi nên có ý thức rõ rệt về bất cứ tư thế nào và trong khi đang ăn hay đang nói, *jayaṃ care, jayaṃ cittaṃ, jayamāse, jayaṃ sae, jayaṃ bhujjānto bhāsānto*, một loại tu tập với mục đích tránh các hoạt động bất thiện.

1135. MĀ 98 ở T I 582b25. Cũng những hoạt động này hình như không có trong lời miêu tả về hiểu biết rõ ràng tường tận trong kinh *Mahāparinirvāṇa-sūtra*, vì trong phần S 360 tập 167V6 của Waldschmidt 1950: 15 tiếp tục sau *sāṃghāṭīcīvarapātradhāraṇe* ngay lập tức bằng *gate sthite niṣaṃṇe śāyite* (trái lại, trong MN 10 ở MN I 57,7 theo sau *saṅghātipattacīvaradhāraṇe* bằng *asite pīte khāyite śāyite* và *uccārapassāvakamme* trước khi chuyển sang *gate thite nisinne sutte*). Tập *Dīrgha-āgama* của cùng phẩm kinh, DĀ 2 ở T I 14a3 có nói đến hiểu biết rõ ràng tường tận về các phương hướng khác nhau cũng như về ăn và uống (so với bản dịch của Yit 2008: 273 chú thích 17), quyển Śrāvaka bhūmi trong Shukla 1973: 11,12 hay ŚSG 1998: 20.5 và trong T 1579 ở T XXX 397b17 (để có giải thích chi tiết về



*Madhyama-āgama* giống nhau về việc đề cập các hoạt động đắp y, mang bình bát của thân, về phần này các lời chỉ dẫn của *Madhyama-āgama* còn chỉ thêm là điều này nên được thực hiện “khéo léo” và “phong cách và biểu hiện thích hợp”.<sup>1136</sup> Tính chất bổ sung này thích hợp với giải thích của chú giải về hiểu biết rõ ràng tường tận các hoạt động của thân, một giải thích làm nổi bật nhu cầu có ý thức rõ rệt về mục đích và sự thích hợp về đắp y và mang bình bát.<sup>1137</sup> Cùng phong cách tương tự, các kinh *Pāḷi* khác chỉ ra rằng tỳ khưu hay tỳ khưu ni nên đắp y và mang bình bát theo phong cách phù hợp.<sup>1138</sup>

[MN I 57] Sau khi tả về quán hơi thở, tư thế và các động tác của thân, hai phẩm (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* tiếp tục bằng quán các bộ phận cơ thể, các yếu tố chính, tử thi trong giai đoạn tan rữa. Ba bài tập này được tìm thấy trong cả hai bản tiếng Hán tương đương.

---

hiểu biết rõ ràng tường tận so với tác phẩm cũng của Shukla 1973: 111,11 hay ŚSG 1998: 172.1 và trong T 1579 ở T XXX 413c29). Nhóm các hoạt động nói ở DN 22 ở DN II 292,25 và MN 10 ở MN I 57,5 hình như là đoạn trích tiêu chuẩn trong MN 67 ở MN I 460,9 và AN 4:122 ở AN 123,9, theo đó, tỳ khưu nào không muốn tuân phục lời chỉ dẫn cách thực hiện những hoạt động này rồi sẽ khiến cho vị ấy hoàn tục. Một miêu tả về hạnh kiểm thích hợp trong truyền thống đạo Jain, được trích dẫn trong Deo 1956: 487 cũng bao gồm luôn đại tiểu tiện.

1136. MĀ 98 ở T I 582b25.

1137. Ps I 253,15: *sāthakasampajañña* và *sappāyasampajañña*.

1138. AN 4: 103 ở AN II 104,10 và AN 10: 98 ở AN V 201, 15 nói về việc làm những điều này theo cách thức “vừa lòng” hay “khả ý”, *pāsādika*.

Các bản *Pāḷi* và tiếng Hán trình bày quán các bộ phận cơ thể theo các cách tương tự,<sup>1139</sup> miêu tả bài tập này như là phần quán bất tịnh (*asuci*).<sup>1140</sup> Bản *Ekottarika-*

1139. Không như DN 22 ở DN II 293,14 và MN 10 ở MN I 57,17; MĀ 98 ở T I 583b8 và EĀ 12.1 ở T II 568a20 đề cập rõ ràng đến bộ óc trong danh sách các bộ phận của cơ thể. Vism 240,24 giải thích là bộ óc không được đề cập rõ ràng trong (*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna-suttas* vì nó đã được ngụ ý trong “tủy xương” *aṭṭhimiñjā*. Bộ óc xuất hiện trong danh sách tương tự với các bộ phận cơ thể trong Sn 1:11 ở Sn 199, so thêm với Khp 2,9 trong đoạn kinh phẩm Gāndhārī ở Glass 2007: 135, Trường lão *Kharoṣṭhī* đoạn 5 dòng 4; so thêm với *Śrāvakabhūmi*, Shukla 1973: 203,10 hay ŚSG 2007: 60.5 và trong T 1579 ở T XXX 428c27, quyển (Mūla) *Sarvāstivāda Vinaya*, Hu-von Hinüber 1994: 260,16 và *Śikṣāsamuccaya* trong Bendall 1902/1970: 209,10. Hayashima 1958: 370 chú thích là nguồn Sanskrit thường liệt kê ba mươi sáu phần của cơ thể. Hamilton 1996: 10 kết luận là “danh sách hiển nhiên là không đầy đủ, điều này ngụ ý miêu tả như thế không có chủ ý nên hiểu là danh sách định rõ các bộ phận cấu tạo nên cơ thể; thay vào đó, đây chỉ là ví dụ”. Xin so thêm với Dhammajoti 2009: 250-252 về danh sách khác nhau của các bộ phận cơ thể. Một trích dẫn trong kinh về các bộ phận cơ thể (không nhất thiết là dành cho trong trường hợp đang bàn này) có thể được tìm thấy trong Abhidh-k 7:27 trong Pradhan 1967: 411,5 tương đương với MN 10 ở MN I 57,15 với bản tiếng Hán tương ứng trong T 1558 ở T XXIX 140a14 và T 1559 ở T XXIX 291a9, so thêm với Abhidh-k-t ở D (4094) *mngon pa, nyu* 58a4 hay Q (5595) *thu* 100b1. Trong *Arthaviniścaya-sūtra* của Samtani 1971: 41,7 danh sách liệt kê các bộ phận cơ thể là một phần của định nghĩa về chánh niệm, được dùng để đối trị ham muốn nhục dục.
1140. Greene 2006: 34 ghi chú là phẩm tính này dành riêng cho mạch văn *satipaṭṭhāna*, không được dùng đến khi cũng các bộ phận cơ thể này được kê ra trong các kinh khác để quán bốn yếu tố chính, so với MN 28 ở MN I 185,16 và bản tương đương MĀ 30 ở T I 434c7 chẳng hạn. Còn về khuynh hướng coi thân thể là bất tịnh

*āgama* còn làm nổi bật thêm sự ham muốn nhục dục về tám thân này là không thể được, chắc chắn đây là kết quả của tu tập này.<sup>1141</sup>

Hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* và bản *Madhyama-āgama* minh họa tu tập quán niệm này bằng thí dụ nhìn bao đầy các ngũ cốc.<sup>1142</sup> Loại bao “mở ra hai đầu” như thể hình như là phương tiện để gieo hạt, có miệng trên để nhận hạt giống và miệng dưới như là ngõ cho hạt giống rơi ra khi gieo hạt.<sup>1143</sup>

Ví von (hay ví dụ so sánh) này tự nó có thể ngụ ý tương tự với thân người, miệng trên tiếp nhận thức ăn và miệng dưới là cửa ngõ để phân đi ra. Về giải thích này, ví von “cái bao hai miệng” ấy cũng ám chỉ đến sự phụ thuộc của thân vào nguồn cung cấp dinh dưỡng đều đặn, rồi sớm sẽ trở thành phân và nước tiểu để cứ phải tiếp tục thải ra nữa.

---

trong các truyền thống đạo sĩ Ấn Độ thời cổ nói chung, xin so với Olivelle 2002: 190. Shuman 2010: 402 nhận định là “dù chúng ta coi thân thể không sạch sẽ, chúng ta phải tự hỏi có phải việc coi cơ thể là không sạch sẽ hay bất tịnh được chính đáng gọi đây là một ví dụ điển hình về ‘chánh niệm’ chăng?”.

1141. EĀ 12.1 ở T II 568a19.

1142. DN 22 ở DN II 293,18; MN 10 ở MN I 57,21 và MĀ 98 ở T I 583b9; một so sánh tìm thấy trong *Śikṣāsamuccaya* của Bendall 1902/1970: 210,8; so thêm với *Arthaviniścaya-sūtra* của Samtani 1971: 24,4. Sự thiếu vắng của ví dụ so sánh này trong EĀ 12.1 có một đoạn tương đương trong AN 6:29 ở AN III 323.20, ở đây bài tu tập xuất hiện không có ví dụ này.

1143. Schlingloff 1964: 33 chú thích 10.

Hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* và bản *Ekottarika-āgama* đề cập quán thân qua bốn yếu tố đất, nước, lửa và gió theo các cách thức như nhau.<sup>1144</sup> Kinh *Madhyama-āgama* thêm phần khoảng không và thức vào bốn yếu tố này, bằng cách đó, bao hàm sáu yếu tố.<sup>1145</sup> Ở chừng mực nào đó, xem xét nhóm sáu yếu tố này như là đối tượng quán thân là bất thường, vì theo cách này, quán thân cũng bao hàm luôn yếu tố thức, một yếu tố không phù hợp lắm dưới chủ đề “thân”. Cho dù cùng nhóm sáu yếu tố này có thể được tìm thấy trong các kinh điển *Pāḷi* khác nhưng chúng không nằm trong bối cảnh quán thân.<sup>1146</sup>

Bản *Pāḷi* và tiếng Hán tương đương minh họa quán niệm về các yếu tố bằng hình ảnh người đồ tể đã cắt thịt con bò.<sup>1147</sup> Bản *Ekottarika-āgama* cung cấp thêm chi

1144. DN 22 ở DN II 294,14; MN 10 ở MN I 57,21 và EĀ 12.1 ở T II 568a24.

1145. MĀ 98 ở T I 583b18.

1146. DN 33 ở DN III 247,18; MN 112 ở MN III 31,16; MN 115 ở MN III 62,22; MN 140 ở MN III 239,19; SN 18:9 ở SN II 248,26; SN 25:9 ở SN III 227,23; và AN 3:61 ở AN I 176,1.

1147. DN 22 ở DN II 294,17; MN 10 ở MN I 57,20 và MĀ 98 ở T I 583b19 và EĀ 12.1 ở T II 568a26; ví dụ so sánh này cũng tìm thấy trong *Śikṣāsamuccaya* của Bendall 1902/1970: 210,4. MĀ 98 ở T I 583b20 khác biệt với các bản khác tới mức người đồ tể chia miếng thịt ra làm sáu phần, phù hợp với chỉ dẫn trong MĀ 98 quán sáu yếu tố thay vì bốn yếu tố đề cập ở các bản kinh khác. Phương pháp sáu yếu tố của ví von này xuất hiện trong phần 160V2 của cái gọi là *Yogalehbuch* trong Schlingoff 1964: 165 ở đây nó được dùng cho bài tập tưởng tượng thực sự, xin đọc Bretfeld 2003; Kloppenbord 1987: 85; Ruegg 1967: 162; Yamabe 199a: 37-40; cùng tác giả 2002: 130; cùng tác giả

tiết về ví dụ trên vì nó tả người đồ tể phân biệt các bộ phận khác nhau của con bò đã bị làm thịt theo “chân”, “tim”, “đầu”...<sup>1148</sup> Ở mức độ nào đó, trình bày này tương tự như lời cắt nghĩa tìm thấy trong chú giải *Pāḷi* giải thích là ví dụ so sánh này minh họa bài tập quán niệm được tu tập ra sao để có thể khiến nhận thức thay đổi. Theo chú giải *Pāḷi*, ngay khi con bò bị mổ ra, người đồ tể không còn nghĩ “con bò” nữa, nhưng chỉ nghĩ đến “thịt”.<sup>1149</sup> Tương tự, bài tập quán niệm này được tiếp tục duy trì sẽ khiến cho người hành thiền không còn nghĩ thân này là “Tôi”, “của Tôi”, nhưng nhận biết nó chỉ là sự thể hiện của bốn yếu tố ấy.

[MN I 58] Bài tập cuối cùng của phần quán thân trong hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* đề cập đến tử thi qua những giai đoạn tan rữa khác nhau. Ở Ấn Độ thời xưa, có khi xác chết rõ ràng là bị bỏ rơi ngoài trời trong bãi tha ma, để cho hủy hoại tự nhiên hay để dã thú xé xác.<sup>1150</sup> Tỳ khuru và tỳ khuru ni nên đi đến

---

2006: 327 về bài tập này. Bộ *Bodhisattvapīṭaka* lại cung cấp thêm một khía cạnh khác về bài tập này, vì nó kết hợp dùng thân mình cho lợi ích của người khác cũng như bốn yếu tố lợi ích cho chúng sanh, T 310 ở T XI 307b29, về bản dịch bản Tây Tạng so với Pagel 1995: 382. Horner 1945: 451 phê bình là ví dụ so sánh này chỉ ra là “người hàng thịt này đã là một thành phần nổi tiếng trong cơ cấu xã hội, phục vụ những ai không phản đối việc ăn thịt bò”.

1148. EĀ 12.1 ở T II 568a27.

1149. Ps I 272,1.

1150. Rhys Davids 1903/1997: 80. Xuánzàng trong bút ký du lịch ghi rằng tử thi bị bỏ ngoài trời để dã thú xé xác, ông ta trình bày như là một trong ba phương pháp khác nhau vứt bỏ xác

bãi tha ma như thế để tập lối tu cá biệt này.<sup>1151</sup> Theo *Saṅghabhedavastu* của (*Mūla*)*Sarvātivāda Vinaya*, trước khi chứng ngộ chính Đức Phật đã chịu ảnh hưởng mạnh mẽ khi nhìn thấy người chết và tử thi trong những bãi tha ma như vậy.<sup>1152</sup>

Miêu tả của *Madhyama-āgama* và *Ekottarika-āgama* về bài tập này khá giống như hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-*

---

chết tìm thấy ở Ấn Độ vào thế kỷ thứ bảy, so với T 2087 ở T LI 877c27, được dịch trong Beal 1884/2001a: 86 (về bút ký du lịch của Xuánzàng nói chung so với Deeg 2007 khuyến cáo thái độ phê phán quá dễ dãi sự đáng tin cậy về tin tức cung cấp trong tập tài liệu này). Câu trích *Vīradattaparipreṇhā* trong *Śikṣāsamuccaya* của Bendall 1902/1970: 210,2 đề cập riêng giai đoạn xác chết bị súc sanh ăn, hướng dẫn là ta nên coi thân riêng của mình chẳng qua chỉ là thực phẩm cho sanh linh khác.

1151. So thêm với Th 315-316 hay Th 393-395, chẳng hạn. Cousins 2003: 4 bình luận là hình như “thiền quán sự tan rữa của tử thi ngoài nghĩa địa không được lưu tồn như là cách tu tập của đạo Jain, mà đã có thể là cách tu tập điển hình, duy nhất của Phật giáo vào thời điểm đó”. Công thức *seyyathāpi passeyya* trong MN 10 ở MN I 58,9, so với DN 22 ở DN II 295,6 ngụ ý là sự tu tập thật sự về cách thiền này liên quan đến loại hồi tưởng hay thậm chí đến tưởng tượng; so với Gethin 2006: 97 và chú thích 1147 ở trên. *Nāṇamoli* 1991b: 760 ct 27 bình luận là các giai đoạn tan rữa khác nhau của tử thi “không nhất thiết có ngụ ý quán tưởng xác chết thực sự”, mà “như là hình ảnh tâm thức cần được tạo nên”. Tuy nhiên, công thức viết ở MĀ 98 ở T I 583b24 và EĀ 12.1 ở T II 568b4 như thể người hành thiền thực sự quán xác chết. Theo McMahan 1998: 253, dù đạo Phật nguyên thủy nói chung “ngôn ngữ chất đầy các ẩn dụ về hình ảnh, nhưng hình ảnh theo nghĩa đen và hình ảnh thị giác không được nhấn mạnh”.

1152. Gnoli 1977: 77,22 với bản Tây Tạng tương đương trong D (1) ‘*dul ba, nga 7a4* hay Q (1030) *ce 6b1*.

*suttas*, tiến hành qua nhiều giai đoạn từ lúc mới chết và xác sưng phù, đến xác bị nhiều loại dòi bọ côn trùng ăn đến xương rải rác chỗ này chỗ kia, cuối cùng chỉ còn là bụi.<sup>1153</sup>

Trong phần bàn luận về các giai đoạn khác nhau của thân đang tan rữa cần được quán tưởng, kinh *Madhyama-āgama* cũng hướng dẫn quán tưởng khi thân đang được hỏa thiêu.<sup>1154</sup> Bản *Ekottarika-āgama* kết thúc bài tập này bằng cách tả một tỳ khuru đạt được tuệ quán vào sự vô thường của thân và thực chất trống không tối hậu, bản kinh tóm lược điểm chính của bài tập này.<sup>1155</sup>

1153. DN 22 ở DN II 295,6; MN 10 ở MN I 58,9; MĀ 98 ở T I 583c1 và EĀ 12.1 ở T II 568b4; so thêm với *Śrāvakabhūmi* trong Shukla 1973: 205,21 hay ŚSG 2007: 64.20 và trong T 1579 ở T XXX 429b7, và *Sikṣāsamuccaya* của Bendall 1902/1970: 210,15. T 602 ở T XV 171c4, một luận thuyết về quán hơi thở, đề cập đến nhiều khía cạnh của quán ngoài nghĩa địa như để đối trị nhục dục. T 602 hướng dẫn là nếu ai cảm thấy bị đôi môi hồng hay cặp lông mày đậm của người khác lôi cuốn, người ấy nên hồi tưởng đến dòng máu của người chết cũng đỏ và xác chết đang thối rữa cũng đậm như thế, và trong trường hợp ai bị cái thân tròn trịa của người khác lôi cuốn, người ấy nên quán cái tròn trịa của tử thi bị sưng phù; so thêm với Zacchetti 2004: 896 và về bản chất của tác phẩm cùng tác giả 2010b.

1154. MĀ 98 ở T I 583b25 so thêm với *Sāriputrābhidharma*, T 1548 ở T XXVIII 614b7; về tập tục tang lễ thời Ấn cổ, so với Caland 1896/1967 và de Marco 1987: 219-224 chẳng hạn.

1155. EĀ 12.1 ở T II 568b25+27: “thân thể này không tồn tại lâu dài, chịu ảnh hưởng của tan hoại” và vị tỳ khuru này hiểu rằng không có gì [mà ta có thể] làm chủ cả”.

Ngoài những bài tập đã được thảo luận cho đến giờ, các bản tiếng Hán còn miêu tả nhiều phần quán thân khác. Bản *Ekottarika-āgama* hướng dẫn quán các lỗ bài tiết của thân và các chất bất tịnh từ đó tiết ra, một phần quán được tìm thấy trong các kinh *Pāli* khác.<sup>1156</sup>

Bài tập này là một trong bốn bài tập quán thân trong ấn bản này, còn ba bài kia là quán về các bộ phận của cơ thể, bốn yếu tố chính, và sự tan rữa của tử thi. Như vậy, miêu tả khá ngắn gọn của bản *Ekottarika-āgama* về *satipaṭṭhāna* này đặt tầm quan trọng về hướng quán niệm đến bản chất không quyền rũ của thân, bị phơi bày qua các bộ phận của nó, qua các chất lỏng nó thải ra, và sự tan rã của nó khi chết.

Bản *Madhyama-āgama* có nhiều bài tập quán thân bổ túc. Trong số các bài tập này, ta thấy bản này cũng liệt kê thể nghiệm lạc phúc thuộc thân... nhờ chúng đạt *jhānas*.<sup>1157</sup> Ảnh hưởng của bốn *jhānas* vào thân có thể thực sự được kể như là quán thân được kinh *Kāyagatāsati-sutta* và bản tương ứng trong *Madhyama-āgama* tán thành, vốn cùng hướng quán niệm với nghĩa những kinh nghiệm sâu đậm này có trên thân.<sup>1158</sup>

Hai quán tưởng phụ khác tìm thấy trong *Madhyama-āgama* dưới đề mục quán thân là đối đầu trạng thái

1156. EĀ 12.1 ở T II 568b1: với các kinh *Pāli* tương đương trong AN 9:15 ở AN IV 386 và Sn 1:11 ở Sn 197 và bản tiếng Hán tương đương trong EĀ<sup>2</sup> 29 a T II 880a30.

1157. MĀ 98 ở T I 582c20.

1158. MN 119 ở MN III 92,24 và MĀ 98 ở T I 555b18.



tâm bất thiện bằng tâm thiện và kiểm soát mạnh mẽ tâm.<sup>1159</sup> Những bài tập tương tự tìm thấy trong lời miêu tả làm sao để đối phó với ý tưởng bất thiện nêu trong *Vitakkasaṅṭhāna-sutta* và trong bản *Madhyama-āgama* tương đương của nó, nơi các bài tập này thích hợp với bối cảnh hơn.<sup>1160</sup>

Các quán tưởng ‘thân’ khác trong bản *Madhyama-āgama* là thuần thực trong “nhận thức về ánh sáng” ban ngày và ban đêm và “khéo nắm giữ và chú ý đến dấu hiệu của quán [duyệt xét]”.<sup>1161</sup> Ý niệm về “quán tưởng” hình như không quá xa vời với tu tập *satipaṭṭhāna* nói chung, và “nhận thức về ánh sáng” (*ālokasaññā*) xuất hiện trong miêu tả thông thường chống lại lười biếng và dã dượi, ở đây nhận biết như vậy xảy ra đồng thời với quán niệm và hiểu biết rõ

1159. MĀ 98 ở T I 582c1+7.

1160. MN 20 ở MN I 119,5 và MN I 120,35; MĀ 101 ở T I 588a10 và T I 588c17.

1161. MĀ 98 ở T I 582a22 theo Saddhāloka 1983: 16 chú thích 7 tương ứng với *ālokasaññā*, và MĀ 98 ở T I 583a29 có lẽ đây là đối tượng tương ứng với *paccavekkhanānimittam suggahitam hoti sumanasikatam* tìm thấy trong AN 5:28 ở AN III 27,13 chẳng hạn.

AN III 27,13 (*BKTC 2, tr. 343, đ.10: Năm Chi Phần; NDB, p. 649: pa. (5): Five Factors*).

“*Paccavekkhaṇanimittam*. Chú giải *BKTC* coi đây là trí duyệt xét (*paccavekkhaṇaññameva*), hiển nhiên là đề cập tới trí duyệt xét các thành tựu đạo lộ và quả vị. Tuy nhiên, việc sử dụng chữ *paccavekkhaṇa* hình như đặc biệt thuộc về chú giải, tôi tin là có lẽ *Paccavekkhaṇanimittam* ở đây có nghĩa là đối tượng đang được tuệ quán duyệt xét”.

Trích *NDB, p. 1725, ct. 996*.

ràng tường tận.<sup>1162</sup> Nhưng, cho dù một số cách tu tập này có liên hệ đến quán niệm, sự xuất hiện của chúng trong mạch văn liên quan đến quán thân gây khó nghĩ. Quán niệm về thân là một nền tảng quan trọng cho tu tập định ở mức độ sâu hơn và do đó, chống lại trạng thái tâm bất thiện. Tuy nhiên, các bài tập liên quan đến cùng một mục đích hình như không hội đủ tính chất quán thân nếu chúng không lấy thân làm đối tượng cho sự quán chiếu của chúng.

[MN I 59] *Satipaṭṭhāna* thứ hai trong bản *Pāḷi* và tiếng Hán hướng quán niệm đến cảm giác.<sup>1163</sup> Bốn ấn bản đồng ý là quán niệm như vậy bao gồm cả cảm giác dễ chịu, khó chịu (đau đớn) và trung tính, ba loại cảm giác này còn được phân biệt thành thể tục và phi thể tục.<sup>1164</sup> Hơn nữa, bản *Madhyama-āgama* phân biệt ba

1162. Ví dụ MN 27 ở MN I 181,19: *ālokasaññī sato sampajāno*; so với Kuan 2001: 177; về *āloka-saññā* trong *Śrāvaka-bhūmi* xin so thêm với Abe 2004. Nhưng trong những miêu tả như vậy, *ālokasaññā* không được thực hiện ban ngày lẫn ban đêm như trong MĀ 98, ngoại trừ trường hợp xảy ra như là cách đối trị với dã dượi thối trong AN 7:58 ở AN IV 86,21. Chữ *ālokasaññā* cũng xuất hiện trong DN 33 ở DN III 223,4 và trong AN 4:41 ở AN II 45,9 như là *samādhi bhāvanā*, một loại “tu tập định”, và trong AN 6:29 ở AN III 323,14 như là một *anussati*, một loại hồi tưởng (tùy quán).

1163. Có thể tìm thấy trong *Mahāvibhāṣā*, T 1545 ở T XXVII 948b11 đoạn trích dẫn về lời chỉ dẫn làm sao quán cảm giác dễ chịu.

1164. Khác biệt giữa thể tục và phi thể tục trong DN 22 ở DN II 298,15 và trong MN 10 ở MN I 59,16 theo nghĩa đen là liên quan đến “có xác thịt” hay “không có xác thịt”, *sāmisa* và *nirāmisa*, một khác biệt mà MĀ 98 ở T I 583c28 và EĀ 12.1 ở T II 568c1 dịch là “có thức ăn, vật thực” hay “không có thức

cảm giác này thành các loại thuộc thân và thuộc tâm, thành loại có liên quan đến khoái lạc nhục dục hay không có liên quan đến khoái lạc nhục dục.<sup>1165</sup> Trong khi phân biệt cảm giác thuộc thân và thuộc tâm đưa ra một khía cạnh bổ sung về quán cảm giác, nói đến cảm giác có liên quan hay không có liên quan đến khoái lạc nhục dục cũng tương tự về nghĩa như cảm giác thể tục và cảm giác phi thể tục, sự phân loại đã được tìm thấy trong tất cả các ấn bản (xem bảng 2).

Bảng 2: Quán Cảm Giác trong MN 10 và các bản tương đương

MN 10	MĀ 98	EĀ 12.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dễ chịu, đau đớn, trung tính (1)</li> <li>• thể tục, phi thể tục (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dễ chịu, đau đớn, trung tính (→ 1)</li> <li>• thể tục, phi thể tục (→ 2)</li> <li>• khoái lạc nhục dục</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dễ chịu, đau đớn, trung tính (→ 1)</li> <li>• thể tục, phi thể tục (→ 2)</li> </ul>

Chỉ dẫn trong *Ekottarika-āgama* liệt kê cùng loại cảm giác tìm thấy trong hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*,

---

ăn, vật thực”, so thêm với Pāsādika 1998: 499 chú thích 27. Anderson 1999/2001: 38 dịch *nirāmisā sukha* là “hạnh phúc dừng dừng”, de Silva 1987c: 20 hiểu *nirāmisā* là muốn nói tới cảm giác không có “sự kích thích thuộc về vật chất”, và Schlingloff 1962b: 81 nói về cảm giác “thể tục”; về lời giải thích khác xin đọc Hamilton 1996: 43-44. Khác biệt giữa hai loại cảm giác *sāmisā* và *nirāmisā*, không thấy trong Paṭis II 233,15 đoạn này chỉ đề cập ba loại cảm giác căn bản và sáu loại cảm giác sanh khởi ở sáu cửa giác quan.

1165. MĀ 98 ở T I 583c27+29.

khác ở chỗ bản này hướng quán niệm đến bản chất loại trừ hỗ tương của ba loại cảm giác này, giải thích là trong lúc kinh nghiệm cảm giác này, ta không thể kinh nghiệm hai cảm giác kia.<sup>1166</sup> Một dấu hiệu tương tự, tuy không là chỉ dẫn về quán niệm, cũng xuất hiện trong các kinh *Pāḷi* khác.<sup>1167</sup>

*Satipaṭṭhāna* thứ ba – quán các trạng thái của tâm – bao hàm một nhóm các trạng thái của tâm và nhóm các trạng thái cao thượng của tâm (xem bảng 3).<sup>1168</sup> Bốn bản này đồng ý là *satipaṭṭhāna* này bao gồm ý thức rõ rệt về sự có mặt hay vắng mặt của ham muốn nhục dục, sân hận, và vô minh, cũng như trạng thái được coi là được thâm nhiếp hay bị phân tâm. Về vấn đề này, bản *Madhyama-āgama* trình bày thêm sự có mặt hay vắng mặt của tâm bị nhiễm lậu, còn *Ekottarika-āgama* nói thêm về ý tưởng tham ái.<sup>1169</sup>

Trong bối cảnh trạng thái tâm được thâm nhiếp hay bị tán loạn, điều đáng chú ý là trong hai (*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna-suttas*, cặp đôi này không phù hợp với khuôn mẫu tìm thấy ở các trường hợp quán tâm

1166. EĀ 12.1 ở T II 568c9

1167. DN 15 ở DN II 66,18 và trong MN 74 ở MN I 500,10.

1168. Một trích dẫn trong kinh điển liệt kê các trạng thái của tâm có thể được tìm thấy trong Abhidh-k 7:11 trong Pradhan 1967: 396:10, tương đương với MN 10 ở MN I 59,30; so thêm với T 1558 ở T XXIX 135c15, T 1559 ở T XXIX 287a3, và Abhidh-k-t ở D (4094) *mngon pa*, nyu 49b2 hay Q (5595) *thu* 89b4. Một ấn bản trích dẫn kinh này có thể được tìm thấy trong *Mahāvibhāsā*, T 1545 ở T XXVII 950a24.

1169. MĀ 98 ở T I 584a8 và EĀ 12.1 ở T II 568c26.

khác, đó là trong mỗi trường hợp phẩm tính phủ định đều đi cùng với phẩm tính xác định.<sup>1170</sup> Để tương thuận với khuôn mẫu này, thu nhiếp lại (*saṅkhitta*) có thể được giải thích là trạng thái định của tâm.<sup>1171</sup> Giải thích như thế có thể được phần tường thuật dẫn nhập trong tuyển tập *Jātaka* tán thành, trong bộ này động từ tương ứng *saṅkhipati* tả sự thực hành tâm từ của Đức Phật, một việc làm thực sự có nghĩa “định”.<sup>1172</sup> Tuy nhiên, trong kinh điển *Pāḷi* nói chung, thuật ngữ *saṅkhitta* hình như hầu hết có nghĩa phủ định và thường có nghĩa là “thu nhiếp lại”.<sup>1173</sup> Thực ra, tâm “định” đã được xem xét trong các trạng thái còn lại của tâm rồi, các trạng thái ấy được đề cập cho quán tưởng trong hai quyển (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*,<sup>1174</sup> nên ở mức độ nào đó, nếu hiểu *saṅkhitta* đại diện cho định sẽ đâm ra thừa thãi.

1170. DN 22 ở DN II 299,15 và trong MN 10 ở MN I 59,33 liệt kê tâm *saṅkhitta*\* (*thu nhiếp lại*) hay *vikkhitta*\* (*phân tâm*) là bộ tâm thứ tư cần được quán trong *satipaṭṭhāna*.

1171. PED: 665 có thể tìm thấy liệt kê *saṅkhitta* là “định” là một trong nhiều nghĩa của *saṅkhitta*, và làm cho DN 2 ở DN I 80,5 có ngụ ý này, một đoạn kinh có cùng nhóm tâm như trong trường hợp hiện tại, dù trong mạch văn liên quan đến năng lực thần thông (tuy nhiên, quyển PED chỉ cho thấy là Vism 410,23 giải thích sự việc *saṅkhitta* này muốn nói tới lười biếng đã dượt; so với *Śrāvaka bhūmi*, quyển này liên kết tâm thu nhiếp với sự an tịnh của tâm, Sukhla 1973: 297,8 hay ŚSG 2007: 184,9 và T 1579 ở T XXX 440c12.

1172. Jā I 82,1.

1173. So với SN 51:20 ở SN V 279,25 dùng chữ *saṅkhitta* cho trạng thái tâm trong đó lười biếng và đã dượt có mặt.

1174. DN 22 ở DN II 299,22 và trong MN 10 ở MN I 59,34.

Bảng 3: Quán Tâm trong MN 10 và các bản tương đương

MN 10	MĀ 98	EĀ 12.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tham dục, không tham dục (1)</li> <li>• sân, không sân (2)</li> <li>• si, không si (3)</li> <li>• được thâu nhiếp, bị phân tâm (4)</li> <li>• đại lượng, nhỏ hẹp (5)</li> <li>• vượt qua được, không vượt qua được (6)</li> <li>• định, không định (7)</li> <li>• được giải thoát, không được giải thoát (8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tham dục, không tham dục (→ 1)</li> <li>• sân, không sân (→ 2)</li> <li>• si, không si (→ 3)</li> <li>• nhiễm lậu, không nhiễm lậu</li> <li>• được thâu nhiếp, bị phân tâm (→ 4)</li> <li>• thấp hèn, cao thượng</li> <li>• nhỏ hẹp, đại lượng (→ 5)</li> <li>• trau dồi, không trau dồi</li> <li>• định, không định (→ 7)</li> <li>• được giải thoát, không được giải thoát (→ 8)</li> </ul> <p>(≠ 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tham dục, không tham dục (→ 1)</li> <li>• sân, không sân (→ 2)</li> <li>• si, không si (→ 3)</li> <li>• tham ái, không tham ái</li> <li>• chứng đắc, không chứng đắc</li> <li>• bị phân tâm, không bị phân tâm (→ 4)</li> <li>• bị tán loạn, không bị tán loạn (→ 4)</li> <li>• thể nhập, không thể nhập</li> <li>• đại lượng, không đại lượng (→ 5)</li> <li>• giới hạn, không giới hạn</li> <li>• định, không định (→ 7)</li> <li>• được giải thoát, không được giải thoát (→ 8)</li> </ul> <p>(≠ 6)</p>

Bản *Ekottarika-āgama* có hai cặp làm đối tượng tương ứng của nó, vì trước nhất, bản này coi tâm như là “bị phân tâm” hay “không bị phân tâm”, rồi tâm

“bị tán loạn” hay “không bị tán loạn”.<sup>1175</sup> Trình bày này phù hợp với khuôn mẫu tạo phẩm tính xác định và phủ định thành một cặp, cho dù hai cặp này hình như giống nhau về nghĩa.

Về phần tâm tăng thượng, bản *Pāḷi* và tiếng Hán giống nhau về danh sách tâm đại lượng, định, được giải thoát, cùng với các đặc tính đối lập tương ứng của chúng. Hai bản (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* nói thêm về tâm vượt qua được hay không vượt qua được.<sup>1176</sup> Bản *Madhyama-āgama* có thêm những loại tâm cao thượng hay thấp hèn, tâm được tu tập hay không được tu tập.<sup>1177</sup> Bản *Ekottarika-āgama* cũng đề cập đến tâm đã đạt đến thành tựu, tâm đã thể nhập tất cả, tâm đã trở nên không giới hạn, cùng với các đối lập tương ứng của chúng.<sup>1178</sup>

1175. EĀ 12.1 ở T II 568c29 và T II 569a1; so thêm danh sách các trạng thái tâm (trong miêu tả về biết được tâm ý của người khác) trong quyển của Gnoli 1987a: 248.22.

1176. DN 22 ở DN II 299,21 và trong MN 10 ở MN I 59,34: *sa-uttara* và *amuttara*. Sự cắt nghĩa về quán tâm trong Paṭis II 234,11 cũng đề cập đến sáu loại thức sanh khởi ở sáu cửa giác quan.

1177. MĀ 98 ở T I 584a8+9.

1178. EĀ 12.1 ở T II 568c28 và T II 569a3; và ở T II 569a6. Về khảo sát các trạng thái của tâm liệt kê trong nhiều tác phẩm dưới đề mục *satipaṭṭhāna* thứ ba, so với Schmithausen 1987: 318-337 và 390-393. Ông kết luận rằng (trang 329) các loại tham, sân si, được thâm nhiếp, bị phân tâm, định, giải thoát tạo thành nền tảng chung trong các tông phái khác nhau. So thêm với Willemen 1998: 77 về sự so sánh danh sách các trạng thái của tâm ghi trong MĀ 98 với các kinh văn khác của *Sarvāstivāda* và (*Mūla-*) *Sarvāstivāda*.

Trong các kinh Pāli khác, phẩm chất “không thể vượt qua được” xảy ra có liên quan đến *jhāna* thứ tư và có liên quan đến chứng ngộ trọn vẹn.<sup>1179</sup> Vậy thì, trạng thái tâm “không thể vượt qua được” liệt kê trong hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* có thể giống nhau về nghĩa với tâm “đã được tu tập” được đề cập trong *Madhyama-āgama*, với tâm “đã đạt đến thành tựu” được tìm thấy trong *Ekottarika-āgama*.

Trong hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*, *satipaṭṭhāna* cuối cùng của bốn *satipaṭṭhāna*, quán *dhammas*,<sup>1180</sup> nói đến:

- các chương ngại
- các tập hợp
- các giác quan và đối tượng của chúng
- các yếu tố tạo thành chứng ngộ
- bốn sự thực cao cả

Về các bài tập, chỉ có các yếu tố tạo thành chứng ngộ được tìm thấy trong cả hai bản tương đương với *satipaṭṭhāna* này.<sup>1181</sup> Các chương ngại cũng được đề cập đến trong cả hai bản, cho dù trong bản *Ekottarika-āgama* chúng được đề cập ở phần đầu bản kinh và vì thế hình như là điều kiện cho tu tập *satipaṭṭhāna* nói

1179. MN 53 ở MN I 357,23 và MN I 357,22.

1180. Như đã được Franke 1915/1917: 488 chỉ rõ, trong mạch văn này thuật ngữ *dharma* thay mặt cho “các khía cạnh của giáo pháp”, “Elemente der Lehre”; so chi tiết với *Anālayo* 2003a: 182-186.

1181. MĀ 98 ở T I 584b4 và EĀ 12.1 ở T II 569a19.



chung thay vì liên kết với quán *dharmas*.<sup>1182</sup> Quán các giác quan và đối tượng của chúng chỉ xuất hiện trong *Madhyama-āgama*.<sup>1183</sup> Quán các tập hợp và quán bốn sự thực cao cả đều không tìm thấy trong cả hai bản tiếng Hán (xem bảng 4).<sup>1184</sup>

Bảng 4: Quán *Dharmas* trong MN 10 và các bản tương đương

MN 10	MĀ 98	EĀ 12.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• các chương ngại (1)</li> <li>• các tập hợp (2)</li> <li>• các giác quan và đối tượng của chúng (3)</li> <li>• các yếu tố tạo thành chứng ngộ (4)</li> <li>• các sự thực cao cả (5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• các giác quan và đối tượng của chúng (→ 3)</li> <li>• các chương ngại (→ 1)</li> <li>• các yếu tố tạo thành chứng ngộ (→ 4)</li> </ul> <p>(≠ 2, 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• các yếu tố tạo thành chứng ngộ (→ 4)</li> <li>• <i>jhānas</i></li> </ul> <p>(≠ 1-3, 5)</p>

Về khác biệt này, điều đáng chú ý là quyển *Vibhaṅga*, quyển thứ hai trong bộ Abhidhamma tiếng *Pāḷi*, cũng chỉ có quán chương ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ trong phần giải thích quán *dharmas*. Quyển *Vibhaṅga* trình bày điều này như là cốt nghĩa theo phương pháp trong *suttas*, bằng cách đó, tạo cảm

1182. MĀ 98 ở T I 584a24 và EĀ 12.1 ở T II 569a9.

1183. MĀ 98 ở T I 584a14.

1184. Theo Bronkhorst 1985: 312, bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ có thể đã là bản cổ xưa nhất của *satipaṭṭhāna* này, trong khi Schneider 1980/1992: 82 lại coi bốn sự thực cao cả như là phần cốt tủy ban đầu của quán *dharmas*.

tưởng như thể đây là lời chỉ dẫn gốc tìm thấy trong kinh điển.<sup>1185</sup> Mặt khác, quyển *Śāriputrābhi-dharma* liệt kê các chương ngại, các giác quan và đối tượng của chúng, các yếu tố tạo thành chứng ngộ và bốn sự thực cao cả dưới phần giải thích quán *dharmas*.<sup>1186</sup>

1185. Vibh 199, 13 phần trình bày tìm thấy trong *suttantabhājanīya\** (phân tích theo kinh) của *Vibhaṅga* khác với phân tích theo phương pháp của *Abhidharma* sau đó, *abhidhammabhājanīya\** (phân tích theo *Abhidhamma*).

1186. T 1548 ở T XXVIII 616a20, T XXVIII 616a25, T XXVIII 616b3, T XXVIII 616b8. Phần trình bày về quán bốn sự thực cao cả trong *Śāriputrābhidharma* giống với bản rút gọn phần quán này trong ấn bản *Satipaṭṭhāna-sutta* của PTS và Tích Lan, MN 10 ở MN I 62,21 và C<sup>e</sup>-MN I 152,4. Kinh *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta*, DN 22 ở DN II 304-315, và bản *Satipaṭṭhāna-sutta* của Miến Điện và Thái Lan B<sup>e</sup> – M I 70,1 và S<sup>e</sup> – MN I 117,5 trình bày quán này rộng rãi hơn, bằng cách bình luận chi tiết mỗi khía cạnh của sự thực thứ nhất và thứ tư, và bằng cách áp dụng sự thực thứ hai và thứ ba vào một chuỗi các giai đoạn của tiến trình nhận thức ở mỗi cửa giác quan (đáng chú ý là B<sup>e</sup> – M I 70,1 đặt tên kinh là *Mahā-satipaṭṭhāna-sutta*, ngụ ý là bản kinh trong *Majjhima-nikāya* hiện nhiên được thay thế hoàn toàn bằng bản đối ứng của nó trong *Dīgha-nikaya*). Bapat 1926: 11 coi phần này của DN 22 là “bản nói rộng của phẩm kinh ban đầu ngắn... cắt nghĩa chi tiết bốn sự thực cao cả theo kiểu chú giải”; so thêm với Barua 1971/2003: 369. Theo Thomas 1927/2003: 252, trong lúc truyền khẩu kinh điển nguyên thủy “có nguy cơ vô tình bao gồm luôn kinh hay chú giải không phải là phần nguyên gốc của sưu tập. Một ví dụ xuất hiện xảy ra trong trường hợp *Satipaṭṭhāna-sutta*... tìm thấy trong *Dīgha* (số 22) và *Majjhima* (số 10), nhưng trong quyển đầu, một đoạn dài của chú thích về bốn sự thực cao cả đã được gộp vào”. Tương tự, Winternitz 1920/1968: 51 đề cập đến DN 22 như là một ví dụ cho kinh *Dīgha-nikaya* cảm tưởng nói rộng các bản kinh ngắn hơn bằng cách thêm chi tiết trong chú giải vào. Trenckner 1888/1993: 534 ghi chú là ông ta đã tham khảo lời

Điều này tạo ra một trường hợp bất thường, vì bản văn *Abhidhamma* của *Theravāda* lại gần gũi hơn với trình bày tìm thấy trong các bản *Āgamas* tiếng Hán, trong khi tác phẩm *Abhidhamma* của các tông phái Phật giáo khác lại khá gần với sự trình bày kinh tìm thấy được lưu tồn trong tông phái *Theravāda*.

Việc quyền *Śāriputrābhi-dharma* gần gũi với bản *Pāli* về quán *dharmas* không gì là ngạc nhiên lắm, vì quyền này hình như thuộc tông phái *Dharmaguptaka*,<sup>1187</sup> một tông phái khá giống với trình bày tìm thấy trong *Theravāda*.<sup>1188</sup> Các tác phẩm khác đứt khoát không giống với trình bày về quán *dharmas*, như *Jñānaprasthāna* chẳng hạn, một tác phẩm của phái *Sarvāstivāda\** (*Nhất Thiết Hữu Bộ*), gần giống tường thuật tìm thấy trong *Madhyama-āgama*.<sup>1189</sup>

Tuy nhiên, điều khó nghĩ là bản tường thuật về quán *dharma* trong quyền *Vibhaṅga* tiếng *Pāli* khác rất nhiều với kinh điển *Pāli*. Như đã đề cập ở trên, về phần quán thân, cùng công việc quán tưởng ấy cũng

---

giải thích dài về bốn sự thực cao cả trong MN 10 có trong bản viết tay Miến Điện tìm thấy trong India Office Library. Vì Trenckner xuất bản tác phẩm của mình năm 1888, ông nói phần “thêm vào” đoạn này hồi ấy đã xảy ra rồi. Về việc thêm tài liệu chú giải vào kinh điển nói chung, so với trang 883 trong tập nghiên cứu đối chiếu này (*trang 883 nằm ngoài phụ đính này*).

1187. Theo nghiên cứu chi tiết của Bureau 1950, quyền *Śāriputrābhi-dharma* có lẽ bắt nguồn từ truyền thống *Dharmaguptaka*; so thêm với *Ānalyo* 2009o: 229 chú thích 65.

1188. So với Lamotte 1949/1981: 811 chú thích 1, Przyluski 1926: 315, Waldschmidt 1926: 187; id 1932: 229; id 1980a: 149.

1189. T 1544 ở T XXVIII 1023b29, so với Schmithausen 1987: 336.

khác với hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*. Khi xét đến những khác biệt này, điều đáng chú ý là quyển *Vibhaṅga* luận về bất cứ vấn đề gì đều theo thể thức như nhau: trước là xét chủ đề qua khía cạnh kinh tạng, sau đó là xét chủ đề ấy qua khía cạnh *Abhidhamma*. Trong số các chủ đề được giải thích theo cách này có: bốn sự thực cao cả, bốn nỗ lực chân chính, bốn năng lực [thần thông], bảy yếu tố tạo thành chứng ngộ, và bốn *jhānas*. Trong tất cả các trường hợp này, bàn luận của *Vibhaṅga* theo khía cạnh kinh tạng, khía cạnh *suttantabhājanīya\** (*phân tích theo kinh*), tương ứng với những gì có thể tìm thấy trong kinh *Pāḷi*.

Vậy thì, việc trình bày bốn *satipaṭṭhāna* của *Vibhaṅga* nổi bật lên như là một trường hợp cho thấy phần đáng kể của giải thích tìm thấy trong kinh điển lại hoàn toàn vắng mặt trong trình bày của *Vibhaṅga* “theo kinh tạng” về cùng chủ đề ấy. Điều này còn gây nhiều bối rối hơn ta tưởng trong trường hợp hiểu biết rõ ràng tường tận các hoạt động của thân như là một phần của quán thân. Hai kinh (*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna-suttas* gộp phần tu tập này trong phần quán thân, nhưng nó không có trong phần giải thích về quán thân theo phương pháp kinh tạng của *Vibhaṅga*. Tuy nhiên, bài tập này lại được tả trong *Vibhaṅga* trong mạch văn giải thích *jhānas*.<sup>1190</sup>

1190. Vibh 244,7. Nói đến trình bày của *Vibhaṅga* về quán *dharmas*, *Nāṇatiloka* 1938/1983: 39 bình luận là “chỉ có phần chương ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ được chọn ở đây”, do đó ngụ ý là trình bày của *Vibhaṅga* là trường hợp chọn lựa có chủ ý. Thiṭṭila 1969: xlii hình như có cùng nhận định, khi Ngài bình luận là “*Vibhaṅga* phát biểu sơ sài về các nền tảng của quán niệm”. Tuy nhiên, sự chọn lựa có chủ ý như vậy không phù hợp với phương pháp giải thích chung của *Vibhaṅga*, nên

Một khi hiểu biết rõ ràng tường tận các hoạt động của thân được xem xét ngay cả trong mạch văn về các bài tập chuẩn bị cho chứng đắc *jhāna*, ta chắc chắn là sẽ thấy cũng bài tập đó trong giải thích về quán thân “theo kinh tạng”.

Trong mạch văn này, điều đáng chú ý là các kinh trong hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* và *Madhyama-āgama* có *Kammāsadhamma* trong xứ *Kuru* là nơi kinh được thuyết giảng,<sup>1191</sup> một phần đất của Ấn Độ tọa lạc ở vùng biên giới Tây Bắc nơi Đức Phật sống và giảng dạy và như vậy, là nơi giáo pháp của Đức Phật tiếp cận chỉ xảy ra vào giai đoạn hoàng pháp sau này của Ngài.<sup>1192</sup> Trái lại, các nơi có sự tiếp xúc với giáo pháp

---

giải thích ngắn gọn về quán thân và dharmas của *Vibhaṅga* có thể không chỉ là trường hợp rút gọn có chủ ý.

1191. DN 22 ở DN II 290,3 và trong MN 10 ở MN I 55,27: *bhagavā kurusu kammāssadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo* (B<sup>e</sup>-MN I 70,2 và S<sup>e</sup>-MN I 103,3: *kammāssadhamma*), C<sup>e</sup>-MN I 134,2: *kammāssadamma*), MĀ 98 ở T I 582b8. Hình như các dịch giả Trung Hoa vì lý do nào đó đã dịch chữ tương đương với danh từ chỉ nơi chốn (**định sở cách**) *kurusu*, cho dù trong cùng một câu mô tả tính chất về thành phố, danh từ tương đương với *Kuru* lại là một chữ khác viết gọn hơn. Lời phiên dịch danh từ chỉ nơi chốn *kurusu* xuất hiện trong DĀ 13 ở T I 60a29, trong khi ở mạch văn gốc lại không là danh từ chỉ nơi chốn. DĀ 4 ở T I 34b21 và DĀ 22 ở T I 147c19 lại viết khác đi; so thêm với Meisig 1987a: 223. Theo Pulleyblank 1991: 148, 217, 273 và 300, địa điểm tương ứng với *kiam<sup>h</sup> ma sīt dam* theo tiếng Hán giữa thời ban sơ. Meisig 1987a: 223 nhận định là hai chữ “m” (ở cuối vần thứ nhất và ở đầu vần thứ hai của phiên âm này) chỉ cho thấy là chữ nguyên gốc không viết theo Sanskrit là *Kalmāṣdamya* (tìm thấy ở Cowell 1886: 515,13 hay trong Vaidya 1999: 446,2).

1192. Theo Basak 1963b: 15; Law 1932/1979: 18; Malalasekera

của Ngài từ thời sớm sửa nhát trở đi chỉ liên kết đến những giải thích ngắn về *satipaṭṭhāna*, những nét đại cương sơ sài về bốn *satipaṭṭhāna* mà không cho biết thêm chi tiết bốn *satipaṭṭhāna* này cần được đưa vào thực hành như thế nào.<sup>1193</sup>

Như vậy, ngay từ bản thân bối cảnh các kinh *Pāli*, giải thích chi tiết về *satipaṭṭhāna* được đưa ra trong những người Kuru nên được coi là việc xảy ra sau này, khác hẳn với nét đại cương căn bản về bốn *satipaṭṭhāna* như lời giảng trước đó, được Đức Phật thường chỉ dạy bất cứ nơi nào Ngài đặt chân tới.<sup>1194</sup>

Cho giải thích chi tiết về *satipaṭṭhāna* là diễn biến của nét đại cương sơ sài về bốn *satipaṭṭhāna* ở giai

---

1937/1995: 642; Rhys Davids 1903/1997: 27 xứ Kuru phù hợp với Delhi bây giờ (và có lẽ Haryana), về địa điểm so với Barua 1971/2003: 334 và Bharadwaj 1991: 197; so với Singh 1999 về khảo sát các đề mục tham chiếu liên quan đến xứ Kuru.

1193. Về kinh đề cập đến bốn *satipaṭṭhāna* được thu thập trong *Satipaṭṭhāna-samyutta* ở SN V 141-192, phần lớn diễn ra ở *Sāvathī*, so thêm với SN 47,3; SN 47,5; SN 47,10-11; SN 47,13; SN 47,15-17; SN 47,24-25; SN 47,31-32; SN 47,34-37; SN 47,41; SN 47,43-44; và SN 47,48-49. Các kinh còn lại đề cập đến các địa điểm sau: SN 47,4 ở *Kosala*; SN 47,21-23 ở *Pāṭaliputta*; SN 47,29-30 ở *Rājagaha*; SN 47,26-28 ở *Sāketa*; SN 47,18 ở *Uruvela*; SN 47,14 ở trong số những người *Vajji*; SN 47,1-2 và SN 47,9 ở *Vesāli*. Trong các kinh này, không có kinh nào liệt kê việc đưa vào hành trì thực tiễn bốn *satipaṭṭhānas* nói đến trong hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* ở xứ Kuru cả.
1194. Nét đại cương sơ sài về bốn *satipaṭṭhāna* không phải là tất cả những gì có thể nói được về chủ đề *satipaṭṭhāna*, nên có thể coi đó là ngụ ý trong MN 12 ở MN I 83,2, theo đoạn kinh này Đức Phật có thể nói về chủ đề *satipaṭṭhāna* suốt một trăm năm không hết lý lẽ.

đoạn sau không những được kinh điển *Pāḷi* và tiếng Hán tán thành dù giải thích chi tiết của các bản này có khác nhau, mà ngay cả các kinh điển *Pāḷi* và bộ *Abhidharma* tiếng *Pāḷi*.

Trong việc thẩm định lời trình bày về *satipaṭṭhāna* thứ tư trong kinh điển *Pāḷi* và bản tiếng Hán, sự phù hợp của hai ấn bản khác nhau này làm nổi bật lên sự quan trọng của việc vượt qua chướng ngại và tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ như là những chủ đề quan trọng nhất của quán *dharmas*. Sự quan trọng này đã được làm vững chắc thêm bằng trường hợp cả hai bài tập đều được đề cập trong phần dẫn nhập của bản *Madhyama-āgama*.<sup>1195</sup>

Sự liên hệ mật thiết của các chướng ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ với quán *dharmas* có thể được thấy trong *Samudaya-sutta* và bản tiếng Hán tương đương của nó, theo đó, sự sanh khởi của suy xét theo duyên khởi (**như lý tác ý**) dẫn đến sự sanh khởi của *dharmas*.<sup>1196</sup> Chú giải *Pāḷi* cắt nghĩa là sự sanh khởi của suy xét theo duyên khởi đưa đến sự sanh khởi của các yếu tố tạo thành chứng ngộ, trong khi sự vắng mặt của nó dẫn đến sự sanh khởi của các chướng ngại.<sup>1197</sup> Lời giải thích này xác định rõ

1195. MĀ 98 ở T I 582b12. Dựa vào trình bày trong quyển *Vibhaṅga* và trong bản tiếng Hán, Thanissaro 1996/1999: 74 kết luận là tất cả các loại quán *dharmas* “hình như hơi khác nhau về việc từ bỏ các chướng ngại và tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ.”

1196. SN 47:42 ở SN V 184,24: *manasikārasamudayā dhammānaṃ samudayo*; SĀ 609 ở T II 171b8.

1197. Spk III 229,23: *yonisomanasikārasamudayā bojjaṅga-dhammānaṃ samudayo*; *ayonisomanasikārasamudayā*

“*dharmas*” trong bối cảnh có liên quan đến suy xét theo duyên khởi, một thuật ngữ rất gần gũi với nghĩa của ý thức nhận biết rõ ràng (**quán niệm**),<sup>1198</sup> như để đại diện cho các chướng ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Điều này chứng thật thêm các chướng ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ là những ví dụ rất quan trọng của quán *dharmas*.

Thực ra, theo nhiều kinh, việc vượt qua các chướng ngại, tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ, củng cố vững vàng các *satipaṭṭhāna* là những điều kiện không thể thiếu để chứng ngộ.<sup>1199</sup> Trường hợp này đúng đến độ các kinh điển coi ba cách tu tập này là nét nổi bật chung cho sự chứng ngộ của chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai.<sup>1200</sup>

---

*nīvaraṇadhammānaṃ.*

1198. Xin đọc *Anālayo* 2003a: 59 về chi tiết của bản luận này.

1199. AN 10:95 ở AN V 195,11. Câu tương tự được tìm thấy trong DĀ 17 ở T I 75b10. Điều đáng chú ý là sự kiện các đoạn này đề cập đến *satipaṭṭhāna* tách biệt với các chướng ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ. Nếu quán các chướng ngại và các yếu tố tạo thành chứng ngộ thực sự đại diện cho cốt tủy lâu đời của quán *dharmas* như sự phù hợp giữa các lời giải thích tìm thấy trong nhiều tông phái khác nhau đã ngụ ý, thì hình như không cần thiết phải đề cập chúng riêng trong danh sách có cả *satipaṭṭhāna*. Tuy nhiên, có lẽ ngụ ý của những danh sách như vậy về điều kiện không thể thiếu để chứng ngộ là để phác họa sự tiến triển theo thời gian từ việc vượt qua các chướng ngại bằng cách tu tập *satipaṭṭhāna* đến việc khai mở các yếu tố tạo thành chứng ngộ.

1200. SN 47:12 ở SN V 160,27 và bản tương đương của nó là SĀ 498 ở T II 131a11. Sự biến dạng của câu này có thể tìm thấy trong *Śrāvakaḥmi*, câu này kết hợp việc vượt qua năm chướng ngại và thiết lập bốn quán niệm với việc tu tập ba mươi bảy điều



Các đoạn này rõ ràng là làm nổi bật lên sự quan trọng của việc vượt qua các chướng ngại và tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ, làm chúng trở thành các ứng viên sáng chói để được bao gồm trong cốt lõi có từ khởi thủy của quán *dharmas*. Tuy vậy, không dễ gì rút ra kết luận chắc chắn về lời cổ xưa nhất về quán *dharmas*, vì các quán tưởng khác có thể có quả quyết tương tự về tầm quan trọng, dù chúng không được tìm thấy trong các ấn bản khác. Thực ra, hình như đây là trường hợp quán năm tập hợp. Vì quán tưởng này chỉ xuất hiện trong kinh điển *Pāli* và không có trong các ấn bản tương đương khác, cũng như không có trong *Vibhaṅga*, quán niệm về năm tập hợp sẽ là chọn lựa hiển nhiên để loại ra khỏi câu được coi như là lời cổ xưa nhất về quán *dharmas*.

Nhưng, quán năm tập hợp như vậy có vai trò khá nổi bật trong những kinh khác. Những kinh này trình bày quán niệm về bản chất vô thường của năm tập hợp như là loại quán tưởng quan trọng có tính quyết định để đạt tới tuệ quán đưa đến giải thoát.<sup>1201</sup> Hiển

---

cần thiết cho chứng ngộ, *saptatrimśabodhipakṣyān dharmān*; Shukla 1973: 7,8 hay ŚSG 1998: 12,21 với bản tiếng Hán tương đương trong T 1579 ở T XXX 396c16.

1201. So với DN 33 ở DN III 223,27; SN 12:23 ở SN II 29,26; SN 22:89 ở SN III 131,24; AN 4:41 ở AN 45,24; và AN 8:2 ở AN IV 153,13. Gethin 1986: 43 bình luận là lời chỉ dẫn (tương ứng với tu tập quán năm tập hợp được tả trong DN 22 và MN 10) xuất hiện đặc biệt trong mạch văn nơi tiến trình thành tựu tuệ quán đó, vốn tương đương với sự hủy diệt các *āsavas*\* (*nhhiễm lậu*) đang được nói đến. Về hệ thống năm tập hợp, Hamilton 2000:29 minh định rõ là “các *khandhas* không phải là phân tích đầy đủ về cái gì cấu tạo nên con người... thay vào đó, chúng là những yếu tố của kinh nghiệm con người (hay nói đúng hơn,

nhiên, trường hợp này đúng đến mức các kinh điển so sánh lời chỉ dẫn về quán năm tập hợp và bản chất vô thường của chúng với tiếng rống của sư tử.<sup>1202</sup>

Ngoài ra, nhiều kinh rõ ràng liên kết quán sanh khởi và diệt tận của cảm giác, nhận thức và suy tưởng – bằng cách đề cập tới nhiều tập hợp trong số năm tập hợp này – với tu tập quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận.<sup>1203</sup> Sự liên hệ mật thiết giữa những trường hợp này và tu tập *satipaṭṭhāna* trở nên rõ ràng trong kinh của *Āṅguttara-nikāya* nói đến quán sanh khởi và diệt tận của cảm giác, nhận thức và suy tưởng ngay sau khi đề cập tới quán tâm, cả hai đều tìm thấy trong danh sách các yếu tố dẫn đến tuệ quán phân tích.<sup>1204</sup> Theo *Mahāpadāna Sutta* và bản Hán tương đương của nó, ngay cả Đức Phật *Vipassī* thuở trước đã chứng ngộ nhờ quán tưởng có chánh niệm năm tập hợp.<sup>1205</sup>

---

là những yếu tố tạo nên kinh nghiệm) mà ta cần hiểu để hoàn thành mục đích của Giáo Pháp nhà Phật”.

1202. SN 22:78 ở SN III 85,16.

1203. DN 33 ở DN III 223,11: “vị tỳ khuru biết cảm giác... nhận thức... suy tưởng khi chúng khởi lên, tồn tại và biến mất. Tu tập này ... phát triển định ... dẫn đến quán niệm và hiểu biết rõ ràng tường tận”: *viditā vedanā... saññā... vitakkā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhataṃ gacchanti, ayam... samādhībhāvanā... satisampajaññāya samvattati... so thêm với AN 4:41 ở AN II 45,17.*

1204. Trong AN 7:37 ở AN IV 32,22 câu *viditā vedanā, vān vān...* quán tưởng xuất hiện sau chỉ dẫn về quán trạng thái của tâm đó là *sankhitta* hay *vikkhitta*.

1205. DN 14 ở DN II 35,15, T I 156b20, và bản Sanskrit trong phần S 462R5 và S 685V1-2 trong Fukita 2003: 143 (122.5 và 132.2)

Trong thế giới tư tưởng của kinh điển nguyên thủy, quán tưởng năm tập hợp như vậy hình như được thừa nhận là sự áp dụng đặc biệt mạnh mẽ *satipaṭṭhāna* như là con đường thẳng đến chứng ngộ, cho dù theo khía cạnh so sánh tương đối, hình như đây là phần bổ sung về sau vào lời chỉ dẫn nêu trong kinh điển rõ ràng dành cho đề tài này.

[MN I 60] Bất cứ lời cuối nào về bản ‘cổ xưa nhất’ của quán *dharmas* có thể là gì đi nữa, lời chỉ dẫn thực tiễn về quán năm chướng ngại trong hai (*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna-suttas* và bản *Madhyama-āgama* giống nhau rất nhiều.<sup>1206</sup> Trình bày trong *Ekottarika-āgama* có khác vì nó chỉ liệt kê năm chướng ngại,<sup>1207</sup> vì thật ra trình bày về năm chướng ngại không nằm dưới đề mục quán *dharmas*, mà đã xuất hiện ở phần đầu của bài kinh.

[MN I 61] Về phần quán các giác quan và các đối tượng của chúng, hai (*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna-suttas* hướng dẫn là nên biết rõ mỗi giác quan và đối tượng tương ứng của nó, sau đó là biết rõ trói buộc sai sử khởi lên phụ thuộc vào chúng.<sup>1208</sup> Bản *Madhyama-*

---

hay trong Waldschmidt 1953: 50.

1206. DN 22 ở DN II 300,10; MN 10 ở MN I 60,11; và MĀ 98 ở T 584a24; câu trích về lời chỉ dẫn quán các chướng ngại như thế nào có thể tìm thấy trong *Mahāvibhāṣā*, T 1545 ở T XXVII 951b17; so thêm với *Śrāvakaḥmi*, Shukla 1973: 298,12 hay SSG 2007: 186,7 và T 1579 ở T XXX 440c29.

1207. EĀ 12.1 ở T II 568a9.

1208. MN 10 ở MN I 61,15: “vị tỳ khuru biết con mắt, vị ấy biết hình

*āgama* không hướng quán niệm đến các giác quan và các đối tượng của chúng như thế, nhưng chỉ đề cập chúng như là những điều kiện để trói buộc sanh khởi.<sup>1209</sup> Theo trình bày trong *Madhyama-āgama*, việc cần làm trong trường hợp này không phải là có quán niệm về các giác quan và các đối tượng của chúng theo đúng nghĩa của danh từ, nhưng là có quán niệm về trói buộc có thể khởi lên ở bất cứ cửa giác quan nào. Điều này ngụ ý là ý thức rõ về sức trói buộc của kinh nghiệm nhận thức và tương quan của nó đến sự sanh khởi của phản ứng bất thiện trong tâm thức và những liên kết là khía cạnh rất quan trọng của quán các giác quan và các đối tượng của chúng. Phần chỉ dẫn còn lại của quán các giác quan và các đối tượng của chúng trong bản *Madhyama-āgama*, tương đối giống như hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas*.<sup>1210</sup>

---

ảnh (sắc thể), vị ấy biết trói buộc sai sử (kiết sử) sanh khởi dựa trên hai yếu tố này”, *cakkuñ ca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañ ca tad ubhayaṃ paṭicca uppajjati samyojanam tañ ca pajānāti* (S-MI 114,4: *saññojanam*); so thêm với DN 22 ở DN II 302,18.

1209. MĀ 98 ở T 584a14: “dựa trên mắt và (các) sắc thể, trói buộc bên trong khởi lên. Khi thực sự có trói buộc bên trong, vị tỳ khưu biết đúng như thật có trói buộc bên trong”, một câu trích về chỉ dẫn này có thể tìm thấy trong *Mahāvibhāṣā*, T 1545 ở T XXVII 951c13; so thêm với *Śrāvakabhūmi*, Shukla 1973: 298,16 hay SSG 2007: 186,11 và T 1579 ở T XXX 441a3.
1210. DN 22 ở DN II 302,20; MN 10 ở MN I 61,16 nói về vị tỳ khưu biết rõ về (1) trói buộc sai sử, (2) trói buộc sai sử chưa sanh khởi đã khởi lên ra sao, (3) trói buộc sai sử đã khởi lên bị từ bỏ như thế nào, (4) trói buộc sai sử đã bị từ bỏ sẽ không còn khởi lên trong tương lai nữa. MĀ 98 ở T 584a14: trình bày cũng bài tập này về người hành giả biết: (1) có trói buộc sai sử, (2) không có trói buộc sai sử, (3) trói buộc sai sử chưa sanh khởi đã khởi lên, (4) trói buộc sai sử đã khởi lên diệt đi và sẽ không

Chỉ dẫn về quán niệm các yếu tố tạo thành chứng ngộ trong hai bản *Pāḷi* và bản tiếng Hán tương đương của chúng giống nhau.<sup>1211</sup> Trình bày của *Ekottarika-āgama* nói thêm về tu tập các yếu tố tạo thành chứng ngộ “phụ thuộc vào quán, hết ham muốn, diệt tận và vứt bỏ các điều ác”.<sup>1212</sup> Điều này khiến ta nhớ lại phẩm chất thường gặp trong kinh *Pāḷi*, theo đó các yếu tố tạo thành chứng ngộ cần được tu tập phụ thuộc vào sống cách ly, hết ham muốn, và diệt tận, đưa đến tột đỉnh của từ bỏ.<sup>1213</sup>

Bản *Ekottarika-āgama* tiếp tục bằng cách tả sự chứng đắc bốn *jhānas*, lời diễn tả vẫn còn là một phần trong

---

khởi lên trong tương lai nữa. Một khác biệt nữa trong MĀ 98 là phần quán các giác quan và đối tượng của chúng đứng trước quán niệm các chướng ngại, trong khi bản *Pāḷi* trình bày theo trình tự ngược lại.

1211. DN 22 ở DN II 302,21; MN 10 ở MN I 61,32; MĀ 98 ở T I 584b4; và EĀ 12.1 ở T II 569a19; trích dẫn về quán các yếu tố tạo thành chứng ngộ như thế nào có thể tìm thấy trong *Mahāvibhāṣā*, T 1545 ở T XXVII 952a1; so thêm với *Srāvaka bhūmi*, Shukla 1973: 299,6 hay ŚSG 2007: 186,16 và T 1579 ở T XXX 441a7. Phần này của EĀ 12.1 có vẻ bị ảnh hưởng vì sai sót trong chuyển tải bản văn, vì EĀ 12.1 ở T II 569a21 đề cập đến yếu tố tạo thành chứng ngộ của niệm hai lần và không có yếu tố tạo thành chứng ngộ của hỉ (so thêm với nhận định trong bản *Ekottarika-āgama* tr. 171, chú thích 10). Lạ thay, cùng khuôn mẫu đó lại xuất hiện ở EĀ 12.1 ở T II 569c4.

1212. EĀ 12.1 ở T II 569a22.

1213. So thêm với SN 46:1 ở SN V 63,19 chẳng hạn: *vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossagga-pariṇāmiṃ* (dựa vào lối sống cách ly, dựa vào hết ham muốn, dựa vào diệt tận, chúng đạt giải thoát).

lời tường thuật của nó về quán *dharmas*. Vì những lời chỉ dẫn bao gồm phần quán sanh khởi, diệt tận, sanh khởi và diệt tận của bốn *jhānas*, điều mà trình bày này của bộ kinh này muốn nói có thể là sự có mặt của ý thức nhận biết rõ rệt khi chứng đắc và trôi lên từ chứng đắc *jhāna* – là cái hữu ích thực tiễn cho sự thuần thực chứng đắc *jhānas* – và sự tu tập tuệ quán vào bản chất vô thường của *jhānas*.<sup>1214</sup>

**[MN I 62]** Hai (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-suttas* và bản *Madhyama-āgama* tiên đoán thời gian cần thiết để có chứng ngộ trọn vẹn hay không trở lại tính từ bảy năm

1214. Những khảo hướng tương tự về tu tập tuệ quán có thể được tìm thấy trong MN 52 ở MN I 350,12 hay trong MN 64 ở MN I 435,31 chẳng hạn. Lời tường thuật về quán *dharmas* được tìm thấy trong DN 22 ở DN II 313,11 cũng đề cập đến quán *jhānas* trong lời giải thích chi tiết về tám thánh đạo, tuy không giới thiệu khía cạnh tuệ quán của các *jhānas*. Những lời trình bày như vậy được dùng để nhắc nhở là tu tập tuệ quán không thể hoàn toàn tách rời khỏi tu tập định ở mức độ thâm sâu hơn. Thực ra, theo câu kệ tìm thấy trong *Dhammapada*, tu tập *jhāna* và tuệ phụ thuộc vào nhau, lời trình bày cho thấy *jhānas* là phần tự nhiên của quán *satipaṭṭhāna*, so với Dhp 372: *n'atthi jhānaṃ apaññāsa, paññā n'atthi ajjhāyato* (không có thiền định cho ai không có tuệ, và không có tuệ cho ai không có thiền định); và câu kệ tương đương 58 trong *Gāndhārī Dharmapada* trong Brough 1962/2001: 127), kệ 62 trong *Patna Dharmapada* của Cone 1989: 119 hay trong Roth 1980b: 103; so thêm với kệ 34:12 trong tuyển tập *Dharmapada* tiếng Hán, T 210 ở T IV 572a18 (được dịch trong *Dhammajoti* 1995: 254). Điều tương tự như thế lại xuất hiện ở kệ 32:25 trong *Udāna-(varga)* tiếng *Sanskrit* trong Bernhard 1965: 439, với bản tiếng Hán tương đương T 212 ở T IV 766b29 và T 213 ở T IV 796c20 (được dịch trong Willemen 1978: 160, kệ 17), và câu kệ tương đương tiếng Tây Tạng trong Beckh 1911: 135 hay trong Zongtse 1990: 388.

xuống đến tối thiểu bảy ngày để đạt được thành tựu cao thượng như vậy,<sup>1215</sup> tương tự, kinh *Madhyama-āgama* tính từ bảy năm xuống cho đến khi đạt đến triển vọng chỉ nội trong một ngày.<sup>1216</sup>

Một trường hợp đáng chú ý khác là bản *Madhyama-āgama* đề cập rõ ràng về các tỳ khưu ni trong phần tiên đoán. Việc đề cập đến các tỳ khưu ni gợi nhớ lại các kinh *Pāli* khác, theo các kinh này, nhiều tỳ khưu ni đã là những vị thành tựu *satipaṭṭhāna*.<sup>1217</sup>

## HẾT PHẦN PHỤ ĐÍNH

1215. DN 22 ở DN II 315,5; MN 10 ở MN I 63,12.

1216. MĀ 98 ở T I 584b26 chỉ ra rằng ai “tu tập như thế này trong buổi sáng, sẽ đạt đến tiến bộ trong buổi chiều tối”. Với ai có năm yếu tố nỗ lực, MN 85 ở MN II 96,17 hình dung là chỉ trong một ngày người tu có thể đạt được “*visesaṃ adhiḡamissati* (đạt đến siêu việt, **thù thắng**), tương tự như “tu tiến” hay “thăng tiến” (Hirakawa 1997: 596 liệt kê *parā-√kram* và *ā-√kram* có thể là những chữ tương đương, được đề cập trong MĀ 98. Để thẩm định giá trị của lời tiên đoán này trong MN 85, cần ghi nhớ là điều kiện để đạt đến trạng thái siêu việt này phải cần đến một Như Lai là vị đạo sư (*tathāgataṃ vināyakaṃ labhamāno: được Như Lai giảng dạy*).

1217. SN 47: 10 ở SN V 154,27.

## CHỮ VIẾT TẮT & SÁCH THAM KHẢO & TRÍCH DẪN

- AAD        **Abhidhamma Áp Dụng**, Như Nhiên, Toronto, 2002.
- AENV       **The All Embracing Net of Views** (*Kinh Phạm Võng và Chú Giải*), Bhikkhu Bodhi, BPS, 1992.
- AH         **The Art of Happiness**, Mirko Frýba, Shambhala, 1989.
- AIWS       **As It Was Said** (MAPC), F. L. Woodward, PTS, 2003.
- ĀMB        **Ānāpānasati Mindfulness With Breathing**, *Buddhadāsa Bhikkhu*, Dhamma Study-Practice Group Publication, Bangkok, Thailand, 1987.
- AS         **Abhidhamma Studies**, *Nyanaponika Thera*, BPS, 1985.
- BA         **The Book of Analysis**, U Thittila, PTS 1995.
- BD 1       **The Book of Discipline**, (*Vinaya-Piṭaka*), Vol IV (*SuttaVibhaṅga-Pārājika*), I. B. Horner, PTS, 2000.
- BD 2       **The Book of Discipline**, (*Vinaya-Piṭaka*), Vol II (*SuttaVibhaṅga*), I. B. Horner, PTS, 2004.
- BD 3       **The Book of Discipline**, (*Vinaya-Piṭaka*), Vol III (*SuttaVibhaṅga*), I. B. Horner, PTS, 2004.
- BD 4       **The Book of Discipline**, (*Vinaya-Piṭaka*), Vol IV (*Mahāvagga*), I. B. Horner, PTS, 2000.



- BD 5        **The Book of Discipline**, Vol V (*Cullavagga*),  
I. B. Horner, PTS, 1997
- BKTC 1     **Kinh Tăng Chi Bộ 1**, TT Minh Châu, Viện  
Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, 1996.
- BKTC 2     **Kinh Tăng Chi Bộ 2**, TT Minh Châu, Viện  
Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, 1996.
- BKTC 3     **Kinh Tăng Chi Bộ 3**, TT Minh Châu, Viện  
Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, 1996.
- BKTC 4     **Kinh Tăng Chi Bộ 4**, TT Minh Châu, Viện  
Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, 1996.
- BPE        **Buddhist Psychological Ethics**, C.A.F.  
Rhys Davids, PTS 1997.
- BPR        **The Buddhist Philosophy of Relations**,  
Ledi Sayadaw, BPS, 1986.
- BPT        **Bộ Pháp Tụ**, Đại Trưởng Lão Tịnh Sự,  
1990.
- BPT1       **Bộ Phân Tích 1**, Đại Trưởng Lão Tịnh Sự,  
1992.
- BPT2       **Bộ Phân Tích 2**, Đại Trưởng Lão Tịnh Sự,  
1992.
- CCB        **The Central Concept of Buddhism**, Th.  
Stcherbatsky, Motilal Banarsidass, 1994.
- CDB I      **The Connected Discourse of the Buddha**,  
Vol. I, Bhikkhu Bodhi, Wisdom, 2000.
- CDB II     **The Connected Discourse of the Buddha**,  
Vol. II, Bhikkhu Bodhi, Wisdom, 2000.
- CĐTL      **Con Đường Thanh Lọc** (The Path of  
Purification, *Visuddhimagga*)
- CF         **Contemplation of Feeling**, Nyanaponika,  
BPS, 1983.

- CMA        **A Comprehensive Manual of Abhidhamma**, Bhikkhu Bodhi, BPS, 1993.
- CN & NCD **Bộ Chất Ngữ và Bộ Nhân Chế Định**, HT Tịnh Sự, 1993.
- CP         **Clearing the Path**, *Ñāṇavīra Thera*, Path Press, Bangkok, 1987.
- CPh        **Compendium of Philosophy**, S. Z. Aung, PTS, 1995.
- CPU        **Cetovimutti, Paññāvimutti & Ubhatobhāgavimutti**, Lily de Silva, trong *Pāli Buddhist Review*, 1978, vol. 3, n.3, tr. 118-45.
- CR         **Concept and Reality**, *Bhikkhu Ñānananda*, BPS, 1986.
- CSMN I    **Comparative Study of Majjhima-nikāya, Anālayo**, Dharma Drum Publishing Corporation, Taiwan, 2011.
- CWP V     **Collected Wheel Publications**, Vol. V, BPS, n.d.
- DB II      **Dialogues of the Buddha II**, T. W. Rhys Davids, PTS, 2002.
- DB III     **Dialogues of the Buddha III**, T. W. & C.A.F. Rhys Davids, PTS, 2010
- DBPW     **The Dhammapada, the Buddha's Path of Wisdom**, *Acharya Buddharakkhita* dịch, Bhikkhu Bodhi giới thiệu, BPS, 1996.
- DD II      **The Dispeller of Delusion II**, *Bhikkhu Ñāṇamoli*, PTS, 1996.
- DFR        **The Discourse on the Fruits of Recluseship**, Bhikkhu Bodhi, BPS, 1989.

- DI           **Development of Insight**, *Achaan Naeb*, trong quyển *Living Dhamma, Teachings of Twelve Buddhist Masters*, Jack Kornfield, Shambala, 1996.
- Dial II       **Dialogues of the Buddha II**, T. W. Rhys Davids, PTS, 2002.
- DPPN I       **Dictionary of Pāli Proper Names**, Vol. I Malalasekera, PTS, 1997.
- DPPN II      **Dictionary of Pāli Proper Names**, Vol. II Malalasekera, PTS, 1997.
- DRV-SSC    **The Discourse on Right View, The Sammādiṭṭhi Sutta and its Commentary**, *Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi*, BPS, 1991.
- ĐVNG       **Đạo Vô Ngại Giải**, Nguyễn Văn Ngân, 2015.
- EB I         **Encyclopaedia of Buddhism**, Vol I, Government of Ceylon, 1961.
- EBMS       **Early Buddhist Meditation Studies**, Anālayo, Barre Center for Buddhist Studies, MA 2017
- EBTK        **Early Buddhist Theory of Knowledge**, K. N. Jayatilleke, Motilal Banarsidass, 1998.
- EV I         **Elders' Verses I**, K.R. Norman, PTS, 2015.
- EV II        **Elders' Verses II**, K.R. Norman, PTS, 2015.
- Ex. I II      **The Expositor I, II**, Pe Maung Tin, PTS, 1976.
- FH          **Food for the Heart**, Venerable Ajahn Chah, The Sangha Wat Pah Nanachat, Ubon, Thailand, 1992.

- GAP      **Guide through the Abhidhamma-Pitaka**, Nyanatiloka, BPS, 1983.
- GD        **The Group of Discourse** 2<sup>nd</sup> ed., PTS 2001.
- Gd        **The Guide**, *Bhikkhu Ñāṇamoli*, PTS, 1977.
- GDC      **The Great Discourse on Causation**, Bhikkhu Bodhi, BPS, 1995.
- GTBNTH **Giải Thoát Bằng Năm Tập Hợp**, Như Nhiên, Toronto, 2002.
- HBM      **The Heart of Buddhist Meditation**, *Nyanaponika Thera*, BPS, 1962.
- HT        **Human Types**, B. C. Law, PTS, 1997.
- IFI        **Investigation For Insight**, Susan Elbaum Jootla, The Wheel 301/302, BPS, 1983.
- IMN      **Index to the *Majjhima-nikāya***, M. Yamazaki and Y. Ousaka, PTS 2006.
- INM      **Insight By the Nature Method**, *Buddhadāsa*, trong quyển *Living Dhamma, Teachings of Twelve Buddhist Masters*, Jack Kornfield, Shambala, 1996.
- IS        **Ideal Solitude**, *Bhikkhu Ñāṇananda*, BPS, 1984.
- It        **The Itivuttaka**, Peter Masefield, PTS, 2000.
- Ja I & II **The Jātaka Vols. I & II**, R. Chalmers & W.H.D. Rouse, PTS, 2013.
- Ja III & IV **The Jātaka Vols. III & IV**, H.T. Francis, & R.A. Neil, W.H.D. Rouse, PTS, 2005.
- KL        **The Key to Liberation**, Venerable Ajahn Chah, The Sangha Wat Pah Nanachat, Ubon, Thailand, 1998.

- KS IV      **Kindred Sayings, Vol. IV**, F. L. Woodward, PTS, 1996.
- KS V      **Kindred Sayings, Vol. V**, F. L. Woodward, PTS, 1997.
- KT        **Kinh Tập** (trong KTiB 1), TT Minh Châu, 1999.
- KTB 1     **Kinh Trung Bộ 1**, TT Minh Châu, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, 1992.
- KTB 2     **Kinh Trung Bộ 2**, TT Minh Châu, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, 1992.
- KTB 3     **Kinh Trung Bộ 3**, TT Minh Châu, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, 1992.
- KTiB 1    **Kinh Tiểu Bộ Tập I**, TT Minh Châu, 1999.
- LABT     **Linguistic Approach to Buddhist Thought**, Genjun H. Sasaki, Motilal Banarsidass, 1992.
- LD        **Living Dhamma**, Teachings of Twelve Buddhist Masters, Jack Kornfield, Shambala, 1996
- LDB       **The Long Discourses of the Buddha**, Maurice Walshe, Wisdom Publications, Boston, 1995.
- MA        **A Manual of Abhidhamma**, *Nārada*, BMS, 1979.
- MAPC     **The Minor Anthologies of the Pali Canon Part II**, F. L. Woodward, PTS, 2003.
- MLDB     **The Middle Length Discourses of the Buddha**, *Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi*, Wisdom Publications, Boston, 1995.
- MLFU     **The Mind Like Fire Unbound**, *Thanissaro Bhikkhu*, Dhamma Dana Publications, Barre

- Center for Buddhist Studies, Massachusetts, USA 1993.
- MLS II **Middle Length Sayings II**, I.B. Horner, PTS, 2002.
- MLS III **Middle Length Sayings III**, I.B. Horner, PTS, 2013.
- MM **The Magic of the Mind**, *Bhikkhu Ñāṇananda*, BPS, 1985.
- MPE **Mindfulness in Plain English**, Henepola Gunaratana, Wisdom Publications, 1991.
- MQ I **Milinda's Questions I**, I. B. Horner, PTS, 1963, 2015.
- MQ II **Milinda's Questions II**, I. B. Horner, PTS, 1964, 1999.
- MRIUM **The Minor Readings and the Illustrator of Ultimate Meaning**, *Ñāṇamoli*, PTS 1978.
- MTVĐ **Mi Tiên Vấn Đáp**, HT Giới Nghiêm dịch, TK Giới Đức hiệu chính, NXB Phương Đông, 2015.
- NDB **The Numberal Discourse of the Buddha**, *Bhikkhu Bodhi*, Wisdom, 2012.
- NEP **The Noble Eightfold Path**, *Bhikkhu Bodhi*, BPS, 1984.
- Nett **Nettippakaraṇa** (bản dịch **The Guide**), *Bhikkhu Ñāṇamoli*, PTS, 1977.
- NLE **Nibbāna As Living Experience**, Lily de Silva, BPS, 1996.
- NNCCCĐP **Những Ngày Cuối Cùng Của Đức Phật**, Nguyễn Văn Ngân, NXB Hồng Đức, 2016.
- OB Studies in the **Origins of Buddhism**, G. C. Pande, Motilal Banarsidass, 1957.

- PAB       **A Philological Approach To Buddhism**, K. R. Norman, PTS, 2008.
- PAEBP     **The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy**, Lama Anagarika Govinda, Motilal Banarsidass, 1991.
- PBR 1.2   **Pali Buddhist Review**, Vol 1.2, *Bhikkhu Bodhi, Aggregates and Clinging Aggregates*, Pali Buddhist Union, England, 1976.
- PBR 3.3   **Pali Buddhist Review**, Vol 3.3, Pali Buddhist Union, England, 1978.
- PC         **Pháp Cú** (trong KTib 1, tr. 32-114), TT Minh Châu, 1999.
- PoC        **Points of Controversy**, S. Z. Aung và C. A. F. Rhys Davids, PTS, 2001.
- PD         **The Path of Discrimination**, *Ñāṇamoli*, PTS, 1997.
- PDNA      **Philosophy and its Development in the Nikāyas and Abhidhamma**, Fumimaro Watanabe, Motilal Banarsidass, 1983.
- PEB        **Psalms of the Early Buddhists**, Mrs. Rhys Davids, PTS, 2000.
- PEGBTT   **A Pāli-English Glossary of Buddhist Technical Terms**, *Ñāṇamoli*, BPS, 1994.
- PF         **The Path of Freedom (Con Đường Giải Thoát, Vimuttimaggā)**, *N.R.M. Ehara, Soma Thera, Kheminda Thera*, BPS, 1995.
- PIM        **Practical Insight Meditation**, Ven. Mahasi Sayadaw, BPS, 1991.
- PoC        **Points of Controversy**, Shwe Zan Aung, PTS, 2001.

- PM           **The Power of Mindfulness**, *Nyanaponika*, BPS, 1986.
- PTNV       **Phật Thuyết Như Vậ** (trong KTiB 1, tr. 291-456), TT Minh Châu, 1999.
- PP           **The Path of Purification (Con Đường Thanh Lọc)**, *Ñāṇamoli*, BPS, 1991.
- PPA         **Philosophy and Psychology in the Abhidhamma**, Herbert V. Guenther, Motilal Banarsidass Publisers, Delhi, 1991.
- PPB         **The Psychology & Philosophy of Buddhism**, Bác Sĩ W. F. Jayasuriya, BMS, 1988.
- PS           **Protection Through Satipatthana**, Nyanaponika Thera, BPS, 1990.
- PSI         **The Path of Serenity and Insight**, Henepola Gunaratana, Motilal Banarsidass, 1994.
- PT           **Phân Tích**, Nguyễn Văn Ngân, Toronto, 2005.
- PTC I       **Pāli Tipiṭakam Concordance**, Vol. I, PTS.
- PTC II      **Pāli Tipiṭakam Concordance**, Vol. II, PTS.
- PTT         **Phật Tụ Thuyết** (trong KTiB 1, tr. 115-290), TT Minh Châu, 1999.
- PTu         **Bộ Pháp Tụ**, Đại Trưởng Lão Tịnh Sự, 1990.
- Q & A      **Questions and Answers**, Venerable Ajahn Chah, trong quyển *Living Dhamma, Teachings of Twelve Buddhist Masters*, Jack Kornfield, Shambala, 1996.
- QKM 1      **The Questions of King Milinda Part I**, T. W. Rhys Davids, LPP Publication, tái bản 1996.



- QKM 2      **The Questions of King Milinda** Part II, T. W. Rhys Davids, LPP Publication, tái bản 1996.
- RE          **The Requisites of Enlightenment**, Ledi Sayadaw, BPS, 1983.
- SC          **The Simile of the Cloth** (trong CWP V), *Nyanaponika Thera*, BPS, 1988.
- Sn          **Sutta-Nipāta** (Kinh Tập), K. R. Norman, PTS, 2001.
- SSD        **Satipaṭṭhāna Sutta Discourses**, S. N. Goenka, VRI, 1998.
- T & I      **Tranquility & Insight**, Amadeo Solé-Leris, Shambhala, Boston, 1986
- TBK 1      **Trường Bộ Kinh 1**, TT Minh Châu, Chùa Kỳ Viên Hoa Thịnh Đốn, tái bản 1986.
- TBK 2      **Trường Bộ Kinh 2**, TT Minh Châu, Chùa Kỳ Viên Hoa Thịnh Đốn, tái bản 1989.
- TBK 3      **Trường Bộ Kinh 3**, TT Minh Châu, *Kinh Đại Niệm Xứ*, Chùa Kỳ Viên Hoa Thịnh Đốn, tr. 290-315, tái bản 1987.
- TBK 4      **Trường Bộ Kinh 4**, TT Minh Châu, Chùa Kỳ Viên Hoa Thịnh Đốn, tái bản 1991.
- TiBK I      **Tiểu Bộ Kinh Tập I**, TT Minh Châu, 1982.
- TiBK II     **Tiểu Bộ Kinh Tập II**, TT Minh Châu, 1982.
- TL          **A Technique of Living, Based on Buddhist Psychological Principles**, Leonard A. Bullen, BPS, 1982.
- TLNK      **Trường Lão Ni Kệ** (trong TiBK I), TT Minh Châu, 1982.
- TLTK      **Trường Lão Tăng Kệ** (trong TiBK II), TT Minh Châu, 1982.

- TN           **Thinker's Notebook**, *Bhikkhu Ñāṇamoli*, BPS, 2008.
- TPTYL I   **Thắng Pháp Tập Yếu Luận I**, TT Minh Châu, Chùa Kỳ Viên Hoa Thịnh Đốn, tái bản 1989.
- TPTYL II   **Thắng Pháp Tập Yếu Luận II**, TT Minh Châu, Chùa Kỳ Viên Hoa Thịnh Đốn, tái bản 1989.
- U & I       **The Udāna & The Itivuttaka**, John D. Ireland, BPS, 1997.
- UC I        **The Udāna Commentary Vol. I**, Peter Masefield, PTS, 2001.
- UC II       **The Udāna Commentary Vol. II**, Peter Masefield, PTS, 2003.
- Ud           **Udāna**, Peter Masefield, PTS, 2007.
- VRI (96)   **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta** 1996.
- VRI (98)   **Satipaṭṭhāna Sutta Discourse** 1998.
- WA           **The Wings to Awakening**, *Thanissaro Bhikkhu*, Dhamma Dana Publications, Barre Center for Buddhist Studies, Massachusetts, USA 1996.
- WM           **The Way of Mindfulness**, Satipaṭṭhāna Sutta Commentary, Soma Thera, BPS, 1981.

## CÁC CHỮ TẮT KHÁC

DN	<b>Dīgha Nikāya</b> (Trường Bộ Kinh).
EĀ	<b>Ekottarika-āgama</b> (Tăng Nhất A Hàm).
MĀ	<b>Madhyama-āgama</b> (Trung A Hàm).
M, MN	<b>Majjhima Nikāya</b> (Trung Bộ Kinh).
SĀ	<b>Samyukta-āgama</b> (Tạp A Hàm).
SHT	<b>Sanskrihandschriften aus den Turfanfunden</b>
SN	<b>Samyutta Nikāya</b> (Tương Ưng Bộ Kinh).
T	<b>Taishō edition</b>
B <sup>e</sup>	Bản Miến Điện
C <sup>e</sup>	Bản Tích Lan
ct, n.	chú thích, note
đ.	đoạn
id.	cùng tác giả vừa nêu
n.d.	no date (không ghi thời gian xuất bản)
nđ	nghĩa đen
p.	page
pa.	paragraph, đoạn
RD	Rhys Davids
sđđ	sách đã dẫn ở trên
S <sup>e</sup>	Bản Thái Lan
tr.	trang

**DANH SÁCH CÁC QUÝ HỮU HÙN PHƯỚC ÁN TỔNG CUỐN SÁCH  
CON ĐƯỜNG THẮNG ĐẾN CHÚNG NGỘ**

STT	TÊN	ĐỊA ĐIỂM
1	Tổng Ngọc Dũng	Buôn Mê Thuộc
2	Chị Lê Ngọc Diệp	Hà Nội
3	Phan Thi Phương Thúy	Hà Nội
4	Bùi Phong Châu	Hà Nội
5	Nguyễn Thị Kim Liên	Hà Nội
6	Nguyễn Hồng Hà	Hà Nội
7	Nguyễn Bá Thành	Hà Nội
8	Phạm Lan Anh	Hà Nội
9	Phạm Thị Miên	Hà Nội
10	Bà Lê Nguyên Bình	Hà Nội
11	Đàm Minh Thắng	Hà Nội
12	Bạn Trần Hà Dung	HCM
13	Bạn Chương	HCM
14	Anh Nguyễn Xuân Vinh	HCM
15	Nguyễn Việt Huy	HCM
16	Nguyễn Ngọc Thanh Huy	HCM
17	Nguyễn Hữu Thạch	HCM
18	Dương Thị Thanh Vân	HCM
19	GĐ Thanh Loan	HCM
20	GĐ Diệu Ánh	HCM
21	GĐ Bích Chiêu	HCM
22	Linh Molko	HCM
23	Sis Hien Phan	HCM
24	Bạn Trần Tiểu Nhiên	HCM
25	Trần Mỹ Tiên	HCM
26	GĐ Tịnh Từ (Fb: Nguyễn Hải)	HCM
27	Chinh Nghĩa Nguyễn Lai The Quan	HCM
28	Thương Mạnh Nguyễn	HCM
29	Hà Vĩnh Duy	HCM
30	Chị Mai (Trần Thanh Huyền)	HCM
31	Hà Trương	HCM

35	Nguyễn Thị Thu Hà	HCM
36	Trần Bích Hiền (Phước Duyên)	HCM
37	Mai Thị Kim Dung	HCM
38	Hà Thị Thu Tri	HCM
39	Trần Thị Thanh Hanh	HCM
40	Tâm Liên	HCM
41	Trần Thị Cẩm Tú	HCM
42	Chu Đình Vinh Quang	HCM
43	Ông, Bà Phạm Ngọc Hòe, Lê Thị Hào, cùng các con cháu.	HCM
44	Ngo Huỳnh Hương My	HCM
45	Tôn Nữ Cát Khánh	HCM
46	Mai Ngọc Quỳnh Anh	HCM
47	Võ Thị Kiều Loan	HCM
48	Cô Đồng Thị Thiên Hương	HCM
49	Nguyễn Thị Thu Trang	HCM
50	Bảo Hương	Hung Yên
51	Trần Huyền Trân	Long Xuyên
52	Ms Nga (Thụy Sỹ)	HCM
53	Lê Trung Dũng	HCM
54	Đào Nguyễn	HCM
55	Matthew Đỗ	USA
56	Tuyết Đỗ	USA
57	Vivian Đỗ	USA
58	Quang Đỗ	USA
59	Thanh Tâm Nguyễn	USA
60	Mai Tôn Nữ	USA
61	Moon Nguyễn	USA
62	Nguyễn Kim Bảo	USA
63	Cô Hoàng Oanh	USA

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC  
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com  
Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

**SATIPATTHANA**  
**CON ĐƯỜNG THẮNG TỚI CHÚNG NGỘ**  
Bhikkhu Anālayo  
Nguyễn Văn Ngân dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản  
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC  
Chịu trách nhiệm nội dung  
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN  
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh  
Sửa bản in: Nguyễn Văn Ngân  
Trình bày: Phương Yến

In 1.000 cuốn, khổ 16cm x 24cm tại Xí nghiệp in Fahasa 774  
Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, TP. HCM. Số XNĐKXB:  
3100 - 2017/CXBIPH/40 - 55/HĐ. Số QĐXB của NXB:  
0820/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 02/10/2017. In xong và nộp lưu  
chiểu năm 2017. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-  
604-89-1109-6

---

**Satipaṭṭhāna**  
**Con Đường Thẳng Tới Chứng Ngộ**  
&  
**Nghiên Cứu Đối Chiếu với các bộ A Hàm**  
của Bhikkhu Anālayo - Nguyễn Văn Ngân dịch

---

Tỳ khưu Anālayo sinh năm 1962 ở Đức, xuất gia năm 1995 ở Sri Lanka (Tích Lan), tốt nghiệp Tiến sĩ với luận án về Satipaṭṭhāna tại đại học Peradeniya năm 2000. Với sự cẩn thận chu đáo, tỳ khưu Anālayo đã sắp xếp phối hợp các kinh điển trong tạng Pāli với các tác phẩm nghiên cứu tỉ mỉ hiện hành cùng với những hướng dẫn của các thiền sư đương thời, để đưa ra nhiều gợi ý phong phú, vô cùng chính xác với chánh bản Pāli, rõ ràng cho người học Giáo Pháp của Đức Phật thời hiện đại...

Đây là công trình nghiên cứu rất tỉ mỉ, nội dung rất phong phú, không những dành cho người mới học Satipaṭṭhāna, mà còn là tài liệu cho những học giả muốn đi sâu thêm về đề tài này. Quý vị sẽ nhận chân được tất cả những giá trị tiềm ẩn chứa đựng trong kinh Satipaṭṭhāna, nhờ bộ óc khôi việt của tỳ khưu Anālayo...

---

**Sách Biếu – Không Bán (This book is not for sale).**  
**Hình bìa: Tượng Phật chùa Tích Lan, Canada.**

---

ISBN: 978-604-89-1109-6



9 786048 911096