



Digital Proofer

Kinh Chu Tam Tinh Giac

Authored by Hoang Phong

5.0" x 8.0" (12.70 x 20.32 cm)
Black & White on Cream paper
136 pages

ISBN-13: 9781720343493
ISBN-10: 1720343497

Please carefully review your Digital Proof download for formatting, grammar, and design issues that may need to be corrected.

We recommend that you review your book three times, with each time focusing on a different aspect.

- 1 Check the format, including headers, footers, page numbers, spacing, table of contents, and index.
- 2 Review any images or graphics and captions if applicable.
- 3 Read the book for grammatical errors and typos.

Once you are satisfied with your review, you can approve your proof and move forward to the next step in the publishing process.

To print this proof we recommend that you scale the PDF to fit the size of your printer paper.

KINH CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

HOANG PHONG DỊCH VIỆT

Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation

ISBN-13: 978-1720343493
ISBN-10: 1720343497

MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu của Nhà Xuất Bản	i
1 Lời Giới Thiệu của Người Dịch	1
2 Bài Kinh Chú Tâm Tỉnh Giác	6
3 Ghi Chú về Kinh Chú Tâm Tỉnh Giác	46
4 Phụ Lục: Bản dịch tiếng Anh của Thiền sư Thanissaro Bhikkhu	109
4 Vài Nét về Dịch Giả	127

Lời giới thiệu của NHÀ XUẤT BẢN

“*Kinh Chú Tâm Tỉnh Giác*” là một trong hai bài kinh căn bản mà Đức Phật đã nêu lên một phép luyện tập vô cùng thiết thực, cụ thể và trực tiếp về thiền định, đó là phép thiền định chú tâm thật tỉnh giác và thật mạnh vào bốn lãnh vực thân xác, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần từ bên trong chúng.

Kinh sách Hán ngữ thường gọi là “*Minh Sát Tuệ*”. Bài kinh kia khá tương tự với bài kinh này là “*Kinh Chú Tâm Vào Hơi Thở*” đã được xuất bản trước đây.

Bản kinh này được dịch giả Hoang Phong chuyên ngữ từ kinh *Satipatthana Sutta* (*Majjhima Nikaya/Trung Bộ Kinh, MN 10*). Nhưng chủ yếu được dựa vào bản dịch tiếng Anh của Thanissaro Bhikkhu một nhà sư người Mỹ rất uyên bác, có một lối dịch thật trong sáng, minh bạch và chính xác. Chúng tôi đính kèm trong phần phụ lục.

Trước đây bài kinh này đã được dịch sang tiếng Việt bởi Hòa Thượng Thích Minh Châu trong *Đại Tạng Kinh (Trung Bộ Kinh)* với tựa là "*Kinh Niệm Xứ*" và một bản dịch Việt khác được dịch bởi thiền sư Thích Nhất Hạnh là "*Kinh Bốn Lành Vực Quán Niệm*".

Phép thiền định trong bài kinh này, theo dịch giả cho biết là “hết sức đơn giản, chỉ cần ngồi xuống trong yên lặng, phát huy sự tỉnh táo giúp mình tìm về với chính mình, sống với những gì thật sự là mình, từ thân xác, các cảm giác, tâm thức cho đến những gì hiện lên bên trong cái tâm thức ấy của mình”. Đây là Con Đường trực tiếp và ngắn nhất “giúp chúng ta tìm về với chính mình, với thân xác bên trong thân xác mình, với các cảm giác bên trong các cảm giác mình, với tâm thức bên trong tâm thức mình, với các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần hiện lên bên trong tâm thức mình. Sự trở về đó sẽ

làm bùng lên sự "sáng ngời" của tâm thức, giúp nó không những trông thấy một Vị Phật đang mỉm cười trước mặt nó mà cả một Vị Phật đang hiện hữu bên trong chính nó.”

Dịch giả Hoang Phong là một nhà khoa học nên cái nhìn về Phật giáo của ông ảnh hưởng bởi các khía cạnh khoa học hơn là tín ngưỡng đơn thuần. Ước mong bản dịch này với phần ghi chú cần trọng có thể đóng góp một chút gì mới mẻ hơn trong việc tìm hiểu một bài kinh thật căn bản và chủ yếu về phép thiền định hướng sự tỉnh giác vào bốn lãnh vực chú tâm.

Tâm Diệu | Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation.

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH

Satipatthana Sutta là một bản kinh quan trọng làm nền tảng cho một phép thiền định chủ yếu trong Phật giáo là Vipassana, nghĩa từ chương là "Sự quán thấy chuyên biệt" hay "sâu sắc", kinh sách Hán ngữ gọi là "Minh Tuệ" hay "Minh sát tuệ". Tuy với ít nhiều khác biệt trên phương diện ứng dụng và thực hành, nhưng phép luyện tập này luôn là căn bản của hầu hết các tông phái và học phái Phật giáo.

Do đó kinh Satipatthana Sutta (Majjhima Nikaya/Trung Bộ Kinh, MN 10) là một trong các bản kinh được đặc biệt quan tâm và dịch ra nhiều thứ tiếng, với khá nhiều phiên bản tiếng Việt khác nhau. Như vậy thì có thêm một bản dịch đề nghị dưới đây có khác gì đây một cánh cửa đã mở hay chăng? Thắc mắc này thật hết sức chính đáng, thế nhưng sự kiện có

rất nhiều bản dịch khác nhau tự nó cũng đã nói lên một cái gì đó chưa được hoàn hảo, cần phải tìm hiểu và bổ khuyết thêm chăng?

Đức Phật thuyết giảng cách nay đã 2500 năm, và sau khi Ngài tịch diệt thì các môn đệ họp nhau và nhớ lại những lời thuyết giảng trước đây của vị Thầy mình để truyền khẩu cho nhau, từ thế hệ này sang thế hệ khác. Phải đến 500 năm sau đó thì các lời truyền khẩu này mới bắt đầu được ghi chép trên các tờ lá bối, và từ đó đến nay lại thêm 2000 năm sao chép và dịch thuật! Được chuyển tải bằng các ngôn ngữ khác nhau, ảnh hưởng bởi cá tính, khả năng và sự hiểu biết đa dạng của con người, xuyên qua không gian và thời gian, xuyên qua các nền văn minh và văn hóa, phải chăng những lời giáo huấn đó của Đức Phật cũng đã phải chịu ít nhiều sai sót? Dầu sao thì nền Giáo Huấn tuyệt vời đó vẫn còn lưu giữ được đến ngày nay với tất cả sự trong sáng, sâu sắc và siêu việt, và được quảng bá khắp nơi trên thế giới, không những đã nói lên một sự cố gắng phi thường của người xưa mà còn cho thấy cả một gia tài hiểu biết vô song của nhân loại. Bổ phận của chúng ta hôm nay là phải bảo vệ và giữ gìn gia

tài đó luôn được tinh khiết hầu lưu lại cho các thế hệ mai sau.

Sau 2500 năm phát triển và lưu truyền, những sự sai sót trong Giáo Huấn của Đức Phật dù có xảy ra đi nữa, thì cũng hết sức khó để kiểm chứng một cách cụ thể. Vì thế nếu không thể xác định được các sự sai lệch theo chiều sâu tức là ngược về quá khứ, thì chúng ta hãy thử nhìn vào hiện tại tức là thu ngắn 2500 năm lịch sử Phật giáo thành 100 năm của thế hệ chúng ta ngày nay, để tìm hiểu xem có những sự lệch lạc nào xảy ra theo chiều rộng hay không? Thiết nghĩ đó cũng là một cách tương đối cụ thể nhất hầu mang lại cho chúng ta một ý niệm nào đó về những sự sai sót có thể đã xảy ra trong quá khứ.

Nhằm vào cố gắng trên đây khoảng hơn ba mươi bản dịch, sách và các bài bình giải bản kinh Satipatthana Sutta bằng các tiếng Anh, Pháp và Việt đã được tham khảo và đối chiếu. Thật hết sức bất ngờ, công việc này đã cho thấy một số dị biệt giữa các tư liệu này. Riêng đối với các bản Việt dịch thì một sự kiện nổi bật là tất cả đều chịu ảnh hưởng nặng nề của Hán ngữ qua các cách vay mượn và sử dụng các thuật ngữ vừa lỗi thời vừa thiếu chính xác trong Phật giáo Hán ngữ, dù rằng một số các bản dịch này được trực

HOANG PHONG DỊCH VIỆT

tiếp dựa vào các bản gốc bằng tiếng Pa-li hay tiếng Anh. Ảnh hưởng Hán ngữ này đã khiến các bản dịch - dù được gọi là Việt dịch - nhưng thật ra là đây các thuật ngữ tiếng Hán, lại càng khó hiểu cho một số người.

Một số các dị biệt giữa các bản dịch tham khảo và nhất là ảnh hưởng Hán ngữ trong các bản Việt dịch sẽ được phân tích và nêu lên trong phần ghi chú dưới đây. Dầu sao cũng phải thú nhận rằng bản dịch đề nghị dưới đây cũng chỉ là một sự cố gắng gần như liêu lĩnh, với hy vọng có thể góp phần, dù chỉ là nhỏ nhoi, vào việc tìm hiểu thêm về bài kinh quan trọng này.

Thật ra bản dịch này chủ yếu được dựa vào bản dịch tiếng Anh của Thanissaro Bhikkhu một nhà sư người Mỹ rất uyên bác, có một lối dịch thật trong sáng, minh bạch và chính xác. Ngoài ra nguyên bản bằng tiếng Pa-li trong Kinh Tạng thường có nhiều đoạn hoặc nhiều câu lập đi lập lại, mỗi lần chỉ thay đổi một chữ hay một ý, đó là cách giúp dễ nhớ và dễ học thuộc lòng. Cách lập đi lập lại này thì ngày nay không còn cần thiết nữa, do đó các bản dịch nói chung thường được rút ngắn bằng cách cắt bớt một số đoạn hay câu mang tính cách lập đi lập lại để tránh dài dòng và nhàm chán. Tuy

KINH CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

nhiên trong bản dịch đề nghị dưới đây, trong một vài trường hợp cách lập đi lập lại cũng sẽ được giữ nguyên, bởi vì đôi khi sự lập đi lập lại đó cũng là một cách nhấn mạnh ý nghĩa và nội dung của một câu hay một đoạn kinh. Ngoài ra một vài lời ghi chú và giải thích cũng sẽ được ghép thêm vào bản dịch, và được trình bày bằng chữ nghiêng lòng trong hai dấu ngoặc đơn, với hy vọng có thể giúp người đọc theo dõi bản dịch được dễ dàng hơn chăng?

Sau hết trong phần ghi chú dưới đây một số nhận xét về vấn đề dịch thuật nói chung cũng sẽ được nêu lên cùng với một vài đề nghị nhằm lưu ý tất cả chúng ta về ý thức trách nhiệm của mình đối với việc bảo tồn và quảng bá Giáo Huấn của Đức Phật

BÀI KINH VỀ SỰ CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

Satīpatthana Sutta (Majjhima Nikaya 10)

HOANG PHONG chuyển ngữ

Tôi từng được nghe như vậy:

Thời bấy giờ Đấng Thế Tôn đang ở trong xứ của người Kuru, nơi thị trấn Kammassadhamma. Vào dịp này Đấng Thế Tôn đưa ra những lời thuyết giảng như sau:

- Này các tỳ-kheo!

Các tỳ-kheo vâng dạ và Đấng Thế Tôn nói tiếp:

"Đây là con đường trực tiếp mang lại sự tinh khiết hóa cho chúng sinh, giúp chúng sinh vượt lên trên mọi lo buồn và ta thán, xóa

KINH CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

bỏ mọi đôn đau và khổ nhọc, hầu khám phá ra phương pháp hữu hiệu mang lại sự Giải Thoát cho mình - nói một cách khác thì đây là một phép luyện tập gồm có bốn lãnh vực. Vậy bốn lãnh vực ấy là gì?

1- "Đây là trường hợp khi người tỳ-kheo biết hướng sự chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (*kaya/thân xác vật chất*), với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

2- "Đây là trường hợp khi người tỳ-kheo hướng sự chú tâm vào các cảm giác (*vedana/các cảm giác hay cảm nhận phát sinh từ các giác quan*) bên trong các cảm giác, với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

3- "Đây là trường hợp người tỳ-kheo hướng sự chú tâm vào tâm thức (*citta/tâm thân, nội tâm*) bên trong tâm thức, với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục (*trở về với tâm thức mình hầu ý thức được sự vận hành của nó và nhận biết được bản chất của nó*).

4- "Đây là trường hợp người tỳ kheo hướng sự chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần (*dhamma/trong trường hợp này có nghĩa là các hiện tượng hay các sự tạo tác của tâm thức hiện lên bên trong tâm thức*), với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

(Xin lưu ý các cách diễn đạt: "thân xác bên trong thân xác", "cảm giác bên trong cảm giác", "tâm thức bên trong tâm thức", "các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần" là nhằm nhấn mạnh sự kiên hướng thẳng sự chú tâm thật vững chắc vào các đối tượng này, không để cho nó bị xao lãng, và đây cũng là mấu chốt của toàn bộ bài kinh)

A- Chú tâm vào Thân Xác (Kayanupassana)

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào thân xác bên trong thân xác?"

1- Thiền định hướng vào hơi thở (Anapanasati)

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo tìm vào một khu rừng, dưới bóng cây, hay một túp lều hoang phế, tréo chân ngồi xuống, giữ lưng thật thẳng, phát huy sự chú tâm hướng vào trước mặt (*nguyên văn trong tiếng Pa-li là "trước ngực"*, có thể hiểu là không nhìn vào bất cứ gì thuộc môi trường chung quanh mà chỉ tập trung sự chú tâm vào trước mặt mình trước khi hướng nó vào bên trong chính mình). Người tỳ-kheo luôn giữ sự chú tâm thật tỉnh giác mỗi khi hít vào, luôn giữ sự chú tâm thật tỉnh giác mỗi khi thở ra.

"Mỗi khi hít vào dài thì người tỳ-kheo ý thức được: 'Tôi hít vào dài'; mỗi khi thở ra dài thì ý thức được: 'Tôi thở ra dài'. Mỗi khi hít vào ngắn thì người tỳ-kheo ý thức được: 'Tôi hít vào ngắn'; mỗi khi thở ra ngắn thì ý thức được: 'Tôi thở ra ngắn'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi hít vào qua sự cảm nhận của toàn thân thể tôi'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi thở ra qua sự cảm nhận của toàn thân thể tôi'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi hít vào nhằm làm lắng xuống các sự tạo tác (*bodily fabrications/các sự cảm nhận phát sinh trên thân thể làm cho mình bị phân tâm*) trên toàn thân thể tôi'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức

được: *"Tôi thở ra nhằm làm lắng xuống các sự tạo tác trên toàn thân thể tôi"*.

"Tất cả cũng tương tự như một người thợ đồ gốm rành nghề hay một người thợ phụ khéo léo, mỗi khi quay mạnh chiếc bàn quay thì ý thức được: *'Tôi quay mạnh'*, hoặc khi quay nhẹ thì ý thức được: *'Tôi quay nhẹ'*. Cũng thế, người tỳ-kheo hít vào dài thì ý thức được: *"Tôi hít vào dài"*, hoặc thở ra dài thì ý thức được: *'Tôi thở ra dài'*... Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: *"Tôi hít vào là nhằm làm cho các sự tạo tác trên toàn thân thể lắng xuống"*. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: *'Tôi thở ra là nhằm làm cho các sự tạo tác trên toàn thân thể lắng xuống'* (chú tâm vào hơi thở để nhận biết là dài hay ngắn là cách xóa mờ đi các cảm nhận khác. Người thợ rành nghề biểu trưng cho người hành thiền kinh nghiệm, người thợ phụ còn đang học nghề là người hành thiền mới bắt đầu luyện tập, cả hai đều có thể thực hiện được sự chú tâm. Người thợ đồ gốm thì chú tâm vào tốc độ của bàn quay, người hành thiền thì chú tâm vào hơi thở dài hay ngắn).

2- Thiền định hướng vào thân xác (Kayagata)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm hướng vào thân xác bên trong thân xác (*bên trong thân xác là ruột gan, phero phổi...*), hoặc những gì bên ngoài thân xác nhưng cũng thuộc vào thân xác (*bên ngoài thân xác là hình tướng, các động tác...*), hoặc cả hai: bên trong và cả bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác bên trong thân xác. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác và các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác (*lúc thì hướng sự chú tâm vào những gì bên trong thân xác - ruột gan phero phổi... - hoặc các hiện tượng bên ngoài thân xác - to béo, thấp lùn, co chân, duỗi tay... - nhưng tất cả các hiện tượng này đều là thân xác, thuộc vào thân xác; hoặc lúc thì hướng sự chú tâm vào các hiện tượng phát sinh và tan biến bên trong thân xác - sự co thắt của ruột và bao tử chẳng hạn - và cả các hiện tượng phát sinh và tan biến bên ngoài thân xác - các động tác chẳng hạn - nhưng cũng thuộc vào thân xác*). Hoặc người tỳ-kheo tiếp tục duy trì sự chú tâm thật tỉnh giác là: *'Có một thân xác'*, cho đến khi nào ý thức và ghi nhận được điều đó (*tức là nhận biết được sự "hiện hữu"*

của "một" thân xác. Chữ "có" trong câu "Có một thân xác" mang ý nghĩa rất tinh tế và sâu sắc - trong nguyên bản tiếng Anh là "There is a body", trong nguyên bản tiếng Pháp là "Il y a un corps" - có nghĩa là người hành thiền qua từng hơi thở vào ra cảm nhận được là quả đúng "có" một thân xác đang hô hấp, nhưng không liên tưởng đến ý nghĩ cho rằng thân xác ấy là "mình" hay "của mình", và "mình" thì là người đang thở). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (trên phương diện thân xác), không dựa vào (liên tưởng, nắm bắt hay căn cứ vào) bất cứ gì trong thế giới (chẳng hạn như không nghĩ đến "cái tôi", cái "của tôi" hay các đặc tính của thân xác như cao lớn, béo lùn, xinh đẹp, xấu xí, các thành tích thể thao, v.v., là những gì tùy thuộc vào thân xác, nhưng chỉ liên hệ đến các tiêu chuẩn, quy ước và các hình thức sinh hoạt trong xã hội, tức là những gì thuộc vào thế giới). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

3- Thiền định hướng vào các tư thế và động tác của thân thể (Iriyapatha)

"Hơn thế nữa, khi đi thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là: 'Tôi đang đi'. Khi đứng thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là: 'Tôi đang đứng'. Khi ngồi thì người tỳ-kheo ý thức minh

bạch là: 'Tôi đang ngồi'. Khi nằm thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là: 'Tôi đang nằm'. Dù thân xác đang trong bất cứ một tư thế nào khác cũng vậy, người tỳ-kheo cũng đều ý thức minh bạch mình đang ở trong tư thế ấy.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng thuộc vào thân xác (đi, đứng nằm, ngồi... là những gì tuy là bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, chúng phát sinh từ thân xác và hiện lên trên thân xác), nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (không liên tưởng, nắm bắt hay căn cứ vào bất cứ gì trong thế giới dù là liên hệ trực tiếp hay gián tiếp với các động tác ấy của thân thể). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

4- Thiền định hướng vào các sự sinh hoạt của thân thể (Catusampajana)

"Hơn thế nữa, khi bước tới hay lùi lại thì người tỳ-kheo cũng hoàn toàn ý thức được điều đó thật tỉnh giác; khi nhìn vào hướng này hay quay sang hướng khác...; khi co hay duỗi chân tay...; khi mặc chiếc áo tăng già (tanghati/tăng già lê), khoác thêm chiếc áo ngoài (y thượng), ôm chiếc bình bát trong tay, thì người tỳ-kheo cũng hoàn toàn ý

thức được các việc ấy thật tỉnh giác. Khi ăn, uống, nhai hay thưởng thức (*nuốt miếng ăn*)...; khi tiểu tiện, phóng uest...; khi đi, đứng, ngồi..., khi nằm ngủ, thức giấc, nói năng hay im lặng, thì người tỳ-kheo cũng đều hoàn toàn ý thức được các việc ấy thật tỉnh giác.

(Có một giai thoại như sau: một vị thầy đang thuyết giảng cho các đệ tử, bỗng dừng ngưng lại, co tay lại và duỗi ra, rồi lại co tay lại và duỗi ra... Các đệ tử lấy làm lạ bèn cất lời hỏi, vị thầy giải thích rằng trước đó mình lỡ co tay nhưng không ý thức được động tác ấy, vì thế đành phải duỗi tay ra và co trở lại để ý thức được động tác mà trước đây vì xao lãng mình không ý thức được - thuật lại theo một câu chuyện do nhà sư Christian Maes kể)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (*thí dụ khoác chiếc áo tăng già nhưng không nhận thấy các vết bẩn hay vai áo bị rách, ôm chiếc bình bát nhưng không hy vọng là thực phẩm khát thực được hôm nay sẽ đủ ăn và thơm ngon chẳng hạn...* Đây là cách ý thức được sự sinh hoạt của thân thể nhưng **không bám víu vào những gì trong thế giới**. Nên hiểu sự ý thức đó không

phải là một cách tự tách rời mình ra khỏi thế giới, mà đúng hơn là cách giải thoát mình ra khỏi nó). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (*chỉ cần chú tâm vào những sự sinh hoạt bình dị của thân thể nhưng không liên tưởng và bám víu vào những gì liên hệ và tương quan với thế giới - dù là tầm thường hay nhỏ nhoi cách mấy - qua những sự sinh hoạt đó, thì cũng đủ mang lại cho mình một sự an bình và thanh thản. Thiên định trong cuộc sống xuyên qua từng hành động bình dị, nhỏ nhoi và tự nhiên của mình là như vậy*).

5- Thiên định về tính cách ô uế của thân xác (Patikkulamānasikāra)

"Hơn thế nữa, hãy hình dung ra một cái bọc hở trên và hở dưới, chứa đủ mọi thứ ngũ cốc: nào là lúa mì, thóc, đậu xanh, đậu trắng, mè, gạo, và nếu một người tinh tường trút các thứ cất chứa trong bọc ra thì tất sẽ nhận thấy: 'Đây là lúa mì, đây là thóc, đây là đậu xanh, đây là đậu trắng, đây là mè, đây là gạo' (cái bao hở hai đầu có nghĩa là miệng và hậu môn của một thân xác. Tất cả các loài động vật, từ côn trùng, rắn rết, ếch nhái, cá, chim, cho đến các con thú tiến hoá hơn, kể cả con người, đều có một thân xác với hai lỗ hổng: một để cho vào và một để thải ra, cái thân xác với hai lỗ hổng

đó cũng chẳng khác gì như một cái bao hồ trên và hồ dưới. Một người "tinh tường" sẽ nhận thấy những gì thải ra cũng là những gì đã được cho vào bên trong cái bao ấy. Những gì cho vào được liệt kê trên đây toàn là ngũ cốc, không thấy nói gì đến thịt cá, phải chăng đây cũng là cách mà Đức Phật gián tiếp cho biết các đệ tử của Ngài và những người nghe giảng là những người ăn chay? Dưới một góc nhìn khác và nếu ý thức được việc cho vào và thải ra cũng chỉ là các nhu cầu và đòi hỏi của thân xác phản ảnh bản năng sinh tồn của nó nhằm duy trì sự hiện hữu của nó, thì sự thèm khát các món ngon vật lạ, ham thích tiệc tùng, rượu chè, đình đám biết đâu cũng có thể sẽ giảm bớt được phần nào chăng?). Nay các tỳ-kheo, thân xác nào có khác gì với cái bọc ấy đâu, đã là một người tỳ-kheo thì phải nhận biết được cái thân xác ấy, từ gan bàn chân lên đỉnh đầu, từ đỉnh đầu xuống gan bàn chân, tất cả cũng chỉ là một cái bọc bằng da cất chứa đủ mọi thứ không tinh khiết: 'Bên trong thân xác đó nào là tóc, lông, móng chân, móng tay, răng, da, thịt, gân, xương, tủy xương, thận, tim, gan, màng nhầy, thận, phổi, ruột già, ruột non, cuống họng, phần, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, chất nhờn ở da, nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở các khớp xương, nước tiểu'.

6- Thiền định hướng vào bốn thành phần căn bản của thân xác (Dhatumanasikara)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (ruột gan, máu mủ, phần, nước tiểu là những thứ không hề biểu trưng hay đại diện cho tổng thể thân xác, nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác. Hơn nữa những gì tuy là bên ngoài thân xác, chẳng hạn như xinh đẹp, xấu xí, hấp dẫn, kêu gọi, duyên dáng, bảnh trai, v.v. không phải là thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác. Ngoài ra cũng có các thứ khác hoàn toàn bên ngoài thân xác nhưng cũng liên hệ mật thiết với thân xác là: quần áo, phần sơn, nước hoa, trang sức, các thành tích thể dục, múa giỏi, hát hay, v.v., là những gì bên ngoài thân xác nói lên sự bám víu của nó vào thế giới, và tuy không phải là thân xác nhưng cũng mật thiết liên hệ đến thân xác từ bên trong thân xác). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (không dựa vào hay bám víu vào những gì bên ngoài thân xác như vừa kể trên đây, dù những thứ ấy liên hệ đến thân xác).

"Hơn thế nữa, hãy hình dung một người đồ tể lão luyện hay một người còn đang học nghề, giết một con bò, xẻ thịt bày bán ở một ngã tư đường. Nay các tỳ-kheo, hãy nhìn vào cái thân xác đích thật đó (*của mình và của con vật*) - dù nó đang là thế nào, trong tình trạng nào (*toàn vẹn hay xẻ ra từng miếng nhỏ*) - thì trên phương diện bản chất: '*Cái thân xác đó cũng chỉ mang các thể tính đất (các phần cứng), nước (máu, nước mắt, mồ hôi, nước tiểu...), lửa (hơi nóng, sinh lực, sinh khí) và gió (hơi trong bao tử, trong ruột, hơi tống ra ở hai lỗ hở, gió tạo ra bởi sự chuyển động của thân thể... Dù người đồ tể lành nghề xẻ thịt con vật thật khéo léo, hay người thợ phụ còn đang học nghề cắt thịt vụng về, miếng thịt không đẹp mắt, trông không ngon, thì thân xác đó của con vật từ bản chất cũng chỉ là đất, nước, lửa và gió. Người hành thiền lão luyện cảm nhận được các thể tính ấy của thân xác mình một cách tự nhiên và trực tiếp, một người hành thiền tập sự thì phải chú tâm để tưởng tượng ra thân xác mình gồm các thể tính ấy*).

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác, nhưng không dựa

vào bất cứ gì trong thế giới (*chẳng hạn như da thịt nổi nà hay nhăn nheo, thom tho hay hôi hám, v.v., tất cả những thứ ấy sau khi phân tích đến chỗ tột cùng, thì cũng chỉ là đất, nước, lửa và gió mà thôi*).

7- Thiên định hướng vào xác chết trong bãi tha ma (Sivatika)

"Hơn thế nữa, khi nhìn vào một thân ma trong một hố vút xác - sau một ngày, hai ngày, ba ngày - xác phình lên, tái nhợt, sinh thối, thì người tỳ-kheo tất sẽ phải liên tưởng đến sự thật về thân xác của chính mình: '*Cái thân xác này [của mình] nào có khác gì đâu: bản chất của nó là như thế, tương lai của nó là như thế, phần số tất nhiên của nó là như thế*' (dù có trau chuốt nó, tô son trát phấn, mặc quần áo đắt tiền cho nó..., thì số phận của nó cũng chỉ là như thế).

"Hoặc trong trường hợp khác, người tỳ-kheo cũng có thể trông thấy một thân ma trong hố vút xác, bị quạ, kên kên, chim ưng, chó, linh cẩu (*hyena/loại chó rừng chuyên ăn xác chết*) hay các sinh vật khác... (*ruồi, bọ, kiến, giòi...*) đang mổ, ăn hay đục khoét, chỉ còn trơ một bộ xương dính máu, thịt da mất hết, chỉ còn lại một ít gân nối các khớp xương..., hoặc là một đồng xương ngổn ngang, gân cũng hư

thối hết - chỗ thì xương bàn tay, chỗ thì xương bàn chân, chỗ thì xương ống chân, chỗ thì xương đùi, chỗ thì xương hông, chỗ thì xương sống, chỗ thì xương sườn, chỗ thì xương ức, chỗ thì xương vai, chỗ thì xương cổ, chỗ thì xương hàm, chỗ thì răng, chỗ thì xương sọ..., các mấu xương đã hóa trắng, tương tự như vỏ sò ốc..., và sau một năm thì cũng sẽ mục nát hết. Trước cảnh tượng đó người tỳ-kheo tất sẽ phải liên tưởng đến sự thật về thân xác của chính mình: *'Thân xác này [của mình] nào có khác gì đâu: bản chất của nó là như thế, tương lai của nó là như thế, phần số tất nhiên của nó là như thế'*.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hoặc các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác, hoặc cả hai tức bên trong và cả bên ngoài thân xác (*bên trong thân xác là ruột gan, phero phổi, máu mủ; bên ngoài thân xác là thầy ma sinh thối, xương trắng ngồn ngang và mục nát*). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác và các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy

trì sự chú tâm thật tỉnh giác là: *'Có một thân xác'* cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó. Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trên phương diện thân xác*), không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới (*dù là liên quan đến thân xác*). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

(Tóm lại phân đoạn trên đây cho thấy phép thiền định dựa vào hơi thở là một phương pháp giúp mình trở về với chính mình, với thân xác mình, hầu tìm hiểu và phân tích nó, và cũng là để khám phá ra bản chất "vô thường", "khổ đau" và "vô thực thể" của nó)

B- Chú tâm vào Cảm Giác (Vedananupassana)

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các cảm giác bên trong các cảm giác? Đó là trường hợp khi cảm nhận một cảm giác đau đớn thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn'*. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú'*. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-

không-thích-thú, thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú'* (xin lưu ý: bất cứ một sự cảm nhận nào phát sinh từ lục giác - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và tâm thức - cũng đều tạo ra các cảm giác "đau đớn", "thích thú" hay "trung hòa", thí dụ một cơn ác mộng là một sự cảm nhận đau đớn của tâm thức, trông thấy một thân thể xinh đẹp là một sự cảm nhận thích thú của mắt; chạm vào một tấm lụa là một cảm nhận thích thú, sờ vào một vật cứng và nhám là một sự cảm nhận không thích thú; nhai và nuốt một miếng ăn nhưng không cảm nhận - với tất cả tinh táo - là ngon hay không ngon, là một sự cảm nhận trung hòa của vị giác, trái lại trong trường hợp khác, chẳng hạn như đang mãi mê nói chuyện hoặc suy nghĩ miên man về các chuyện khác, nhưng vẫn ăn và nuốt, không ý thức được là mình đang nhai và đang nuốt những gì, ngon hay không ngon, thì đây không phải là một cảm nhận trung hòa mà là một sự xao lãng, không chú tâm đúng mức vào các cảm giác (vedananupassana) hầu ý thức được sự vận hành của các giác quan. Dầu sao Vedana cũng là một khái niệm phức tạp và được định nghĩa với đôi chút khác biệt giữa Phật giáo Theravada và Phật giáo Mahayana).

Khi cảm nhận một cảm giác đau đớn trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn trên da thịt'* (có nghĩa là các cảm nhận xúc giác liên quan đến "thế giới" hay môi trường "bên ngoài", có thể mở rộng các sự cảm nhận này liên quan đến các giác quan khác như mắt, tai, mũi, lưỡi). Khi cảm nhận một cảm giác đau đớn không phải là trên da thịt (tức là trong tâm thân, liên quan đến giác quan thứ sáu là tâm thức, chẳng hạn như đau buồn, nhớ nhung, thương tiếc, tức giận, sung sướng, v.v.) thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn không phải là trên da thịt'*. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú trên da thịt'*. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú không phải là trên da thịt thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú không phải là trên da thịt'*. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú trên da thịt'*. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú không phải là trên da thịt thì người tỳ-kheo

cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú không phải là trên da thịt'*.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào cảm giác bên trong cảm giác, hoặc các cảm giác bên ngoài cảm giác ("*các cảm giác bên trong cảm giác*") là các cảm nhận "*thích thú*", "*khó chịu*" hay "*trung hòa*", có nghĩa là một sự "*nhận biết*" đơn thuần của giác quan. "*Các cảm giác bên ngoài cảm giác*" là cảm nhận nóng lạnh, cứng mềm chẳng hạn đối với da thịt, ánh sáng chói chang hay mờ ảo đối với mắt): hoặc cả hai - tức là bên trong và cả bên ngoài cảm giác. Tuy nhiên người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến cảm giác, và cả các hiện tượng tan biến liên quan đến cảm giác, hoặc cả hai vừa là hiện tượng phát sinh vừa là hiện tượng tan biến liên quan đến cảm giác (*đây là cách ý thức được tính cách vô thường của các cảm giác*). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tinh giác là '*Có các cảm giác*' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó (*ý thức minh bạch về các cảm giác của mình và sự hiện hữu của chúng, nhưng không diễn đạt gì cả: thí dụ nhận biết được đúng là đang "có" các cảm giác nhưng không có "cái tôi" hay*

cái "của tôi" nào bên trong các cảm giác đó, cũng không gán cho các cảm giác ấy một ý nghĩa nào cả). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*không tạo ra cho các cảm giác của mình một ý nghĩa nào, cũng không liên kết chúng với bất cứ gì trong môi trường bên ngoài*), nhưng không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào cảm giác bên trong cảm giác.

(*Tóm lại sự chú tâm vào cảm giác - vedananupassana - gồm có sáu phương thức dựa vào sáu giác quan và mỗi phương thức - tức là đối với mỗi giác quan - sẽ gồm có ba thể loại cảm nhận là thích thú, khó chịu và trung hòa, và người hành thiền phải hiểu rằng cảm giác là chỉ có thể: "thích thú", "khó chịu", "trung hòa" ngoài ra không có gì khác, không được gán thêm cho các cảm giác của mình bất cứ một sự diễn đạt nào*)

C- Chú tâm vào Tâm Thức

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức? Đây là trường hợp khi tâm thức có một dục vọng (*passion/sự đam mê, thèm khát, ham muốn*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là

trong tâm thức có một dục vọng. Khi tâm thức không có dục vọng nào thì người tỳ kheo cũng ý thức minh bạch là trong tâm thức không có dục vọng nào. Khi tâm thức có sự ghét bỏ (*aversion/thù ghét, ác cảm*) thì người tỳ kheo ý thức minh bạch là trong tâm thức có sự ghét bỏ. Khi tâm thức không có sự ghét bỏ nào thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là trong tâm thức không có sự ghét bỏ nào. Khi tâm thức có một ảo tưởng (*delusion/illusion/ảo giác, ảo ảnh, sự tưởng tượng*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là trong tâm thức có một ảo tưởng. Khi tâm thức không có ảo tưởng nào thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là trong tâm thức không có ảo tưởng nào (*đó là cách ý thức được hai khía cạnh "tinh khiết" và "ô nhiễm" của tâm thức*).

"Khi tâm thức bực bội (*constricted/restricent/gò bó, khó chịu, bứt rứt, tiếng Pa-li là samkhita*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức bực bội. Khi tâm thức phân tán (*enlarged/bung ra, tiếng Pa-li là vikkhitta, tiền ngữ vikiri có nghĩa là scattered/phân tán hay spread/trải rộng*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức phân tán. Khi tâm thức không phân tán thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là tâm thức không phân tán.

Khi tâm thức bị tràn ngập (*unsurpassed/dépassé/ choáng ngập, mất định hướng, tiếng Pa-li là anuttara có nghĩa là không vượt lên trên được*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức bị tràn ngập. Khi tâm thức tập trung (*concentrated/giữ được sự chú tâm, tiếng Pa-li là samahita, có nghĩa là vững chắc, vững vàng*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức giữ được sự tập trung. Khi tâm thức không tập trung thì người tỳ kheo cũng ý thức minh bạch là tâm thức không giữ được sự tập trung. Khi tâm thức cởi mở (*released/libéré/không vướng mắc, tiếng Pali là vimutta/freed, emancipated, có nghĩa là thoát khỏi các ý nghĩ chật hẹp*) thì người tỳ kheo ý thức được tâm thức cởi mở. Khi tâm thức không cởi mở thì người tỳ kheo cũng ý thức minh bạch là tâm thức không cởi mở.

"Đây là cách mà người tỳ kheo chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức, hoặc các thể dạng bên ngoài tâm thức (*chẳng hạn như các thể dạng: bực bội, mở rộng, khép kín, v.v., không phải là tâm thức nhưng vẫn là tâm thức thuộc vào tâm thức*) nhưng vẫn thuộc vào tâm thức bên trong tâm thức, hoặc cả hai tức vừa bên trong và cả các thể dạng bên ngoài tâm thức nhưng vẫn thuộc vào tâm

thức từ bên trong tâm thức. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến tâm thức, hoặc các hiện tượng tan biến liên quan đến tâm thức, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến tâm thức (*y thức được bản chất vô thường của những gì hiện lên trong tâm thức*). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm tĩnh giác là 'Có một tâm thức' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó (*y thức minh bạch quả đúng là "có" một tâm thức, nhưng không cảm nhận tâm thức ấy là "tôi" hay "của tôi", hay "cái ngã" của mình*). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trong lãnh vực tâm thức*), không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức.

(Phân đoạn trên đây cho thấy tâm thức là một giác quan, và các đối tượng cảm nhận của nó là: dục vọng, sự ghét bỏ, các ảo tưởng, sự bức bối, cõi mở, tập trung, xao lãng, hoang mang... Tâm thức cảm nhận được những thứ ấy qua sự tiếp xúc giữa nó và các đối tượng của nó, nhưng nó cũng có thể nhận biết được các đối tượng ấy của nó hiện ra như thế nào và sau đó sẽ tan biến như thế nào. Thí dụ đối

với các cảm giác khác: nếu chạm tay vào một vật gì đó thì đây là một sự cảm nhận của xúc giác, thế nhưng khi co tay lại thì sự cảm nhận đó chấm dứt, khi một âm thanh lọt vào tai thì đó là một sự cảm nhận thính giác, nếu sau âm thanh là sự im lặng thì đây là sự chấm dứt của cảm nhận thính giác. Nếu giữa đêm khuya nghe một tiếng động thì hoảng hốt và thét lên, thì đó là những gì bên ngoài sự cảm nhận thính giác, nhưng vẫn liên hệ với thính giác. Một người chú tâm vào cảm giác tạo ra bởi thính giác và tiếp tục chú tâm vào bên trong cảm giác đó và dừng lại đó, không diễn đạt gì cả, thì có nghĩa là người này vẫn nghe thấy minh bạch một tiếng động trong đêm, nhưng không thét lên).

D- Chú tâm vào các hiện tượng tâm thân (Dhammanupassana)

1- Thiền định hướng vào năm thứ chương ngại tâm thân (Nivaranapabbam)

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thân (*trong nguyên bản tiếng Pa-li là chữ dhamma, do đó chữ dhamma trong trường hợp này có nghĩa là các hiện tượng, các sự tạo tác hiện lên trong tâm thức nhận biết được bởi tâm*

thức. Nhà sư Thanissaro Bhikkhu gọi các hiện tượng này là các đặc tính tâm thần/mental qualities) bên trong các hiện tượng tâm thần? Đó là trường hợp người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần bằng cách dựa vào (liên tưởng đến) "năm thứ chướng ngại tâm thần" (tiếng Pa-li là pancha nivarana, có nghĩa là năm thứ chướng ngại che khuất khả năng nhận biết minh bạch của tâm thức khiến nó trở nên u mê, nguyên nghĩa trong tiếng Pa-li của chữ nivarana là "tấm màn che"/curtain hay một vật gì đó dùng để "bao phủ"/cover, kinh sách Hán ngữ dịch là "triền cái". Năm thứ chướng ngại ấy là: sự thèm muốn dục tính/sensuous desire, ác tâm/ill-will, đờ đẫn/torpor, lưỡng lự/scruple, hoài nghi/doubt. Trong phần ghi chú dưới đây sẽ phân tích thêm về thuật ngữ "triền cái" nêu lên trong các bản Việt dịch). Khi cảm thấy có sự thèm muốn dục tính nơi mình thì người tỳ kheo ý thức minh bạch: 'Bên trong tôi có sự thèm muốn dục tính'. Hoặc nếu không có sự thèm muốn dục tính nào nơi mình thì người tỳ kheo cũng ý thức minh bạch: 'Bên trong tôi không có sự thèm muốn dục tính nào'. Người tỳ kheo ý thức minh bạch được sự thèm muốn dục tính sẽ đẩy lên với mình như thế nào ngay cả trước khi nó xảy ra. Người tỳ kheo cũng ý thức được cách loại

bỏ sự thèm muốn dục tính một khi nó đẩy lên với mình. Và người tỳ-kheo cũng ý thức được là trong tương lai sẽ không còn có một sự thèm muốn dục tính nào có thể đẩy lên với mình một khi nó đã bị loại bỏ.

[Cách trình bày trên đây sẽ được lập lại với bốn thứ chướng ngại khác là: ác tâm, đờ đẫn, lưỡng lự và hoài nghi, nhưng các đoạn này đã được cắt bớt nhằm tránh sự dài dòng. Nói chung năm thứ chướng ngại/triền cái trên đây là năm thể dạng hay năm đặc tính tâm thần đi ngược lại với sự chú tâm tỉnh giác hay tỉnh thức/awareness

"Đấy là cách mà người tỳ kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, hoặc cả hai tức vừa bên trong và cả bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần (câu này có nghĩa là người hành thiền ý thức được sự tỉnh giác của tâm thức, nhưng đồng thời cũng ý thức được cả các thể dạng cản trở sự phát huy thể dạng tỉnh giác hay tỉnh thức đó của nó). Hoặc người tỳ kheo cũng có thể chú tâm vào các sự phát sinh liên quan đến các hiện tượng tâm thần, hoặc các sự tan biến liên quan đến các hiện

tượng tâm thân, hoặc cả hai tức vừa là các sự phát sinh vừa là các sự tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thân. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tinh giác là 'Có các hiện tượng tâm thân' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó. Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (trong lãnh vực các hiện tượng tâm thân), không dựa vào (nắm bắt hay căn cứ vào) bất cứ gì trong thế giới (liên quan hay phát sinh từ các hiện tượng ấy). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thân bên trong các hiện tượng tâm thân, liên quan đến năm thứ chương ngại tâm thân (*nivarana/triền cái*).

2- Thiên định hướng vào năm thứ cấu hợp (Khandapabbam)

"Hơn thế nữa, người tỳ-kheo sau đó còn phải chú tâm vào các hiện tượng tâm thân bên trong các hiện tượng tâm thân, liên quan đến tình trạng "bám víu vào năm thứ cấu hợp" (*ngũ uẩn, biểu trưng cho năm thể dạng của một cá thể tức là "con người" của mình*). Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thân bên trong các hiện tượng tâm thân, liên quan đến tình trạng bám víu vào năm thứ cấu hợp? Đây là trường hợp mà người tỳ-kheo ý thức mình

bạch chẳng hạn như: 'Đây là hình tướng (kinh sách Hán ngữ gọi là "sắc uẩn"), đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và đây là sự tan biến của nó. Đây là cảm giác (kinh sách Hán ngữ gọi là "thọ uẩn"), đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và đây là sự tan biến của nó. Đây là sự cảm nhận (kinh sách Hán ngữ gọi là "tưởng uẩn"), đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và đây là sự tan biến của nó. Đây là sự tạo tác tâm thân (kinh sách Hán ngữ gọi là "hành uẩn"), đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và đây là sự tan biến của nó. Đây là tri thức (*consciousness, tức là tổng thể tư duy, xúc cảm và tác ý hiện ra và vận hành và diễn tiến bên trong tâm thức, kinh sách Hán ngữ gọi là "thức uẩn"*). Đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, đây là sự tan biến của nó'.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thân bên trong các hiện tượng tâm thân, hoặc chú tâm vào các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thân nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thân, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thân bên trong các hiện tượng tâm thân, liên quan đến sự bám víu vào năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*).

3- *Thiền định hướng vào các cảm giác (Ayatanapabbam)*

"Hơn thế nữa, người tỳ-kheo còn phải chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến "các thể dạng bên trong và cả bên ngoài của hệ thống sáu giác quan" (có thể xem lại về sự "**chú tâm**" vào các cảm giác gọi là vedananupassana, để ý thức được ba thể loại cảm nhận là: thích thú, khó chịu và trung hòa và tránh mọi sự xao lãng, đã được giải thích trong phần đoạn B trên đây. Trong trường hợp đang đề cập là "**thiền định**" hướng vào các cảm giác nhằm phân tích và tìm hiểu chúng hầu khám phá ra bản chất "trói buộc", "lệ thuộc" và "nô lệ" - bondage/fetter - của chúng. Phép luyện tập này gọi là Ayatanapabbam, tiền ngữ ayatana có nghĩa là "lãnh vực cảm giác"/sense base, sense sphere, hậu ngữ pabbam có nghĩa là một nút thắt/knot, do đó có thể hiểu chữ này là "bản chất trói buộc - của một cá thể - gây ra bởi hệ thống sáu giác quan của cá thể ấy"). Vậy người tỳ kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến các thể dạng bên trong và cả bên ngoài của hệ thống sáu giác quan?

Đây là trường hợp mà người tỳ kheo ý thức minh bạch được mắt, ý thức minh bạch được hình tướng (tức là những gì phát sinh qua sự tiếp xúc của mắt), ý thức minh bạch được sự trói buộc phát sinh từ cả hai thứ ấy (thí dụ mắt yếu, cận hay viễn thị thì sẽ khiến sự cảm nhận hình tướng thiếu chính xác, lệch lạc, méo mó, sau đó sự cảm nhận này sẽ còn tiếp tục bị "méo mó" và "biến dạng" thêm một lần nữa dưới tác động của nghiệp quá khứ, khi sự cảm nhận hình tướng này của mắt tiếp xúc với giác quan thứ sáu là tâm thức bên trong tâm thức, nơi mà nghiệp được tồn lưu và gây ra các tác động đối với bất cứ một sự cảm nhận nào được đưa vào bên trong tâm thức. Đó là hai cấp bậc trói buộc - cấp bậc thứ nhất liên quan đến khả năng của mắt, cấp bậc thứ hai liên quan đến các tác động của nghiệp bên trong tâm thức. Có thể mở rộng hai cấp bậc trói buộc này đối với các giác quan khác như: tai, mũi, lưỡi, da thịt và tâm thức. Nói chung một cá thể luôn ở trong tình trạng nô lệ, tạo ra bởi sự kiềm tỏa và chi phối của các sự cảm nhận lệch lạc và méo mó phát sinh từ hệ thống lục giác của chính mình. Thế nhưng thường thì mình không hề ý thức được tình trạng nô lệ đó mà chỉ biết ngoan ngoãn tuân theo sự chỉ huy và sai bảo của hệ thống sáu giác quan, và luôn nghĩ

rằng những gì mình cảm nhận được đúng với hiện thực, là hiện thực). Người tỳ-kheo nhờ đó sẽ ý thức mình bạch được sự trói buộc đó sẽ xảy ra như thế nào, ngay cả trước khi nó hiện lên với mình. Người tỳ-kheo cũng sẽ ý thức được phương cách loại bỏ sự trói buộc đó khi nó xảy ra với mình. Và người tỳ-kheo cũng ý thức được là trong tương lai sẽ không còn một sự trói buộc nào xảy đến với mình nữa, một khi nó đã bị loại bỏ (tóm lại "thiền định về các cảm giác" là cách giúp mình ý thức được các sự diễn đạt của tâm thức liên hệ đến các cảm giác đó, thí dụ khi trông thấy thân thể của một nhân dạng nào đó, thì sự diễn đạt sẽ có thể đưa đến các sự cảm nhận như: đàn ông, đàn bà, xinh đẹp, xấu xí, dễ thương, đáng ghét, thèm khát, kinh tởm... Đó là các hình thức trói buộc và nô lệ của tâm thức đối với hệ thống sáu giác quan).

[Cách giải thích trên đây sẽ được lập lại với các cơ quan cảm giác khác là: tai, mũi, lưỡi, thân thể và tâm thần. Tuy nhiên, các đoạn lập đi lập lại này đã được cắt bớt nhằm tránh cho bài kinh không quá dài dòng]

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc các thể dạng bên ngoài

các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, và không dựa vào bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến các thể dạng bên trong và cả bên ngoài của hệ thống sáu giác quan.

4- Thiền định hướng vào bảy yếu tố của sự Giác Ngộ (Bojjhangapabbam)

"Hơn thế nữa, người tỳ-kheo còn phải chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến "bảy yếu tố của sự Giác Ngộ" (tiếng Pa-li là Satta Bojjhanga, Hán dịch là Thất Giác Chi, gồm: sự chú tâm/sati, sự nhận định sáng suốt các hiện tượng/dhamma vicaya, nghị lực/viriya, sự hân hoan/piti còn viết là priti, sự bình thản hay khả năng chủ động đối với các dục vọng/passaddhi, khả năng lắng sâu trong thiền định/samadhi, sự bình tâm hay thanh thản trước các yếu tố bất loạn/upekkha). Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến bảy yếu tố của sự Giác Ngộ?

Đây là trường hợp khi sự tỉnh thức (mindfulness/pleine conscience/sự tỉnh

giác, còn gọi là "chánh niệm" trong các kinh sách gốc Hán ngữ) hiện hữu bên trong người tỳ-kheo như là một yếu tố Giác Ngộ (*Awakening*) thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: 'Sự tỉnh thức với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ đang hiện hữu trong tôi'. Hoặc sự tỉnh thức không hiện hữu bên trong người tỳ-kheo với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: 'Sự tỉnh thức với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ không hiện hữu trong tôi'. Người tỳ-kheo nhờ đó sẽ ý thức minh bạch được sự tỉnh thức với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ sẽ bùng lên như thế nào từ sự không tỉnh thức. Và người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch được điểm tốt đỉnh của thể dạng tỉnh thức với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ, một khi nó hiện lên với mình.

[Cách giải thích về yếu tố Giác Ngộ thứ nhất trên đây là sự tỉnh thức/sati/awareness, sẽ được lập đi lập lại đối với sáu yếu tố còn lại là: sự nhận định sáng suốt/dhamma vikaya, nghị lực/viriya, sự hân hoan/piti, sự bình lặng hay bình thản tức là khả năng chủ động các dục vọng/passaddhi, khả năng lắng sâu trong thiền định/samadhi, sự bình tâm hay thanh thản trước các yếu tố bất loạn/upekkha. Tuy nhiên, nhằm tránh bớt sự dài dòng, các đoạn lập đi lập lại này đã được cắt bớt].

(Ngoài ra cũng xin mạn phép giải thích thêm về yếu tố thứ nhất trên đây là Sati/Sự Tỉnh Thức hay Tỉnh Giác, đó là một thể dạng chú tâm thật cao độ của tâm thức, thẩm đượm lòng từ bi và hàm chứa một khả năng buông xả tuyệt đối. Chữ buông xả ở đây không có nghĩa là xô bỏ, chối bỏ hay tha thứ, hoặc không chấp nhận bất cứ gì xảy đến hay hiện ra với mình, mà chỉ có nghĩa là buông ra, không lôi kéo, nắm bắt hay bám víu vào bất cứ thứ gì, nói một cách khác là đứng ra "bên ngoài" tất cả những gì hiện lên bên trong tâm thức mình, hầu mang lại cho mình sự thanh thản và an bình).

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, và không dựa vào bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến bảy yếu tố Giác Ngộ.

5- Thiền định hướng vào Bốn Sự Thật Cao Quý (*Catusaccapabbam*)

Hơn thế nữa, người tỳ-kheo còn phải chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong

các hiện tượng tâm thần, liên quan đến "Bốn Sự Thật Cao Quý" (*Tứ Diệu Đế*). Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến Bốn Sự Thật Cao Quý? (có nghĩa là phải làm thế nào để khám phá ra Bốn Sự Thật Cao Quý bên trong tâm thức mình, thuộc vào tâm thức mình, hầu thực hiện Bốn Sự Thật ấy cho mình, biến chúng thành tâm thức mình, trở thành chính mình. Bốn sự Thật Cao Quý không phải là để phân tích và tìm hiểu như là các đối tượng của tâm thức, bên ngoài tâm thức. Chẳng hạn như đọc sách hay nghe giảng về Bốn Sự Thật cao quý cũng chỉ là cách đứng bên ngoài để nhìn vào chúng, xem chúng khác với mình. Sau khi xếp sách lại hay nghe giảng xong thì đầu lại vào đây, trong tâm thức mình chẳng có một Sự Thật nào cả. Người tu tập nghiêm chỉnh phải ý thức được điều đó).

Đây là trường hợp khi khổ đau hiện ra thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Đây là khổ đau'. Khi nguyên nhân gây ra khổ đau hiện ra thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Đây là nguyên nhân gây ra khổ đau'. Khi sự chấm dứt khổ đau xảy ra thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Đây chính là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau' (khổ đau hiện

ra bên trong tâm thức mình là khổ đau của mình đó là sự thật thứ nhất, khổ đau chấm dứt là nhờ mình ý thức, trông thấy và thực hiện được con đường bên trong tâm thức mình, đó là ba sự thật còn lại).

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, hoặc cả hai tức vừa bên trong và cả bên ngoài các hiện tượng tâm thần, nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến các hiện tượng tâm thần, hoặc các hiện tượng tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thần, hoặc cả hai vừa là các hiện tượng phát sinh vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thần. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tỉnh giác là: 'Có các hiện tượng tâm thần' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó. Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trong lãnh vực các hiện tượng tâm thần*), không dựa vào (*nắm bắt, bám víu vào*) bất cứ gì trong thế giới.

Đây là cách mà người tỳ kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thân bên trong các hiện tượng tâm thân, liên quan đến Bốn Sự Thật Cao Quý (*xin mạn phép nhắc lại một lần nữa: khi nào Bốn Sự Thật Cao Quý phát sinh từ tâm thức, hiện lên bên trong tâm thức, trở thành chính tâm thức mình từ bên trong tâm thức mình thì đây mới thật là Con Đường do chính Đức Phật chỉ dạy và vạch ra cho mình bên trong tâm thức mình*).

(Tóm lại cách lập đi lập lại và nhấn mạnh đến sự chú tâm hướng vào "bên trong" của "bên trong" các hiện tượng là cách nhắc nhở chúng ta không nên gán cho các hiện tượng ấy bất cứ một sự diễn đạt nào - "không dựa vào bất cứ gì trong thế giới" - dù đây là thân xác, cảm giác, tâm thức hay các hiện tượng tâm thân. Bởi vì một khi sự chú tâm lọt ra ngoài các hiện tượng thì sự chú tâm sẽ không còn là sự tỉnh giác hay tỉnh thức nữa mà trở thành con mồi của năm thứ chướng ngại (*nivarana/triền cái*) là nguyên nhân mang lại khổ đau và sự tái sinh. Trái lại khi nào giữ được sự chú tâm hướng vào "bên trong" của "bên trong" mọi hiện tượng thì sự chú tâm đó sẽ trở thành thể dạng tỉnh thức hay tỉnh giác mang lại sự chấm dứt của khổ đau và chu kỳ bất tận của sự tái sinh, bởi vì sự chú tâm cực mạnh đó tự nó là một sự dừng lại, dừng lại với thân

xác, dừng lại với cảm giác, dừng lại với tâm thức, dừng lại với các hiện tượng tâm thân, dừng lại với tất cả những thứ ấy từ bên trong những thứ ấy).

E- Kết Luận

"Dù là bất cứ ai, nếu biết luyện tập về bốn lãnh vực chú tâm theo phương cách trên đây trong bảy năm thì sẽ đạt được một trong hai kết quả: hoặc đạt được một sự hiểu biết tối thượng về hiện thực ngay trong thực tại này (*có nghĩa là trở thành một vị Phật hội đủ khả năng thuyết giảng cho kẻ khác ngay trong kiếp nhân sinh này. Qua góc nhìn đó thiết nghĩ chúng ta cũng có thể hình dung Đức Đạt-lai Lạt-ma là một vị Phật toàn vẹn*) hoặc nếu còn vướng mắc vào bất cứ một sự bám víu nào thì chỉ đạt được thể dạng không-còn-quay-lại nữa (*nói một cách khác là đạt được sự đình chỉ/nirodha tuyệt đối và trở thành một vị Arhant/A-la-hán, tức không còn tái sinh nữa, nhưng chưa phải là một vị Phật với những khả năng siêu việt*).

"Hãy đặt trường hợp luyện tập trong bảy năm sang một bên. Bởi vì bất cứ ai cũng có thể chỉ cần luyện tập về bốn lãnh vực chú tâm theo cách trên đây trong sáu năm..., năm năm...,

HOANG PHONG DỊCH VIỆT

bốn năm..., ba năm..., hai năm..., một năm..., bảy tháng..., sáu tháng..., năm tháng..., bốn tháng..., ba tháng..., hai tháng..., một tháng..., nửa tháng, thì cũng sẽ đạt được một trong hai kết quả: hoặc đạt được sự hiểu biết tối thượng về hiện thực ngay trong thực tại này (*để trở thành một vị Phật*), hoặc nếu còn vướng mắc vào bất cứ một sự bám víu nào thì chỉ đạt được thể dạng không-còn-quay-lại nữa (*của một Arhant/A-la-hán*).

"Hãy đặt trường hợp luyện tập trong nửa tháng sang một bên. Bởi vì bất cứ ai cũng có thể chỉ cần luyện tập về bốn lãnh vực chú tâm theo cách trên đây trong bảy ngày thì cũng sẽ đạt được một trong hai kết quả: hoặc là đạt được sự hiểu biết tối thượng về hiện thực (*của một vị Phật*) ngay trong thực tại này, hoặc còn vướng mắc vào bất cứ một sự bám víu nào thì chỉ đạt được thể dạng không-còn-quay-lại-nữa (*của một vị A-la-hán*).

"Đây là con đường "trực tiếp" mang lại sự tinh khiết hóa cho chúng sinh, giúp chúng sinh vượt lên trên mọi lo buồn và ta thán, xóa bỏ mọi đờn đau và khổ nhọc, hầu khám phá ra phương pháp hữu hiệu mang lại sự Giải Thoát cho mình - nói một cách khác thì đây là phép thiền định hướng sự tinh giác vào

KINH CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

bốn lãnh vực chú tâm. Và đây cũng là tất cả những gì đã được nêu lên trong bài thuyết giảng này".

Trên đây là những lời thuyết giảng của Đấng Thế Tôn. Sau khi nghe xong các tỳ-kheo đều cảm thấy mãn nguyện và vui mừng.

Vài lời ghi chú của người dịch

Trong phần ghi chú dưới đây, trước hết một vài đường nét chủ yếu và nổi bật trong bản kinh sẽ được nêu lên nhằm giúp chúng ta tìm hiểu và theo dõi dễ dàng hơn về bài kinh vô cùng quan trọng này, sau đó là đưa ra một vài nhận xét về các dị biệt giữa các bản dịch khác nhau, và nhân đó sẽ nêu lên ảnh hưởng nặng nề của Hán ngữ trong các bản Việt dịch.

A- Phân tích và tìm hiểu thêm về bản kinh *Satīpatthana Sutta*

Bản kinh *Satīpatthana Sutta* trên đây tương đối ngắn nhưng thật cô đọng và đầy đủ, nêu

KINH CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

lên từng bước một trong quá trình tu tập, từ giai đoạn chuẩn bị, tìm một nơi yên tĩnh để tréo chân ngồi xuống, cho đến khi đạt được sự Giải Thoát sau một thời gian luyện tập có thể kéo dài bảy năm hoặc chỉ cần bảy ngày. Phép luyện tập này cho thấy thật hết sức đơn giản, chỉ cần ngồi xuống trong yên lặng, phát huy sự tỉnh táo giúp mình tìm về với chính mình, sống với những gì thật sự là mình, từ thân xác, các cảm giác, tâm thức cho đến những gì hiện lên bên trong cái tâm thức ấy của mình.

Thật vậy, không mấy khi chúng ta tự hỏi xem mình là ai, "con người" đích thật của mình là gì, hầu sống lương thiện, thành thật và ngay thẳng với nó, mà lúc nào cũng phóng tâm ra bên ngoài, chạy theo những sự đòi hỏi và thúc đẩy của các bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết. Các đòi hỏi và thúc đẩy đó đội lốt "cái tôi" hay cái "của tôi" để điều khiển, chỉ huy và sai bảo mình, xui dục mình làm những việc ích kỷ, u mê và thiên cận, chỉ mang lại khổ đau cho mình mà thôi. Trở về với chính mình là để khám phá ra "cái tôi" và cái "của tôi" vô cùng nguy hiểm ấy đang ẩn nấp bên trong con người của mình, hầu không chế chúng và thoát ra khỏi chúng.

Vậy phải làm thế nào để có thể trở về với chính mình? Khi vừa lọt lòng mẹ thì mỗi

người trong chúng ta phải tự thở một mình, tiếp tục thở một mình cho đến khi nhắm mắt. Thế nhưng trong cuộc sống không mấy khi chúng ta ý thức được là mình đang thở, mà chỉ nghĩ đến những chuyện khác, đây là tình trạng quên mất con người của mình và đánh mất sự sống của chính mình, khiến mình luôn rơi vào tình trạng hoang mang và lạc hướng. Chú tâm vào hơi thở là cách mượn dòng luân lưu của sự sống nối liền thế giới và sự hiện hữu của mình để trở về với chính mình.

Hơi thở làm cho lồng ngực và bụng phồng lên và xẹp xuống giúp mình cảm nhận được một cách cụ thể sự hiện hữu của thân xác mình. Mỗi khi hít vào thì tất cả các cơ quan trong thân thể đều được thừa hưởng sự sống đó. Mỗi khi thở ra, các thứ ô nhiễm cũng sẽ theo hơi thở thoát ra ngoài. Sự nhịp nhàng đó của sự hô hấp sẽ làm lắng xuống mọi sự xao động trên thân xác, giúp mình trông thấy nó từ bên trong nó.

Sự lắng xuống đó của mọi sự xao động trên thân xác và bên trong thân xác cũng sẽ giúp mình ý thức được các sự cảm nhận của thân xác xuyên qua các giác quan của mình tức là qua các cửa ngõ của thân xác là mắt, tai, mũi, lưỡi và da thịt và cả tâm thức mình. Các cảm

giác đó sẽ giúp mình ý thức được sự tương kết giữa mình và thế giới, hầu phân biệt được những gì là chính mình và những gì là thế giới. Chú tâm vào các cảm giác bên trong các cảm giác là cách tìm về với chính mình và không hướng vào những gì trong thế giới tạo ra bởi các sự tiếp xúc của sáu giác quan với thế giới.

Thế nhưng những gì mà ngũ giác cảm nhận được xuyên qua các sự tiếp xúc của chúng với thế giới đều được tự động đưa vào tâm thức qua trung gian của não bộ. Chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức có nghĩa là chú tâm đến các cảm nhận mà ngũ giác đưa vào tâm thức, nhưng không bám víu vào những gì liên quan với thế giới xuyên qua các cảm nhận ấy. Tuy nhiên trong kinh cũng có chọn ra một số các cảm nhận đưa đến các hiện tượng phát sinh và hiện lên trong tâm thức (*dhamma/pháp*) mà người hành thiền phải hướng vào đây để suy tư, phân tích, tìm hiểu và luyện tập. Các hiện tượng hay sự tạo tác tâm thần này là: 1- năm thứ chướng ngại tâm thần (*pancha nivarana/năm triền cái*), 2- năm thứ cấu hợp (*upadanakkhanda/ngũ uẩn*), 3- sáu thứ cảm giác (*vedana*), 4- bảy yếu tố của sự Giác Ngộ (*bojjhanga/thất giác chi*), và sau hết là: 5-

Bốn Sự Thật Cao Quý (*Ariyasacca/Tứ Diệu Đế*) tức là Con Đường đưa đến sự Giải Thoát.

Trên đây là tóm lược ý nghĩa của bốn chặng đường nêu lên trong kinh *Satipatthana Sutta*: khởi đầu là mượn hơi thở để chú tâm vào thân xác cho đến lúc quán thấy được một số các hiện tượng tâm thần mang lại sự Giải Thoát cho mình. Ba chặng đầu tiên - chú tâm vào thân xác, cảm giác và tâm thức - tương đối đơn giản. Chặng thứ tư mới thật sự là gay go, đòi hỏi một thời gian luyện tập lâu dài, hoặc cũng có thể rất ngắn tùy theo khả năng và quyết tâm của người tu tập. Trên chặng đường cuối cùng này người tu tập phải: 1- vượt lên trên năm thứ chướng ngại; 2- ý thức được năm thứ cấu hợp/ngũ uân mang bản chất vô thường, khổ đau và vô thực thể của mình; 3- tinh khiết hóa các thể dạng bên trong và cả bên ngoài của sáu thể loại cảm giác; 4- phát huy bảy yếu tố của sự Giác Ngộ; 5- thực hiện bên trong tâm thức mình sự hiểu biết sâu xa và cụ thể về Bốn Sự Thật Cao Quý, hầu mang lại sự Giải thoát cho mình.

Điều này trước hết cho thấy là Bốn Sự Thật Cao Quý không ở bên ngoài mà là bên trong tâm thức. Con Đường mà mình đang và phải bước theo là ở bên trong chính mình. Bốn Sự Thật Cao Quý không phải là các đối

tượng để tìm hiểu mà phải nhận biết và thực hiện chúng từ bên trong tâm thức mình, có nghĩa là phải biến những Sự Thật ấy trở thành tâm thức của chính mình. Thí dụ, nhìn vào tâm thức bên trong tâm thức mình thì mình sẽ thấy trong tâm thức mình có một khổ đau (hoặc rất nhiều khổ đau), cái khổ đau ấy có một nguyên nhân làm phát sinh ra nó, cái nguyên nhân ấy ở bên trong tâm thức mình, và tâm thức cũng có thể loại bỏ được nó, và thật hết sức tuyệt vời tâm thức mình cũng phát hiện ra được là bên trong nó có một Con Đường giúp nó loại bỏ được cái nguyên nhân gây ra khổ đau ấy cho nó.

Thực hiện được Con Đường của Bốn Sự Thật Cao Quý bên trong tâm thức mình là một sự Giải Thoát, nhưng chưa phải là một sự Giác Ngộ, bởi vì Con Đường cũng chỉ là một hiện tượng hiện lên bên trong tâm thức mình. Dù rằng Con Đường đó biểu trưng cho hiện tượng tâm thần Cuối Cùng và Cao Quý nhất hiện lên bên trong tâm thức mình thì nó vẫn là một hiện tượng, đã là một hiện tượng thì tâm thức phải buông bỏ nó một khi đã thực hiện được nó. Bởi vì bên trong tâm thức của một Vị Phật không cần phải có một Con Đường nào cả dù là Cao Quý cách mấy đi nữa.

Trong bài kinh *Satipatthana Sutta* Đức Phật mô tả thật rõ ràng cách mà mình phải bước đi trên Con Đường đó và cả cách loại bỏ Con Đường đó. Chú tâm thật tinh giác và thật mạnh vào bốn lãnh vực thân xác, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần từ bên trong chúng, trước hết là một cách cô lập chúng không cho phép chúng liên kết với những gì bên trong và cả bên ngoài chúng đưa đến sự bám víu của mình vào chúng, nói cách khác là không cho phép chúng tạo ra nghiệp mới cho mình, và sau đó là để nhận thấy bản chất vô thường, khổ đau và vô thực thể của chúng để buông bỏ chúng. Chận đứng sự vận hành của nghiệp bằng cách nhìn thẳng vào bốn đối tượng chú tâm trên đây với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt và nhất là không dựa vào bất cứ gì trong thế giới, là cách làm cho chúng bị tê liệt không còn một khả năng nào liên kết và trói buộc mình vào thế giới. Và đó chính là con đường hay phương pháp trực tiếp và ngắn nhất mang lại cho mình sự Giải Thoát.

Thế nhưng sự cô lập hóa đó có phải là một sự tê liệt, một hình thức bóp ngạt sự sống của mình hay không? Hoàn toàn không, sự Giải Thoát không làm cho người tu tập phải chịu thiệt thòi hay bị tước đoạt bất cứ một thứ gì, bởi vì những gì mà mình buông bỏ chỉ

là vô thường, khổ đau và vô thực thể, phát huy một sự chú tâm thường xuyên và cực mạnh không phải là một sự tê liệt và bất động mà là một sức mạnh vô song ngăn chận các tác động của nghiệp không để chúng mang lại khổ đau và tạo ra nghiệp mới cho mình.

Đức Phật sau khi đạt được Giải Thoát thì Ngài vẫn tiếp tục thở, thân xác của Ngài vẫn là thân xác, các cảm giác của Ngài vẫn là các cảm giác, tâm thức của Ngài vẫn là tâm thức, những gì được tạo tác và hiện lên trong tâm thức Ngài vẫn tiếp tục được tạo tác và hiện lên bên trong tâm thức Ngài. Ngài vẫn sống như tất cả mọi người khác. Chỉ có một sự khác biệt duy nhất là Ngài trông thấy được thể dạng tâm thức nguyên sinh, tinh khiết, sâu kín và mênh mông của chính mình. Sự khám phá đó đã mang lại cho Ngài một Trí Tuệ siêu việt và vô biên. Hai bài thuyết giảng đầu tiên của Ngài cho năm vị đồng tu trước đây của mình chẳng phải đã nói lên cái Trí Tuệ ấy của một vị Phật hay sao!

Trong 45 năm còn lại trong kiếp nhân sinh cuối cùng, Ngài vẫn phải khoác chiếc áo ấm lên người để đi khát thực vào lúc tinh sương, phải nghỉ trưa, tắm rửa hằng ngày. Có những hôm Ngài cảm thấy khỏe mạnh, nhưng cũng có những lúc ốm đau. Trước khi tịch

diệt Ngài đau bụng, tiêu chảy và kiệt lực, phải nằm xuống ở một góc rừng và không còn đi được nữa. Đó là lúc mà ngài trút bỏ lần cuối cùng những gì mà nghiệp quá khứ đã tạo ra cho Ngài. Nghiệp mới thì Ngài đã làm cho chúng phải chấm dứt không còn phát sinh ra được nữa đã từ 45 năm trước. Khi nằm xuống giữa hai gốc cây Sala thì đây là sự dừng lại và tịch diệt vĩnh viễn của một vị A-la-hán, những gì còn lưu lại và trường tồn mãi mãi là Trí Tuệ vô biên của một vị Phật.

Thế nhưng kể cả cái Trí Tuệ đó Ngài cũng không giữ lại cho mình, Ngài không bám víu vào bất cứ một thứ gì cả, điều đó thật hết sức đơn giản và dễ hiểu bởi vì Ngài là một Vị Phật. Không những Ngài đã chia sẻ cái Trí Tuệ đó cho những người đương thời trong thung lũng sông Hằng mà còn gửi lại cho tất cả nhân loại, trong đó có cả chúng ta hôm nay. Sau 2500 năm lịch sử chúng ta vẫn còn tiếp tục thừa hưởng sự sinh động của cái Trí Tuệ đó qua những lời kinh trong sáng, siêu việt và vô cùng thiết thực. Đây cũng là bằng chứng hùng hồn cho thấy sự trường tồn của một vị Phật xuyên qua không gian và thời gian. Thật vậy Ngài không phải là một vị A-la-hán để không còn quay lại nữa, mà là một Vị Phật lúc nào cũng ở bên cạnh chúng ta, ngồi cạnh chúng ta, kể cả có thể tựa đầu vào

vai Ngài để nghe Ngài thuyết giảng, nói khẽ vào tai khuyên chúng ta hãy trở về với tâm thức mình, với Con Đường đang mở ra bên trong tâm thức mình.

Tâm thức thật kỳ diệu, mầu nhiệm và lạ lùng, không những nó có thể ý thức được những gì hiện lên bên cạnh nó và chung quanh nó, mà còn nhận biết được nó bên trong chính nó, đó là đặc tính "sáng ngời" của tâm thức. Tâm lý học Phật giáo thường so sánh đặc tính đó với một ngọn nến, bởi vì ngọn nến có thể soi sáng chung quanh nó và cả chính nó, không cần phải có một ngọn nến thứ hai để soi sáng cho nó. Thế nhưng khả năng tự soi sáng đó của tâm thức thường bị vô minh che lấp và phủ kín, vì thế nó không sao trông thấy được chính nó. Những lời thuyết giảng của Đức Phật trong kinh *Satipatthana Sutta* là nhằm vạch ra một Con Đường ngắn nhất giúp chúng ta tìm về với chính mình, với thân xác bên trong thân xác mình, với các cảm giác bên trong các cảm giác mình, với tâm thức bên trong tâm thức mình, với các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần hiện lên bên trong tâm thức mình. Sự trở về đó sẽ làm bùng lên sự "sáng ngời" của tâm thức, giúp nó không những trông thấy một Vị Phật đang mỉm cười trước mặt nó mà cả một Vị Phật đang hiện hữu bên trong chính nó.

Dưới đây chúng ta sẽ đưa ra một số nhận xét và một vài trường hợp sai biệt tiêu biểu giữa các bản dịch khác nhau và nhân đó sẽ nêu lên một số các khó khăn và tế nhị trong việc dịch thuật kinh sách nói chung. Thật vậy nếu muốn gìn giữ và quảng bá Giáo Huấn của Đức Phật một cách trung thực, trong sáng và chính xác thì phải thật hết sức cẩn trọng, không nên để cho cái gia tài đó của nhân loại bị lệch lạc và sút mẻ. Đó là bổn phận và cả một trách nhiệm lớn lao, không những đối với Đức Phật mà cả những người chung quanh chúng ta kể cả các thế hệ mai sau.

B- Các khó khăn và tế nhị trong việc dịch thuật kinh sách

Đức Phật thuyết giảng cách nay đã 2500 năm. Qua không biết bao nhiêu thăng trầm, tuởngsiêu việt đó vẫn còn lưu giữ được đến nay với tất cả sự trong sáng và thâm sâu của nó, nói lên cả một sự cố gắng phi thường của người xưa. Chúng ta phải nhìn vào tấm gương đó để ý thức bổn phận và trách nhiệm mình trong việc bảo tồn gia tài vô giá đó.

Qua 500 năm truyền khẩu và 2000 năm sao chép và dịch thuật, không sao tránh khỏi ít nhiều sai sót, lệch lạc và thêm thắt. Các điều này thật hết sức khó để kiểm chứng, đây là chưa nói đến một yếu tố vô cùng hệ trọng là Giáo Huấn của Đức Phật đã được thuyết giảng cho những người dân sống trong thung lũng sông Hằng cách nay 25 thế kỷ, và chúng ta thì nhìn vào Giáo Huấn đó với sự hiểu biết của những con người trong các xã hội tân tiến ngày nay. Vậy chúng ta phải dung hòa sự chênh lệch và cách biệt đó như thế nào và bằng cách nào? Thiết nghĩ trước hết một mặt là phải đặt mình vào vị trí của những con người chất phác thời bấy giờ để tìm hiểu Giáo Huấn mà Đức Phật đã thuyết giảng cho họ theo trình độ hiểu biết của họ, phù hợp với văn hóa của họ, và một mặt là phải mang Giáo Huấn ấy của Ngài để thích nghi với con người ngày nay, bằng cách nêu lên và triển khai sâu rộng những gì siêu việt trong tư tưởng của Ngài.

Chủ trương này cũng không phải là mới lạ, trong quá khứ nhiều vị đại sư cũng đã làm việc đó: Nagarjuna/Long Thụ (thế kỷ thứ II), Asanga/Vô Trước, Vasubandhu/Thế Thân (thế kỷ thứ IV), Bodhidharma/Bồ-đề Đạt-ma (thế kỷ thứ V), Dogen/Đạo Nguyên (thế kỷ XIII) v.v., kể cả ngày nay chẳng hạn như nhà

su Matthieu Ricard, Đức Đạt-lai Lạt-ma. Theo đường hướng đó và trong khuôn khổ giới hạn của những lời ghi chú này, thiết nghĩ chúng ta sẽ chỉ nêu lên vấn đề dịch thuật và một vài dị biệt giữa các bản dịch kinh *Satipatthana Sutta*. Khoảng hơn ba mươi bản dịch, sách và các bài bình giải bằng các tiếng Anh, Pháp và Việt đã được tham khảo và đối chiếu, một số các tư liệu này được liệt kê trong danh sách dưới đây hầu giúp độc giả tiện kiểm chứng và tham khảo thêm nếu cần.

Các bản dịch tiếng Anh:

1- *Satipatthana Sutta: Frames of Reference*, dịch từ tiếng Pa-li, (Thanissaro Bhikkhu).

(<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html>)

2- *Satipatthana Sutta: The foundations of Mindfulness*, dịch từ tiếng Pa-li, (Nyanasatta Thera).

(<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.nysa.html>)

3- *Satipatthana Sutta: The discourse of the Arousing of Mindfulness*, dịch từ tiếng Pa-li, (Soma Thera).

(<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.soma.htm>)

4- *The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha's Way of Mindfulness*, The Book that started All - Jon Kabat Zinn, 2014. Hoặc: *Satipatthana: The Heart of Buddhist Meditation, A Handbook of Mental Training Based on The Buddha' way of Mindfulness*, Buddhist Publication Society, Kandy - Sri Lanka. Xuất bản lần đầu tại Anh Quốc: Rider&Co, London, 1962). Bản dịch toàn bộ kinh *Satipatthana Sutta* bắt đầu từ trang 127 đến 148.

(http://www.khamkoo.com/uploads/9/0/0/4/9004485/the_heart_of_buddhist_meditation.pdf)

5- *Discourse on the four Establishments of Mindfulness*, dịch từ bản tiếng Việt (?) của Thích Nhất Hạnh.

(<http://mpcmontreal.org/?q=en/node/685>)

Các bản dịch tiếng Pháp:

1- *Le récit de l'Attention vigilante* dịch từ tiếng Pa-li, (Christian Maes).

(<http://www.dhammadana.org/sutta/mn/010.satipatthana.htm>)

2- *Satipatthana Sutta: Les Établissements de l'Attention*, dịch từ bản tiếng Anh của Thanissaro Bhikkhu, (Michel Proulx).

<http://www.canonpali.org/tipitaka/suttapitaka/majjhima/mn010.html>

3- *Les quatre Établissements de la Pleine Conscience: Satipatthana Sutta*, (Montreal Institute of Applied Mindfulness).

(<http://mpcmontreal.org/?q=en/node/1221>)

4- *Satipatthana: Le coeur de la Méditation Bouddhiste*, sách tiếng Anh của Nyanaponika Thera, (dịch giả Mireille Benoit), Bản dịch đầy đủ và toàn bộ kinh *Satipatthana*: trang 117- 136. Không có trên mạng, sách do nhà xuất bản Librairie d'Amérique et d'Orient, 1983, Paris (xuất bản lần thứ nhất 1970, ấn bản mới nhất 2003).

Các bản dịch tiếng Việt:

1- *Kinh Niệm Xứ*, dịch từ tiếng Pa-li, (Thích Minh Châu).

(<http://thuvienhoasen.org/a793/10-kinh-niem-xu-satipatthana-sutta>)

2- *Kinh Bốn lĩnh vực quán niệm*, dịch từ tiếng Hán và Pa-li (?), (Thích Nhất Hạnh).

(http://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/con-duong-chuyen-hoa/kinh-bon-linh-vuc-quan-niem-tung-ban-i?set_language=vi)

3- *Kinh Niệm Xứ* dịch từ tiếng Hán và Pa-li (?), (Thích Tuệ Sỹ).

(<http://tuvientuongvan.com.vn/phap-bao/kinh-trung-a-ham--pham-nhan--98-kinh-niem-xu-p326.html>)

4- *Kinh Tứ Niệm Xứ*, (Sư bà Hải Triều Âm).

(<http://thuvienhoasen.org/images/file/wUfokp1G0QgQACoZ/tuniemxu-haitrieuam.pdf>)

5- *Kinh Niệm Xứ*, dịch từ bản tiếng Anh của Narada Maha Thera, (Phạm Kim Khánh).

(<http://www.budsas.org/uni/u-dp&pp/dp&ppx6.htm>)

6- *Kinh Tứ Niệm Xứ*, dịch từ một bản tiếng Anh của Satya Narayan Goenka, (Tỳ-kheo Pháp Thông).

(<http://www.trungtamhotong.org/NoiDung/ThuVien/TuNiemXu/index.htm>)

Kinh *Satipatthana Sutta* bằng tiếng Pa-li:

Kinh *Satipatthana Sutta* (tóm lược từ Kinh *Maha-satipatthana Sutta*) (S.N. Goenka), kèm theo một bản Tự Vựng Pa-li/Việt do Tỳ-kheo Pháp Thông dịch.

(<http://trungtamhotong.org/NoiDung/ThuVien/TuNiemXu/TNX4.htm#k>)

Kinh *Maha-satipatthana Sutta* (MN 22):

(Xin lưu ý: kinh *Maha-satipatthana Sutta* chỉ khác với kinh *Satipatthana Sutta* trong đoạn nói về Bốn Sự Thật Cao Quý đầy đủ hơn)

1- *Maha-satipatthana Sutta: The great Frames of Reference*, tiếng Anh dịch từ tiếng Pa-li. (Thanissaro Bhikkhu).

(http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn_22.0.than.html)

2- *Maha-satipatthana Sutta* (S.N. Goenka) (sách).

(<http://www.vridhamma.org/Discourses-on-Satipatthana-Sutta>)

3- *Kinh Maha-satipatthana Sutta* (S.N. Goenka): bản Việt dịch trích trong quyển sách trên đây của S.N. Goenka (dịch giả: Tỳ-kheo Pháp Thông).

(<http://www.trungtamhotong.org/NoiDung/ThuVien/TuNiemXu/index.htm>)

4- *Kinh Đại Niệm Xứ* (Thích Minh Châu)

(<http://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong22.htm>)

5- *Kinh Đại Niệm Xứ* (Sayadaw U Silinanka), *The four Foundations of Mindfulness*, Ruth-Inge Heinze - Editor, 1995,

sách ấn tống của Như Lai Thiền Viện - San Jose-USA, 1999, (dịch giả Tỳ-kheo Khánh Hỷ).

(<http://www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx06.htm>)

6- *Maha-satipatthana Sutta* (trang mạng Dhamma de la Forêt), tiếng Pháp.

(http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/sutta_tipaka/txt/mahasatipatthana.html)

7- *Thiền Tứ Niệm Xứ* (Thích Trí Siêu).

(<http://thuvienhoasen.org/p21a8900/01-tu-niem-xu-va-bat-nha-tam-kinh>)

8- *Mahasatipatthanasutta - The Great Discourse on the Establishing of Awareness*, song ngữ: tiếng Pa-li và tiếng Anh.

(<http://www.tipitaka.org/stp-pali-eng-parallel>)

9- *Condensed from the discourses during a course in Maha-satipatthana Sutta* (N.G. Goenka), sách tóm lược sáu ngày thuyết giảng của nhà sư N.G. Goenka.

(<http://www.vridhamma.org/Discourses-on-Satipatthana-Sutta>)

10- *Maha-satipatthana Sutta*, song ngữ tiếng Pa-li và tiếng Pháp.

(<http://www.buddha-vacana.org/fr/sutta/digha/dn22.html>)

I- Phật giáo và ngôn ngữ

Một cách tổng quát, ngôn ngữ là phương tiện chuyển tải tư tưởng quan trọng nhất. Vậy ngôn ngữ là gì? Đối với Phật giáo ngôn ngữ hay ngôn từ là cách phát lộ ra bên ngoài của tư duy, xúc cảm và tác ý nảy sinh bên trong tâm thức. Thế nhưng cũng theo Phật giáo thì tư duy, xúc cảm, tác ý là những gì tạo ra bởi nghiệp tồn lưu bên trong tâm thức của mỗi cá thể, mỗi khi nó tương tác với các giác cảm phát sinh từ sự tiếp xúc của lục giác với các đối tượng của nó thuộc môi trường bên ngoài và được đưa vào tâm thức.

Âm thanh của tiếng nói phát lộ từ tâm thức được con người hệ thống hóa qua dòng lịch sử tiến hóa xã hội, bằng cách dựa vào các quy ước để biến nó trở thành "ngôn ngữ" hay "ngôn từ", mang các ý nghĩa với ít nhiều mạch lạc. Các cá thể trong xã hội được thừa hưởng các quy ước dưới hình thức ngôn ngữ và ngôn từ là nhờ vào giáo dục và các kinh nghiệm bản thân trong cuộc sống thường nhật. Thí dụ một đứa hài nhi dù chưa biết nói nhưng đã biết khóc, tiếng khóc là

cách biểu lộ một sự "bất toại nguyện" nói lên một sự đòi hỏi (thèm muốn/desire) nào đó, chẳng hạn như đói, khát, hoặc sợ hãi khi nghe một tiếng động mạnh. Đói, khát, sợ hãi... là các tác động bản năng nhưng đồng thời cũng phản ảnh thật sâu kín nghiệp của đứa hài nhi. Lớn thêm và lúc bắt đầu bập bẹ thì người mẹ dạy nó một số các quy ước đầu tiên: "ba", "mẹ", "con mèo", "cái bàn"... , đó là các sự hiểu biết nhờ vào giáo dục và dựa vào quy ước. Lớn thêm một chút nữa, khi nghe người lớn chửi nhau bằng những lời thô tục, thì nó bắt chước và chửi nhau với các đứa trẻ khác, dù không hiểu hết "nội dung" của những lời ấy là gì. Lớn thêm nữa thì nó mới bắt đầu nhận ra được các "quy ước" trong những lời không đẹp ấy, đó là sự hiểu biết qua kinh nghiệm bản thân.

Phật giáo không quan niệm các sự "hiểu biết" dựa vào quy ước và kinh nghiệm bản thân trên đây là những sự hiểu biết đích thật, không phải là hiện thực hay ít nhất cũng không phản ảnh trung thực được hiện thực mà chỉ là những gì liên hệ sâu kín với biệt nghiệp của một cá thể và cộng nghiệp của một xã hội hay một dân tộc. Vì thế Phật giáo không chủ trương một ngôn ngữ "chính thức" nào cả, mà chỉ xem ngôn ngữ là một phương tiện chuyển tải tư tưởng dựa

vào quy ước, có nghĩa là tự nó không mang một giá trị tuyệt đối nào cả.

Trong khi đó hầu hết các tôn giáo lớn đều chủ trương và bảo vệ một ngôn ngữ thiêng liêng cho tín ngưỡng của mình, chẳng hạn như tiếng La-tinh đối với Ki-tô giáo, tiếng Hê-bơ đối với Do Thái giáo, tiếng Á-rập trong kinh Koran đối với Hồi giáo, v.v. Đối với Phật giáo thì không có một ngôn ngữ nào gọi là thiêng liêng cả, và chủ trương sự hiểu biết đích thật phải vượt lên trên ngôn từ, tức là các quy ước và kinh nghiệm phản ảnh biệt nghiệp của mỗi cá thể và cộng nghiệp của xã hội. Đây là một điều vô cùng tinh tế và sâu sắc bởi vì sự hiểu biết này chỉ có thể tiếp cận được bằng thiên định mà thôi.

Kinh sách Phật giáo gọi sự hiểu biết đó là một sự hiểu biết "trực nhận" hay "trực giác" hiện lên qua sự tiếp xúc trực tiếp giữa tâm thức và thực tại. Sở dĩ dài dòng như trên đây là để ý thức rằng đối với Phật giáo không có một ngôn ngữ nào mang tính cách bắt buộc cả, có nghĩa là không bắt buộc phải là tiếng Hán thì mới là Phật giáo, thế nhưng kinh sách Phật giáo bằng tiếng Việt thì lại tràn ngập các thuật ngữ tiếng Hán dịch từ tiếng Phạn từ hàng ngàn năm trước, vừa lỗi thời vừa thiếu chính xác, đôi khi xa lạ với cả tiếng Hán

ngày nay. Tiếng Phạn và tiếng Pa-li là các cổ ngữ tức không còn biến đổi nữa, do đó là các quy ước vững chắc nhất để mọi người căn cứ vào đó để hiểu giống nhau. Dầu sao thì tiếng Phạn cái tiền và tiếng Pa-li cũng chỉ được hình thành sau thời kỳ của Đức Phật, và cũng không phải là các ngôn ngữ chính thức và thiêng liêng theo quan niệm của các tôn giáo khác.

Mỗi nền văn hóa, mỗi quốc gia đều có một ngôn ngữ riêng, mỗi địa phương một thổ ngữ riêng. Con người thuộc các nền văn hóa và quốc gia khác nhau kể cả các địa phương khác nhau nếu muốn hiểu được nhau thì phải đối chiếu các quy ước thuộc ngôn ngữ mình với các quy ước thuộc các ngôn ngữ khác để tìm một sự tương đồng hầu cùng hiểu giống nhau về một điều gì đó. Đây chính là vai trò của việc dịch thuật và các quyển từ điển.

Cách nay 2500 năm trong thung lũng sông Hằng, dân chúng thừa thốt, cuộc sống xã hội được tổ chức theo từng bộ tộc, thí dụ bộ tộc do vua cha và Đức Phật cai trị là Sakya (Thích-ca), nhiều bộ tộc kết hợp với nhau thành một vương quốc, chẳng hạn như vương quốc Magadha (Ma-kiệt-đà). Đức Phật thuyết giảng bằng một thổ ngữ gọi là

Ardhamaghadi, vị giáo chủ Mahavira của đạo Ja-in cũng thuyết giảng bằng thổ ngữ này. Thổ ngữ Ardhamagadhi thuộc vào nhóm ngôn ngữ Prakrit gần với tiếng Phạn cổ, và là một ngôn ngữ được sử dụng rộng rãi trong vương quốc Magadha (Ma-kiệt-đà) và sau đó là đế quốc Maurya do ông nội của vua Azoka (A-dục) thành lập vào thế kỷ thứ IV trước Tây lịch.

Tiếng Phạn cải tiến xuất hiện trong vùng Bắc Ấn kể từ thế kỷ thứ III trước Tây Lịch, tức là 300 năm sau khi Đức Phật đã tịch diệt, và chỉ được sử dụng để ghi chép kinh sách Đại Thừa từ thế kỷ thứ I trước Tây Lịch. Tiếng Pa-li là một thổ ngữ gần với tiếng Phạn xuất hiện sau tiếng Phạn khoảng 100 năm trong thung lũng sông Hằng và cũng chỉ được sử dụng tại Tích Lan để ghi chép Tạng Kinh và Tạng Luật kể từ thế kỷ thứ I trước Tây Lịch.

Tiếng Phạn và cả tiếng Pa-li cũng chỉ được người Tây Phương khám phá vào thế kỷ XIX ở Ấn Độ và Tích Lan qua phong trào xâm chiếm thuộc địa. Các học giả Tây Phương thời bấy giờ vô cùng kinh ngạc khi nhận thấy tiếng Phạn và tiếng Pa-li có nhiều điểm rất gần với các ngôn ngữ Tây Phương, do đó họ đã xếp hai thứ tiếng này cùng với các ngôn ngữ của họ và một số ngôn ngữ khác của vùng Trung

Đông chung trong một nhóm gọi là "Ngôn ngữ Ấn-Âu" (Indo-European language) có cùng một nguồn gốc từ các nước Iran và Iraq ngày nay. Các học giả Tây Phương lại còn kinh ngạc hơn nữa khi nhận thấy tiếng Phạn và tiếng Pa-li rất sâu sắc và khúc triết, văn phạm và ngữ pháp thật chặt chẽ và chính xác, hơn hẳn các cổ ngữ của họ là các tiếng Hy Lạp và La-tinh.

Khi Phật giáo được đưa vào Trung Quốc vào thế kỷ thứ I sau Tây Lịch, thì tiếng Hán là một thứ tiếng độc âm, tượng hình, mang tính cách thực dụng, văn phạm và ngữ pháp thì lỏng lẻo. Người Trung Quốc phải để ra nhiều trăm năm để dịch thuật kinh sách Phật giáo từ tiếng Phạn. Việc dịch thuật này đã giúp cho Hán ngữ phong phú và khúc triết hơn, và nhất là đã tạo thêm cho tiếng Hán một lối "dịch âm" các thuật ngữ tiếng Phạn không dịch được bằng tiếng Hán. Dầu sao ngôn ngữ tượng hình và độc âm của tiếng Hán cũng không thích hợp để chuyển tải các tư tưởng triết học và các khái niệm tâm lý học rất sâu sắc trong giáo lý Phật giáo. Thế nhưng kinh sách tiếng Việt ngày nay vẫn còn tiếp tục bám chặt vào tiếng Hán, đây là cả một sự sai lầm vô cùng to lớn. Điều này có thể chấp nhận đối với các học giả và các nhà sư Việt Nam thuộc các thế hệ trước đây,

nhưng quả là khó hiểu đối với các dịch giả và những người tu hành ngày nay sinh sống trong thế giới Tây Phương, dịch trực tiếp kinh sách đã được dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương.

Phật giáo được đưa vào Việt Nam qua ngõ Trung Quốc kể từ thế kỷ thứ II và đã thừa hưởng gia tài dịch thuật này của tiếng Hán. Chữ Nôm xuất hiện vào thế kỷ thứ XIII dưới thời nhà Trần, thế nhưng các văn bản viết bằng chữ Nôm cũng chỉ trở nên phong phú và phổ biến 200 năm sau đó dưới triều đại nhà Lê, thật ra các trước tác bằng chữ Nôm trong thời kỳ này cũng chỉ là các tác phẩm văn học, thường là dưới hình thức thi phú, thậm chí được ít nhiều tinh thần Phật giáo, nhưng không phải là các sách hay các bài bình giải bằng tiếng Nôm trực tiếp giúp vào việc tìm hiểu và tu tập. Kinh sách vẫn là tiếng Hán, hoặc được "diễn nôm" để dễ đọc. Chữ "quốc ngữ" được hình thành vào thế kỷ XVII, nhưng cũng chỉ là để truyền bá Ki-tô giáo, kinh sách Phật giáo bằng chữ "Quốc Ngữ" dường như cũng chỉ bắt đầu xuất hiện vào thế kỷ XX, hoặc gần đây hơn mà thôi!

Những gì trên đây cho thấy ảnh hưởng Hán ngữ vẫn còn sâu đậm trong kinh sách tiếng Việt. Nếu muốn đọc và hiểu được những gì

trong Đại Tạng Kinh chẳng hạn thì phải có căn bản Hán ngữ hay ít nhất cũng phải có một chút vốn liếng nào đó về ngôn ngữ này. Thật vậy ảnh hưởng của Phật giáo Trung quốc nói chung qua các kinh sách Hán ngữ vẫn còn quá nặng nề, khiến Phật giáo Việt Nam không sao bắt kịp được sự hồi sinh của Phật giáo trong các nước Á Châu khác, cùng trong hoàn cảnh bị bóp nghẹt bởi các phong trào xâm chiếm thuộc địa của người Tây Phương trong các thế kỷ vừa qua, và cũng không hòa nhập được với khung cảnh tân tiến của Phật giáo trên toàn thế giới ngày nay.

Trở lại với trường hợp của các bản Việt dịch kinh *Satipatthana Sutta* thì ngoài ảnh hưởng Hán ngữ ra còn có một số sai sót hay thiếu chính xác về ý nghĩa liên quan đến một số thuật ngữ tiếng Hán. Trong các bản dịch bằng ngôn ngữ Tây Phương cũng vậy, tuy ít hơn nhưng cũng có một số sai sót nhỏ nhưng cũng có thể ảnh hưởng đến nội dung bài kinh. Dầu sao cũng không thể nào liệt kê ra hết được và dưới đây chỉ là vài trường hợp tiêu biểu.

II- Vài di biệt hoặc thiếu chính xác trong các bản dịch

1- "Niệm xứ" hay là "Sự chú tâm tỉnh giác"?

Các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương thường giữ nguyên tựa bằng tiếng Pali là *Satipatthana Sutta*, hoặc ghép thêm một câu giải thích liên quan đến nội dung của bài kinh. Tiền ngữ *sati* trong chữ *Satipatthana* có nghĩa là sự nhận thức, ý thức, sự tỉnh giác, tỉnh thức hay tỉnh táo (theo từ điển Pali/Anh ngữ của hội Pali Text Society thì chữ *sati* có nghĩa là recognition, intentness of mind, wakefulness of mind, alertness, lucidity of mind, và cũng cho biết thêm là chữ này cũng có nghĩa là trí nhớ/memory); hậu ngữ *passana/passanam* trong chữ *Satipatthana* có nghĩa là sự nhận biết hay quán thấy (seeing). Vậy tựa của kinh *Satipatthana Sutta* có nghĩa từ chương là một sự "Quán thấy tỉnh giác, tỉnh thức hay tỉnh táo".

Trong khi đó thì hầu hết các bản Việt dịch lại dựa vào tiếng Hán để dịch tựa của bài kinh này là "*Niệm Xứ*" hay "*Tứ Niệm Xứ*". Niệm xứ trong từ điển Hán/Việt là 念處, chữ "niệm"/念 có hai nghĩa: nghĩa thứ nhất là nghĩ ngợi, ghi nhớ, nhớ lại hay trí nhớ;

nghĩa thứ hai là đọc, tụng, tụng niệm, niệm thầm. Chữ "xứ"/處 còn được viết là "xử", và cũng có hai nghĩa: nghĩa thứ nhất là ở, cư trú, nơi, chốn và nghĩa thứ hai là cư xử, xử trí, giao tiếp, dẫn đo, quyết đoán, giải quyết. Do đó theo từ điển thì hai chữ "Niệm Xứ"/念處 không nói lên được ý nghĩa của thuật ngữ Pali *satipatthana*, là một sự "chú tâm tỉnh giác, tỉnh thức hay cảnh giác", hoặc cũng có thể dịch bằng các từ thông dụng hơn là một sự "nhận định hay hiểu biết tỉnh táo và minh bạch".

Nếu đặt mình vào vị trí một người không thông thạo Hán ngữ thì hai chữ "niệm xứ" sẽ dễ gây ra hiểu lầm, bởi vì hai chữ này đã được Việt hóa và mang ý nghĩa khác hẳn, chữ "niệm" có nghĩa là "tụng niệm"; chữ "xứ" có nghĩa là "xứ sở". Nếu ghép hai từ tiếng Việt này vào nhau thì sẽ không có nghĩa gì cả.

Tuy nhiên cũng có một bản Việt dịch kinh *Satipatthana Sutta* với tựa bằng tiếng Việt là "*Kinh Bốn lĩnh vực quán niệm*", tuy hai chữ "quán niệm" vẫn còn khá gần với tiếng Hán, nhưng dầu sao cũng là tiếng Việt, bản dịch này là của thiền sư Thích Nhất Hạnh. Trong số các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương thì có bản dịch tiếng Pháp của thiền

sur Christian Maes mang tựa là "*Le récit de l'Attention vigilante*", có nghĩa là "*Câu chuyện về sự chú tâm cảnh giác*". Dịch giả không dịch chữ *Sutta/Kinh* mà gọi là "*Câu chuyện*", cách dịch này quả tài tình và tinh tế, cho biết bài kinh là do những người đệ tử của Đức Phật thuật lại. Christian Maes là một nhà sư tu tập theo Phật giáo Theravada, kín đáo, uyên bác và rất thông thạo tiếng Pa-li, ông chủ trương nếu muốn quảng bá hữu hiệu Giáo Huấn của Đức Phật thì phải mang Giáo Huấn của Ngài vào thời đại của chúng ta, có nghĩa là phải làm thế nào để con người trong các xã hội hiện đại có thể hấp thụ được Giáo Huấn đó bằng các ngôn ngữ ngày nay của họ.

2- Kuru hay là Câu-lâu-sầu?

Bài kinh bắt đầu bằng câu: "*Tôi từng được nghe như vậy*", có nghĩa là những lời sắp được nêu lên là do Đức Phật đã thuyết giảng mà mình đã được nghe. Câu tiếp theo là: "*Lúc đó Đấng Thế Tôn đang ở trong xứ của người Kuru, tại thị trấn Kammassadhamma*". Tất cả các bản dịch sang tiếng Việt và các ngôn ngữ Tây Phương đều giữ nguyên cách viết trên đây, duy nhất chỉ có bản dịch của thiền sư Thích Tuệ Sỹ là dịch sang tiếng Việt dựa vào tiếng Hán đã được dịch âm là "*Câu-lâu-sầu*" và "*Kiểm-ma-sắt-đàm*".

Tuy dễ đọc nhưng cách dịch này có thật sự cần thiết hay không?

Hán ngữ đọc âm và tượng hình do đó không thể nào dùng thẳng hay ghép chung với các chữ Phạn và Pa-li viết theo lối ngoằn ngoèo của các ngữ tự Kharosthi và Brahmi, do đó bắt buộc phải dịch nghĩa hoặc dịch âm các danh từ riêng - địa danh hay tên người, v.v. - sang ngữ tự tượng hình của tiếng Hán. Chẳng hạn như nhà sư Buddhaghosa (hậu ngữ *ghosa* trong tiếng Pa-li có nghĩa là *âm thanh*) thì được dịch sang tiếng Hán là Phật Âm, Phật Minh, hoặc dịch âm là Phật Đà Cô Sa; vị đệ tử thân cận của Đức Phật là Ananda (*nanda* trong tiếng Pa-li có nghĩa là sự *vui mừng* hay *hân hoan*) thì được dịch là Khánh Hỷ Tôn Giả, Phúc Lạc Tôn Giả, Vô Nhiễm Tôn Giả, hoặc dịch âm là A-nan-đà. Qua cách dịch tên người sang tiếng Hán trên đây khi đọc lên đôi khi có thể khiến chúng ta có cảm tưởng họ là các nhân vật Trung Quốc, hoặc nếu không có căn bản về lịch sử Phật giáo thì cũng có thể hiểu lầm đây là những người Trung Quốc. Thiết nghĩ tiếng Việt sử dụng ngữ tự La-tinh có thể dùng thẳng cách viết quốc tế về các danh từ riêng mà không cần phải dịch gì cả. Kinh sách tiếng Việt không nên tự vác trên lưng cái gia

tài quá sức nặng nề đó của ngữ tự tượng hình trong Hán ngữ.

3- Xứ sở của người Kuru hay Câu-lâu-sá ở đâu?

Kinh *Satipatthana Sutta* trong phần mở đầu có cho biết Đức Phật thuyết giảng kinh này ở xứ của người dân Kuru. Trong bản dịch của thiền sư Christian Maes có cho biết Đức Phật từng thuyết giảng nhiều bài kinh trong xứ Kuru, riêng trong *Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya)* ngoài hai bài kinh *Satipatthana Sutta* và *Ma-satipatthana Sutta* còn có ba bài kinh khác là *Magandiya* (MN 75), *Ratthapala Sutta* (MN 82) và *Anenjasappaya Sutta* (MN 106) cũng đã được Đức Phật giảng tại nơi này. Trong quyển "*The Way of Mindfulness: Satipatthana Sutta and its Commentary*" ("*Con đường mang lại sự tỉnh thức: Kinh Satipatthana Sutta và các lời bình giải*") (<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/soma/wayof.html>), nhà sư Soma Thera có nêu lên một vài giai thoại về xứ Kuru và thị trấn Kammassadhamma, và sau đó đưa ra giả thuyết (ghi chú số 5 ở cuối sách) cho rằng xứ Kuru nằm giữa hai thị trấn Kurusetra và Theneswar (còn viết là Thenesar) phía bắc thủ đô New Dehli ngày nay. Thế nhưng thiết

ngã giả thuyết này không đúng lắm, có thể đây chỉ là một sự trùng hợp, bởi vì từ thời cổ đại nơi này là thánh địa của Ấn giáo, và Đức Phật có thể là chưa bao giờ thân hành đến tận vùng phía Tây này của bán lục địa Ấn Độ. Cách nay 2500 năm đường xá khó khăn, phương tiện di chuyển chủ yếu là xe bò. Vào thời bấy giờ các nhà sư thường phải tháp tùng và nhờ vả các đoàn du mục chuyên chở hàng hóa hoặc đi buôn, để thuyết giảng ở các nơi xa xôi. Phật giáo được đưa vào Trung Quốc cũng là nhờ vào các đoàn du mục ngược xuôi trên con đường tơ lụa. Xứ Kuru thời bấy giờ có thể chỉ là một lãnh thổ hay một tiểu quốc của bộ tộc Kuru trong thung lũng sông Hằng, tương tự như như lãnh thổ của bộ tộc Sakya (Thích-ca) của thân phụ Đức Phật.

4- "Tỳ-kheo" hay "Khất sĩ", "Thế Tôn" hay là một "Vị Bụt"?

Hầu hết các bản dịch bằng ngôn ngữ Tây Phương dịch chữ bhikkhu (tỳ-kheo) là monk có nghĩa là tu sĩ hay giáo sĩ trong các tôn giáo độc thần, một số các kinh sách Phật giáo đầu tiên của Tây Phương vào thế kỷ XIX và đầu thế kỷ XX thì dịch chữ bhikkhu là priest có nghĩa là linh mục. Sở dĩ nêu lên chi tiết này là để nhận thấy sự tế nhị trong việc dịch thuật liên quan đến lãnh vực tín

ngưỡng và triết học giữa các nền văn hóa khác nhau. Thật vậy nhiều khái niệm triết học Phật giáo không thể nào dịch được một cách trung thực bằng các thuật ngữ trong giáo lý của các tôn giáo độc thần hay trong nền triết học Hy Lạp. Tuy nhiên các khó khăn này cũng không nan giải như sự sa lầy của Phật giáo Việt Nam trong Hán ngữ.

Trở lại với chữ bhikkhu thì các bản Việt dịch giữ nguyên cách dịch âm trong tiếng Hán 比丘/bīqiū là tỳ-kheo, riêng trong bản dịch của thiền sư Nhất Hạnh thì gọi là "các thầy" hay "các vị khát sĩ". Chữ "sĩ" không thích nghi lắm, bởi vì chữ này trong tiếng Hán là dùng để chỉ giai cấp cao quý nhất trong xã hội: sĩ phu, tướng sĩ, nhân sĩ..., trong khi đó thì bhikku chỉ là một người từ bỏ gia đình và thế tục, khát thực và sống không nhà.

Ngoài ra thiền sư Thích Nhất Hạnh còn gọi Đức Phật là Bụt, các kinh sách bằng ngôn ngữ Tây Phương thì gọi là Lord, Lord of the Worth, the Blessed One, le Bienhereux, le Très Honoré, v.v. Tiếng Pa-li là Bhadanta, có nghĩa là "Người Đạo Đức" hay "Người Đáng Kính". Kinh sách Hán ngữ còn gán thêm cho Đức Phật mười danh hiệu khác nhau (thập hiệu). Trong khi đó và đối với chính mình

thì Đức Phật chỉ tự xưng là Như Lai (Tathagata) có nghĩa là "Chỉ là như thế", không từ đâu đến đây và cũng sẽ không đi về đâu cả. Đó là cách cắt đứt mọi sự suy diễn và tưởng tượng của các đệ tử của mình, không để họ tưởng tượng rằng mình là một Vị thiêng liêng từ cõi khác đến đây, và sau này khi tịch diệt thì họ cũng không nghĩ rằng mình sẽ đạt được một cõi tuyệt đẹp tràn đầy phúc hạnh ở tận trên trời hay một nơi nào đó trong vũ trụ.

Đức Phật là một người vô cùng khiêm tốn, sâu sắc với một tấm lòng tràn ngập thương yêu. Tự nhận mình là Như Lai/Tathagata, có nghĩa là Ngài vẫn ở bên cạnh chúng ta từ muôn thuở, thương yêu và chỉ dạy chúng ta, và cũng sẽ không bao giờ rời bỏ chúng ta. Thật vậy nếu biết mở rộng tâm hồn mình và con tim để thương yêu tất cả chúng sinh thì chúng ta cũng sẽ cảm thấy Ngài đang ở bên cạnh chúng ta hôm nay.

5- Con đường "duy nhất" hay là "trực tiếp"?

Theo bản dịch của Thanissaro Bhikkhu thì câu giảng đầu tiên của Đức Phật trong bài kinh là: "*Này các tỳ-kheo, đây là con đường "trực tiếp" mang lại sự tinh khiết hóa cho chúng sinh...*". Trong khi đó tất cả các

bản dịch khác - dù là bằng tiếng Anh, Pháp hay Việt - đều dịch là con đường "**duy nhất**", ngoại trừ bản dịch của thiền sư Thích Tuệ Sỹ thì không khẳng định rõ rệt là "duy nhất" hay "trực tiếp" mà chỉ cho biết là: "*Có một con đường...*". Vậy phải hiểu như thế nào?

Trong bản gốc tiếng Pa-li chữ này là "*Ekāyano maggo*", chữ *maggo/magga* có nghĩa là con đường, không có gì phải thắc mắc cả. Thế nhưng chữ *Ekagano* thì có nghĩa là gì? Tiền ngữ *Eka* có nghĩa là "một" hay "duy nhất", hậu ngữ *yano* gồm có chữ *ya* có nghĩa là "cái gì" hay "điều gì" (which, what, whatever) và *no* có nghĩa là "khác hơn" hay "ngược lại" (negative, adversative). Thật hết sức rõ ràng các chữ *Ekagano maggo* có nghĩa từ chương là "*con đường duy nhất*", thế nhưng dường như không hợp lý. Đức Phật trong suốt 45 năm thuyết giảng đã đưa ra nhiều con đường thích nghi với trình độ hiểu biết, khả năng và xu hướng của người nghe. Con đường nêu lên trong kinh *Satipatthana Sutta* có thể là con đường "trực tiếp" nhất nhưng không phải là "duy nhất". Chi tiết này phải chăng cũng là một sự sai sót nhỏ xảy ra trên dòng lịch sử phát triển của Phật giáo?

Nếu tra từ điển cẩn thận hơn thì cũng sẽ thấy các chữ *Ekagano magga* cũng có nghĩa là

"đưa đến một mục tiêu duy nhất, một phương tiện hướng thẳng hay mang lại sự thực hiện mục tiêu như là một phương pháp duy nhất" (leading to one goal, direct way or leading to the goal as the one & only way). Mặt khác nếu nhìn vào khái niệm về "Ba mươi bảy phẩm tính hỗ trợ cho sự Giác Ngộ" (tiếng Pa-li là *bodhipakkhiyadhamma*, Hán dịch là *Tam thập thất đạo phẩm*) thì sẽ thấy ngay là 4 phẩm tính đầu tiên trong số 37 phẩm tính này chính là bốn lãnh vực chú tâm tỉnh giác nêu lên trong kinh *Satipatthana Sutta* là: thân xác/ *kayasatipatthana*, cảm giác/ *vedanasatipatthana*, tâm thức/ *cittasatipatthana*, các hiện tượng hay các sự tạo tác tâm thân/ *dhammasatipatthana*.

Đây thêm một lý do cho thấy con đường nêu lên trong kinh *Satipatthana Sutta* không phải là duy nhất mà chỉ có thể là trực tiếp, hữu hiệu và nhanh chóng nhất. Cách dịch của nhà sư Thanissaro Bhikkhu quả vô cùng chính xác, tinh tế và sâu sắc.

6- "Chú tâm vào thân xác bên trong thân xác" có nghĩa là gì?

Đức Phật cho biết con đường trực tiếp mang lại sự tinh khiết hóa cho chúng sinh gồm

có bốn lãnh vực: thân xác, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần ("tứ niệm xứ" trong các bản Việt dịch). Trong kinh cách nêu lên các đối tượng của bốn lãnh vực chú tâm được nhấn mạnh bằng cách lặp đi lặp lại như sau: thân xác **bên trong** thân xác, cảm giác **bên trong** cảm giác, tâm thức **bên trong** tâm thức, các hiện tượng tâm thần **bên trong** các hiện tượng tâm thần. Vậy cách nhấn mạnh này mang ý nghĩa và mục đích gì? Thật ra trong bản dịch đề nghị trên đây và qua các lời ghi chú, điều này cũng đã được giải thích tường tận - ít nhất là theo quan điểm của người chuyên ngữ. Dưới đây chúng ta sẽ tìm hiểu thêm xem sự nhấn mạnh này đã được hiểu và nêu lên như thế nào trong các bản dịch khác?

Các bản dịch bằng các ngôn ngữ Tây Phương nêu lên lãnh vực thứ nhất và nhấn mạnh như sau: "*body in the body*" hay "*le corps dans le corps*" - có nghĩa là "*thân thể trong thân thể*" - cách nêu lên này cũng được lặp lại đối với ba lãnh vực còn lại là cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần. Cách nhấn mạnh này dường như chưa phản ảnh đúng mức được tầm quan trọng của sự chú tâm vào "*thân xác bên trong thân xác*". Các bản Việt dịch nêu lên và nhấn mạnh đến bốn lãnh vực chú tâm bằng các cách như sau:

- Hoà Thượng Thích Minh Châu: "sống quán thân **trên** thân", "sống quán thọ **trên** các thọ", "sống quán tâm **trên** tâm", "sống quán pháp **trên** các pháp".

- Thiền sư Thích Nhất Hạnh: "quán niệm thân thể **nơi** thân thể", "quán niệm cảm thọ **nơi** cảm thọ", "quán niệm tâm thức **nơi** tâm thức", "quán niệm đối tượng tâm thức **nơi** đối tượng tâm thức".

- Thiền sư Thích Tuệ Sỹ: "quán thân **như** thân", "quán thọ **như** thọ", "quán tâm **như** tâm", "quán pháp **như** pháp".

- Sư bà Hải Triều Âm: "quán thân **trên** thân", "quán thọ **trên** thọ", "quán tâm **trên** tâm", "quán pháp **trên** pháp".

Một số các bản Việt dịch gần đây hơn, được dựa vào vào các bản Anh ngữ thì đưa ra các cách diễn đạt như sau:

- Hòa Thượng Thích Khánh Hy: "quán sát thân **trong** nội thân", quán sát thọ **trong** thọ, quán sát tâm **trong** tâm", "quán sát pháp **trong** pháp".

- Tỳ kheo Pháp Thông: "quán thân **chỉ** là thân", "quán thọ **chỉ** là thọ", "quán tâm **chỉ** là tâm", "quán pháp **chỉ** là pháp".

- Cư sĩ Phạm Kim Khánh: "sống niệm thân **trong** thân", "sống niệm thọ **trong** thọ", "sống niệm tâm **trong** tâm", "sống niệm pháp **trong** pháp".

Dù không thể nói rằng các cách dịch hay diễn đạt này là sai, nhưng rõ ràng là không nhấn mạnh được ý nghĩa mà kinh *Satipathana Sutta* muốn nêu lên. Các chữ "thân", "thọ", "tâm", "pháp" là các từ tiếng Hán mang ý nghĩa rất tổng quát, thí dụ chữ "thân" không nhấn mạnh được ý nghĩa của một "thân xác vật chất" (physical body), chữ "thọ" không nói lên được ý nghĩa của các "cảm giác" phát sinh từ các giác quan, chữ "tâm" không nói lên được ý nghĩa thật rõ ràng và chính xác của chữ "tâm thức" hay "tâm thần", chữ "pháp" hoàn toàn xa lạ với ý nghĩa của các chữ "hiện tượng tâm thần". Ngoài ra các liên từ và giới từ "nơi", "trên", "như", "chỉ là" v.v. không nhấn mạnh được sự kiện phải hướng sự chú tâm vào thân xác "bên trong" thân xác. Trong bản kinh gốc bằng tiếng Pa-li chữ này là *viharati*, có nghĩa là "ở bên trong", "nằm vào bên trong" (dwell, abide, reside).

"Chú tâm vào thân xác bên trong thân xác" có nghĩa là nhìn vào thân xác, tập trung tất cả tâm thần của mình hướng vào bên trong thân xác để ý thức minh bạch là "có một thân xác", nhưng tuyệt nhiên không diễn đạt gì cả, không để cho sự chú tâm đó rời khỏi thân xác và vướng vào những gì bên ngoài thân xác dù vẫn thuộc vào thân xác. Cách chú tâm thật mạnh và vững chắc này cũng được áp dụng cho ba lãnh vực khác là: cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần. Bà Upasika Kee Nanayon (1901-1979) thiền sư Thái Lan gọi sự chú tâm cực mạnh này là cách không dán bất cứ một nhãn hiệu nào lên thân xác, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần, cũng không viết lên trên chúng bất cứ một dòng chữ nào. Trong số tất cả các bản dịch tham khảo duy nhất chỉ có bản dịch của nhà sư Thinassaro Bhikkhu là nói lên được sự nhấn mạnh trên đây: "*In this way a monk remains focused on the body in & of itself*" ("*Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong nó và thuộc vào chính nó*"). Một lần nữa xin bái phục sự bén nhạy và tinh tế của nhà sư này!

7- "Thọ trên thọ" có nghĩa là gì?

Cách ghép chữ phải theo đúng một quy tắc thật căn bản và sơ đẳng: hai chữ đem ghép vào nhau phải thuộc cùng một ngôn ngữ: Hán với Hán hoặc Việt với Việt, không thể lẫn lộn được. Thí dụ từ ghép "vô bờ" với ý nghĩa là "vô bờ vô bến" nhưng cũng có thể hiểu là "vào bờ" chẳng hạn, bởi vì chữ "vô" có thể hiểu theo tiếng Hán là "không" nhưng cũng có thể hiểu theo tiếng Việt là "vào". Thuật ngữ "chánh niệm" cũng vậy, chữ "niệm" có thể hiểu theo tiếng Việt là tụng niệm, và trong trường hợp này thì hai chữ "chánh niệm" có nghĩa là "tụng niệm đúng đắn" không "tụng niệm nhầm nhí", thay vì phải hiểu là "sự chú tâm đúng đắn".

Trong tất cả các bản Việt dịch kinh *Satipatthana Sutta* được tham khảo đều nêu lên lãnh vực chú tâm thứ ba bằng cách pha lẫn vừa Hán vừa Việt như sau: "quán thọ trong thọ", "niệm thọ trong thọ", "sống quán thọ trên các thọ", "quán niệm thọ nơi cảm thọ", v.v. Chữ "thọ" trong các câu này là tiếng Hán, nhưng cũng có thể hiểu lầm là tiếng Việt, và trong mỗi trường hợp đều có nghĩa khác nhau. Trong bản gốc tiếng Pa-li chữ này là *vedana/vedanam* có nghĩa là "cảm giác" (sensation, feeling). Do đó nếu câu này hoàn toàn được viết bằng tiếng Việt là "chú tâm vào cảm giác bên trong cảm giác"

thay vì "niệm thọ trong thọ", thì sẽ dễ hiểu hơn chẳng và ít nhất là không hiểu lầm chữ thọ?

Hãy nêu lên một thí dụ khác, trong các bản dịch của Sư bà Hải Triều Âm, Tỳ-kheo Pháp Thông, Cư sĩ Phạm Kim Khánh, Hòa thượng Thích Minh Châu, Thiền sư Thích Tuệ Sỹ, v.v., đều có nêu lên khái niệm "Năm Triền Cái" (thuộc trong lãnh vực chú tâm thứ tư là các hiện tượng tâm thần). Vậy "Năm Triền Cái" là gì? "Triền cái" là tiếng Hán, nếu so với bản gốc bằng tiếng Pa-li thì chữ này là *nivarana*, nếu tra từ điển thì chữ *nivarana* có nghĩa là "chướng ngại", "sự ngăn cản" hay "ngăn che" (hindrance, obstacle), và nghĩa từ chương là "tấm màn che" (curtain) hay một vật gì đó dùng để "bao phủ" (cover). Duy nhất chỉ có bản dịch của thiền sư Thích Nhất Hạnh là gọi khái niệm này bằng tiếng Việt: "Năm hiện tượng ngăn che", thật hết sức chính xác và dễ hiểu, nào có cần gì phải chen các chữ tiếng Hán vào một câu tiếng Việt thì mới là Phật giáo đâu!

Xin thuật lại một câu chuyện bên lề như sau. Cách nay khá lâu, tình cờ gặp lại một người Việt sinh sống ở Mỹ sang viếng nước Pháp, người chuyên ngữ bài này vì xã giao cất lời hỏi thăm về sức khỏe và công ăn việc

làm thế nào, người này đáp: "Em làm 'neo' cũng đủ sống, Tết nhất đều có dư ra đôi chút về thăm nhà". Dù không hiểu làm "neo" là làm gì nhưng không dám hỏi thêm vì ngại sợ bị đánh giá là người chẳng biết gì cả, hoặc là tò mò thích hặc hỏi. Ít lâu sau lại gặp một người khác cũng từ Mỹ sang Pháp chơi, sau khi hỏi người này làm "neo" là làm gì, thì hóa ra cũng không phải là khó hiểu lắm. Nếu bảo rằng bàn tay có năm cái "neo" thì cũng chẳng khác gì bảo rằng tâm thức có năm thứ "triền cái".

Sau hết cũng mạn phép nêu lên thêm một trường hợp khác. Trong quyển "*Trích yếu Kinh Trung Bộ - Tập 1*" (nhà xuất bản Tôn Giáo, 2009) Thích nữ Trí Hải đã tóm lược và chú giải toàn bộ *Trung Bộ Kinh*, và trong bài thứ 10 tức là kinh *Satipatthana Sutta* có nêu lên khái niệm về "năm triền cái" bằng bốn câu kệ như sau:

"Quán pháp gồm năm mục
 Một quán 5 triền cái
 Tham, sân và ngu gục
 Trạo cử và hoài nghi".

Quả là Hán Việt đề huề, trong số năm "triền cái" thì ba là tiếng Hán, và hai là tiếng Việt. Theo kinh sách thì năm "triền cái" là năm thể

dạng tâm thần ngăn che sự hiểu biết, trong khi đó thì chữ "ngu gục" chỉ là dấu hiệu của sự mệt mỏi trên thân xác.

7- Thọ tiện hay thọ đồ gốm?

Trong kinh có nêu lên hình ảnh một người "thọ tiện" đang làm việc và ý thức được là mình quay chiếc bánh xe mạnh hay nhẹ, nhằm nêu lên sự tương đồng với một người hành thiền ý thức được là mình hít vào thở ra mạnh hay nhẹ. Hầu hết các bản dịch - dù bằng tiếng Pháp, Anh hay Việt - đều "dịch" là người "thọ tiện" (turner), trong khi đó hai bản dịch một của Sư bà Hải Triều Âm và một của Thượng tọa Thích Minh Châu thì gọi là người "thọ quay" (?), và sau hết có ba bản dịch khác: một bằng tiếng Pháp và một bằng tiếng Anh cùng đăng trên trang mạng Institut de Pleine Conscience Appliqué Montréal/ Montreal Institute of Applied Mindfulness (Gia-nã-đại), và bản thứ ba bằng tiếng Pháp của thiền sư Christian Maes, thì gọi là thọ đồ gốm (potter/potier). Vậy cách dịch nào là đúng nhất: "thọ tiện" hay "thọ đồ gốm"? Trong bản gốc tiếng Pa-li chữ này là *bhamakaro*, chữ *bhama* có nghĩa là "một thứ gì đó quay tròn" (a revolving thing) và *ka/karo* có nghĩa là một người (who) đang làm một việc gì đó, đang quay chẳng hạn, do đó ngay trong bản

gốc bằng tiếng Pa-li thì chữ này cũng không rõ nghĩa. Dù đây là thợ tiện hay thợ đồ gốm thì cũng chỉ là một chi tiết, có thể là không phương hại gì nhiều đến ý nghĩa của sự so sánh nêu lên trong kinh, thế nhưng cũng là một dịp giúp chúng ta suy nghĩ và tìm hiểu thêm mỗi khi gặp một điều gì đó thiếu chính xác.

Thông thường thì người thợ tiện không quay mạnh hay nhẹ, mà chỉ có người thợ đồ gốm mới dùng tay để quay chiếc bàn quay mạnh hay nhẹ theo ý mình để nặn khối đất sét đặt trên đó. Chiếc bàn quay nhờ sức ly tâm sẽ tiếp tục quay và người thợ tiếp tục xoa và nặn khối đất sét, quay mạnh hay nhẹ là tùy hình thù và vật dụng mà mình muốn nặn. Cách nay 2500 năm, các vật dụng trong cuộc sống thường nhật đều là đồ gốm: chén bát, lu hũ, thau chậu, nồi niêu... Các lò gốm rải rác khắp nơi, trong khi đó các xưởng mộc có thể là hiếm hoi hơn. Đưa ra hình ảnh quen thuộc của người thợ đồ gốm lúc thì quay mạnh, lúc thì quay nhẹ chiếc bàn quay để nêu lên sự tương đồng với một người hành thiền chú tâm vào hơi thở lúc thì thở mạnh lúc thì thở nhẹ, thì có lẽ hợp lý hơn chăng?

Hơn nữa chúng ta cũng có thể liên tưởng đến một biểu đồ gọi là "Bánh xe của sự sống"

dùng để giải thích một khái niệm thật căn bản là "Mười hai mối dây trói buộc của sự hiện hữu" còn gọi là "Thập nhị nhân duyên", trong đó có vẽ hình một người thợ đồ gốm đang ngồi nặn một cái bình. Biểu đồ này được xem là phác họa từ thời kỳ Đức Phật còn tại thế. Lúc đó chữ viết chưa có, sơ đồ trên đây là một cách giúp "mô tả" bằng hình ảnh khái niệm rất phức tạp và trừu tượng trên đây. Hình ảnh một người thợ đồ gốm đang quay chiếc bàn quay để nặn một chiếc bình bằng đất nói lên tác ý của mình đang chuyển thành hành động (quay mạnh hay nhẹ), hành động xoa nắn khối đất sét biểu trưng cho sự tạo nghiệp mang lại kết quả là hình thù của chiếc bình do chính mình nặn ra (xem hình 1 và 2 dưới đây). Biểu đồ này vẫn còn được sử dụng ngày nay, nhất là đối với Phật giáo Tây Tạng, như là một đối tượng thiền định hoặc giúp những người không biết đọc cũng có thể hiểu được "Mười hai mối dây trói buộc của sự hiện hữu" là gì (độc giả có thể xem thêm về khái niệm này do Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích trong quyển *"The Meaning of Life from a Buddhist Perspective"*, đã được dịch sang tiếng Việt với tựa *"Ý nghĩa sự sống: Luân hồi và sự Giải thoát"*, trên mạng: <http://thuvienhoasen.org/a19420/the-gioi-theo-quan-diem-phet-giao>)

HOANG PHONG DỊCH VIỆT



H.1- Biểu đồ bánh xe của sự sống nhằm giải thích khái niệm về "Mười hai mối dây trói buộc của sự hiện hữu" còn gọi là "Thập nhị nhân duyên".

KINH CHÚ TÂM TỈNH GIÁC



H.2- Chi tiết trong hình 1 trên đây (vị trí khoảng 1 giờ theo kim đồng hồ trên vòng tròn bên ngoài nhất của Bánh xe của sự sống trên đây): hình ảnh bà cụ mù lòa chống gậy biểu trưng cho vô minh nguyên thủy, tức là nguyên nhân trói buộc chúng sinh trong cõi luân hồi; bên dưới là người thợ đồ gốm đang ngồi nặn các các chiếc bình bằng đất, biểu trưng cho quả mang lại từ nghiệp do mình đang tạo ra cho mình bằng các hành động của mình.

Tóm lại "người thợ quay" (*bhamakaro*) nêu lên trong kinh có thể là một người thợ đồ gốm hơn là một người thợ tiện. Dầu sao đây cũng chỉ là một chi tiết nhỏ và cách giải thích cũng chỉ là một giả thuyết, thế nhưng cũng là một dịp nhắc nhở chúng ta nếu muốn tìm hiểu về

một sự kiện hay một sự vật nào đó thì phải đặt nó vào khung cảnh không gian và thời gian của nó.

8- "Lục căn", "lục xúc" hay là "sáu giác quan"?

Hai lãnh vực chú tâm thứ nhất và thứ hai hướng vào thân xác và các cảm giác tương đối dễ hiểu và dễ thực hiện. Sự chú tâm thứ ba và thứ tư hướng vào tâm thức và các hiện tượng tâm thần thì rắc rối và khó thực hiện hơn bởi vì các đối tượng này rất trừu tượng và khó nắm bắt. Nếu muốn hiểu mình bạch thể nào là tâm thức, thế nào là các hiện tượng tâm thần để phát động sự chú tâm hướng vào những thứ ấy thì phải nắm vững khái niệm về sáu giác quan.

Giáo lý Phật giáo xem tâm thức là một giác quan, ngang hàng với ngũ giác. Điều này có nghĩa là một cá thể gồm có lục giác, giác quan thứ sáu là não bộ và phía sau não bộ là tâm thức. Đối tượng cảm nhận của tâm thức là tư duy, xúc cảm và tác ý, tương tự như phía sau da thịt là xúc giác cảm nhận các sự đụng chạm; phía sau tai là thính giác cảm nhận âm thanh, v.v. Kinh sách gốc Hán ngữ cũng nêu lên khái niệm này nhưng có thể là không hiểu rõ và nhất là giải thích bằng các thuật

ngữ thiếu chính xác, nên khái niệm này thường bị hiểu sai. Các kinh sách dịch từ tiếng Hán sang tiếng Việt cũng có nói đến các khái niệm "lục xúc", "lục căn", "lục trần", "lục xứ"..., thế nhưng các cách giải thích thì lại bằng tiếng Hán, vừa lẫn lộn vừa khó hiểu, không nói lên được các khía cạnh sâu sắc trong Tâm lý học Phật giáo,

Kinh sách Hán ngữ gọi khái niệm này là "lục xúc" hay "lục căn": nhãn (mắt), nhĩ (tai), tỷ (mũi), thiệt (lưỡi), thân (thân thể) và "căn" thứ sáu thì thường được "tách riêng" hay "hiểu khác hơn" và gọi là "ý" ("ý căn" hay "ý xúc"), "Ý" là đối tượng của tâm thức, không phải là tâm thức với tư cách là một giác quan tương tự như mắt, tai, v.v. Sự lầm lẫn hay thiếu chính xác này tuy "nhỏ" nhưng vô cùng tai hại, khiến Phật giáo Trung Quốc và cả Phật giáo Việt Nam không quan tâm đúng mức về khía cạnh tâm lý học rất cao siêu của Phật giáo.

Cách nay 2000 năm khi Phật giáo được đưa vào Trung Quốc thì thời bấy giờ chưa có những sự hiểu biết về sinh học như ngày nay. Tư duy, xúc cảm đều được xem là phát sinh từ trái tim - còn gọi là "tâm", không mấy ai nghĩ rằng não bộ lại là một cơ quan liên hệ đến tâm thần của một cá thể. Chúc

năng của não bộ và khái niệm về tâm thức là các khám phá mới mẻ của khoa học hiện đại. Ngành tâm lý học Tây Phương cũng chỉ bắt đầu được hình thành vào cuối thế kỷ XIX với Sigmund Freud và đầu thế kỷ XX với Carl Jung.

Trong khi đó Đức Phật đã nói đến sáu giác quan và sự vận hành của tâm thức từ 2500 năm trước, dù rằng Ngài phải thuyết giảng và giải thích các điều này cho những người dân chất phác vào thời bấy giờ trong thung lũng sông Hằng. Trong một chuyến viếng thăm Vanarasi (Ba-la-nại) tại Ấn Độ tháng 3 năm 1997, người chuyên ngữ bài này tình cờ mua được một quyển sách bày bán trước cổng ngôi chùa Mulagandha Kutī Vihar trong khu vườn Mrigadava (Lộc Uyển), nơi Đức Phật thuyết giảng lần đầu tiên cho năm vị đồng tu với mình trước đây. Quyển sách mang tựa "*Buddhism in Translation*" ("*Phật giáo qua các bài dịch thuật*"), tác giả là Henry Clarke Warren, trong sách nêu lên cuộc đời của Đức Phật, các khái niệm chủ yếu trong Giáo Huấn của Ngài, các phương pháp và mục đích tu tập và cả sự thành lập Tăng Đoàn, gián tiếp nêu lên sự hình thành của tín ngưỡng Phật giáo. Điều nổi bật là ngoài vài dòng giới thiệu của tác giả ở đầu mỗi chương, thì phần còn lại hoàn toàn là

các bài kinh hoặc các đoạn trích dẫn trong kinh, do chính tác giả dịch từ các bản gốc bằng tiếng Pa-li. Trong quyển sách này (trang 186, mục §30) có trích dẫn một câu giảng của Đức Phật nói về về sáu giác quan trong một bài kinh trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (*Samyutta-Nikaya*. S.II.XII.11) như sau:
"Vậ thì, này các tỳ-kheo, sáu cơ quan cảm giác là gì?"

"Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể, và tâm thức - Này các tỳ-kheo, đấy gọi là sáu cơ quan cảm".

Nguyên văn trong quyển sách trên đây là:

"And what, O priests, are the six organs of sens?"

"Eye, ear, nose, tongue, body, and mind - these, O priests, are called the six organs of sense".

Câu giảng trên đây của Đức Phật cho biết về sáu giác quan của một cá thể trích dẫn trong quyển sách của Henry Clarke Warren được tìm thấy trong Đại Tạng Kinh bằng tiếng "Việt" như sau:

"Và này các Tỳ-kheo, thế nào là xúc? Này các Tỳ-kheo, có sáu xúc này: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc. Này các Tỳ-kheo, đấy gọi là xúc".

(Trích trong Đại Tạng Kinh: Tương Ứng Nhân Duyên (a), II. Phân Biệt (Tập 12.16, Đại 2.85a - Sii, 2, câu 10. Hoặc độc giả cũng có thể tìm thấy câu này trong Đại Tạng Kinh đăng tải trên trang mạng: <http://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu2-12a.htm>, trong phân đoạn II, Phân Biệt, câu thứ 10)

Câu trích dẫn trên đây trong Đại Tạng Kinh gồm tất cả là 34 chữ: 16 là tiếng Việt, 3 dịch âm từ tiếng Pa-li (tỳ-kheo) và 15 là tiếng Hán! Hơn nữa "xúc" thứ sáu là "Ý xúc" không nói lên được là một "giác quan" tương tự như "mắt", "tai", v.v. "Ý" không phải là một "cơ quan" mà chỉ là một "đối tượng" của tâm thức. Sự thiếu chính xác đó có thể khiến một số người tu tập không thấu triệt được các khía cạnh sâu sắc về Tâm lý học Phật giáo mà chỉ tu tập những gì phụ thuộc và thứ yếu, xoay quanh các phương tiện "thiện xảo". Mười bảy thế kỷ trước, Asanga/Vô Trước đã trông thấy được khía cạnh đó trong Giáo Huấn của Đức Phật và thiết lập ngành Duy Thức Học, trong khi đó chúng ta hôm nay vẫn tiếp tục dựa vào kinh sách tiếng Hán để gọi là "ý xúc" và nhất quyết không công nhận đó là một "giác quan"! Nếu đem câu dịch nửa Hán nửa Việt trên đây để đối chiếu với câu dịch của Henry Clarke Warren, dù đã được dịch cách

nay hơn một trăm năm, thì sẽ thấy ngay một sự khác biệt vô cùng!

9- Thế nào là chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức?

Đức Phật khẳng định thật rõ ràng tâm thức (tâm thần) là một giác quan tương tự như ngũ giác. Nếu thấu triệt được điều này thì chúng ta sẽ hiểu được dễ dàng hơn thế nào là "*chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức*" và "*chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần*". Nếu tâm thức là một giác quan thì đối tượng của nó là những gì mà nó cảm nhận được qua các cảm giác dưới hình thức các tín hiệu phát sinh từ các sự tiếp xúc của ngũ giác với môi trường bên ngoài và được đưa lên não bộ. Chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức là tập trung sự chú tâm hướng thẳng vào bên trong các sự cảm nhận đó, tức là vào chức năng của tâm thức, không để nó bị xao lãng và thu hút bởi những gì phát sinh từ ngũ giác thâm nhập vào bên trong tâm thức.

Giác quan tâm thức (spirit) không trực tiếp cảm nhận được môi trường bên ngoài nó mà phải nhờ sự trung gian của ngũ giác, thế nhưng nó lại trực tiếp cảm nhận được những gì cất chứa bên trong nó, là các vết hằn của

nghiệp ghi khắc và tồn lưu trên dòng tri thức (consciousness). Trí nhớ cũng là một hình thức của nghiệp, hiện lên bên trong tâm thức và nhận biết được bởi tâm thức, bởi vì có rất nhiều các nghiệp khác ẩn chứa bên trong tâm thức nhưng tâm thức không nhận biết được. Các nghiệp này rất nhiều được cất chứa và tồn lưu trong tâm thức - có thể tạm hiểu tổng thể của các nghiệp này là "tiềm thức" (subconsciousness) theo Tâm lý học hiện đại của Tây Phương - và đó là những gì trực tiếp và kín đáo chi phối tâm thức và ngược lại tâm thức cũng trực tiếp tác động và gây ra ảnh hưởng đối với chúng. Nghiệp dưới hình thức trí nhớ gây ra cho chúng ta tư duy, xúc cảm và tác ý, điều này dễ nhận thấy và tương đối dễ chủ động. Nghiệp kín đáo cũng âm thầm và bất chợt gây ra cho chúng ta tư duy, xúc cảm và tác ý khi có một cơ duyên nào đó kích động nó, tương tự như một bóng dáng, một âm thanh, một sự kiện nào đó gợi lên trí nhớ (một kỷ niệm, một sự nhớ lại) trong tâm thức

Quá trình trên đây xảy ra bên trong giác quan tâm thức khi nó cảm nhận được các cảm giác dưới hình thức các "tín hiệu" phát sinh từ ngũ giác được truyền lên não bộ. Bên trong tâm thức các "tín hiệu" này sẽ liên kết và phối hợp với nghiệp tồn lưu trên

dòng tri thức và làm phát sinh ra tư duy, xúc cảm, tác ý, và trong một số trường hợp tác ý có thể phát lộ ra bên ngoài dưới hình thức ngôn từ hay hành động. Dù dưới hình thức nào, các sự phát sinh bên trong tâm thức như tư duy, xúc cảm, tác ý, và bên ngoài tâm thức như ngôn từ và hành động đều đưa đến sự tạo nghiệp cho một cá thể.

Chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức có nghĩa là chú tâm vào chức năng của tâm thức, nhưng không chú tâm vào những gì phía sau tâm thức tức là các nghiệp tồn lưu trên dòng tri thức, cũng không chú tâm vào các cảm giác phát sinh từ ngũ giác thâm nhập vào tâm thức. Nói cách khác là sự chú tâm cực mạnh tập trung hướng thẳng vào tâm thức bên trong tâm thức là một mặt cô lập hóa nghiệp tồn lưu trên dòng tri thức, và một mặt ngăn chặn không cho các cảm giác phát sinh từ ngũ giác thâm nhập vào tâm thức tương tác với các nghiệp tồn lưu trên dòng tri thức để làm phát sinh ra tư duy, xúc cảm, tác ý, ngôn từ và hành động đưa đến sự hình thành của nghiệp mới.

10- Thế nào là chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần?

Trên đây chúng ta thấy rằng chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức là cách tách rời giữa nghiệp tồn lưu bên trong nó và các cảm giác mà nó tiếp nhận được từ ngũ giác. Vậy sự cô lập hóa giữa những gì trong tâm thức và những gì được đưa vào tâm thức có khiến cho tâm thức bị tê liệt hay không? Hoàn toàn không, trái lại đó là một thể dạng mở rộng của tâm thức khi nó được giải thoát khỏi sự chi phối của nghiệp bên trong nó và sự tấn công của các giác cảm phát sinh từ ngũ giác. Sự mở rộng đó sẽ giúp nó nhận biết minh bạch các hiện tượng tâm thần khác (*dhamma*/pháp) hiện lên bên trong nó. Dù rằng các hiện tượng này tạm thời thoát ra khỏi các tác động của nghiệp và sự tấn công của các cảm giác đang bủa vây nó, nhưng vẫn là kết quả phát sinh từ các nghiệp quá khứ của nó. Điều này khá phức tạp, xin liên tưởng đến khả năng "sáng ngời" của tâm thức - tương tự như một ngọn nến - có thể soi sáng những gì chung quanh nó (các cảm giác và nghiệp đang liên kết và tương tác trong tâm thức) và cả chính nó (những gì hiện lên bên trong nó nhưng không bị chi phối bởi các sự diễn tiến đang xảy ra).

Nhà sư Thanissaro Bhikkhu và thiền sư Michel Proulx gọi các hiện tượng tâm thần này là các "đặc tính tâm thần" (mental

qualities), nhà sư Soma Thera và nhà sư Nyanasatta Thera thì gọi là các "đối tượng tâm thần" (mental objects), thiền sư Christian Maes thì gọi là các yếu tố/nhân tố tâm thần (facteurs mentaux), v.v, hầu hết các bản Việt dịch thì gọi là "pháp" (*dhamma*), ngoại trừ bản dịch của thiền sư Thích nhất Hạnh thì gọi là các "đối tượng tâm thức" (mental objects) tương tự như trong một số các bản dịch bằng ngôn ngữ Tây Phương. Thuật ngữ *dhamma* được kinh sách Hán ngữ dịch nghĩa là "pháp" (法), ý nghĩa của chữ này là luật pháp, phép tắc, hình luật, khuôn phép, và cũng được ghép thêm một nghĩa mở rộng là "giáo lý" hay "đạo lý" Phật giáo. Tóm lại chữ "pháp" dù là với ý nghĩa nào trên đây cũng không sao nói lên được ý nghĩa vô cùng sâu sắc, bao quát và đa dạng của thuật ngữ *dhamma/dharma*, nhất là trong trường hợp này là các hiện tượng hiện lên bên trong tâm thức của một cá thể. Do đó các câu "pháp trong pháp", "pháp trên pháp" hay "pháp nơi pháp", v.v. trong các bản Việt dịch thật mơ hồ, không nói lên một ý nghĩa nào rõ rệt cả.

Trong số các hiện tượng tâm thần đó Đức Phật chỉ chọn ra một số và khuyên chúng ta hãy chú tâm vào đấy để chiêm nghiệm, suy

tư, biến cải và luyện tập, hầu mang lại sự Giải Thoát cho mình. Các hiện tượng tâm thần này là: 1- năm thứ chướng ngại tâm thần (triền cái); 2- năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn); 3- sáu thứ cảm giác (thọ) tạo ra sự trói buộc và nô lệ của tâm thức; 4- bảy yếu tố của sự Giác Ngộ (thất giác chi): sự chú tâm tinh giác, sự nhận định sáng suốt, nghị lực, v.v.; 5- Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế) tức là các yếu tố mang lại sự Giải Thoát cho mình.

11- Vài nhận xét về quyển "*Buddhism in Translation*" của Henry Clarke Warren

Sau hết cũng xin mạn phép có đôi lời về quyển sách "*Buddhism in Translation*" của Henry Clarke Warren trên đây, vì thiết nghĩ đây cũng là dịp mang lại cho mình một ý niệm nào đó về việc dịch thuật kinh sách.

Henry Clarke Warren (1854-1899) người Mỹ chuyên gia tiếng Phạn và Pa-li, tốt nghiệp đại học Harvard, sau đó tiếp tục học thêm tại đại học Johns Hopkins (Mỹ) với giáo sư và triết gia lỗi lạc Maurice Blomfield, và tại đại học Oxford (Anh Quốc) với học giả rất uyên bác về Phật giáo là Rhys Davids, người sáng lập ra Hội Văn Bản Pa-li (Pali Text Society). Dù đau yếu từ ngày nhỏ và mất sớm khi mới

45 tuổi, thế nhưng Henry Clarke Warren đã lưu lại các công trình dịch thuật thật giá trị.

Quyển "*Buddhism in Translation*" được đại học Harvard xuất bản năm 1896, thế nhưng từ đó quyển sách này vẫn liên tục được tái bản và bày bán. Dường như lần tái bản gần đây nhất ở Mỹ là năm 2005, đúng một trăm năm sau lần xuất bản đầu tiên. Quyển sách được người chuyên ngữ bài này mua tại Ấn Độ là do một nhà xuất bản ở New Delhi in lại và là ấn bản lần thứ năm vào năm 1995, ấn bản thứ nhất là năm 1986. Thế nhưng sau khi trở về Pháp thì quyển sách này đã bị bỏ quên và chỉ được tìm thấy trở lại nhiều năm sau đó vào một ngày đẹp trời khi sắp xếp lại tủ sách.

Như đã được nói qua trên đây, nội dung của quyển sách phác họa lại toàn bộ tín ngưỡng Phật giáo bằng cách dịch các kinh bằng tiếng Pa-li. Ngoài một số kinh tiêu biểu do chính Đức Phật thuyết giảng được chọn trong Tạng Kinh và Tạng Luật, sách còn trích dẫn nhiều đoạn trong tập *Visuddhi Magga/Con đường của sự Tinh Khiết* còn gọi là *Thanh Tịnh Đạo* (trong Tạng Luận) do Buddhaghosa (Phật Âm) trước tác vào thế kỷ thứ V, và một quyển kinh thứ hai là *Milindapanha/Mi-lan-đa vấn đáp*, được

trước tác vào khoảng cuối thế kỷ thứ II và đầu thế kỷ thứ I trước Tây lịch. Tuy hai tập *Visuddhi Magga* và *Milindapanha* không phải là những lời thuyết giảng của Đức Phật, nhưng được xem là rất căn bản trong giáo lý Phật giáo. Ngoài cách chọn khéo léo các bài kinh và các bài bình giảng, quyển sách còn cho thấy một cách dịch thật trong sáng, giản dị và dễ hiểu, dù việc dịch thuật đã được thực hiện cách nay hơn một trăm năm, sau khi Phật giáo được người Tây Phương khám phá ra chưa được bao lâu.

Bhimrao Ramji Ambedkar (1891-1956) luật gia và chính trị gia Ấn Độ, người đã giúp Phật giáo hồi sinh và từng mơ ước một ngày nào đó Phật giáo sẽ có một quyển "Thánh Kinh" như các tôn giáo khác (độc giả có thể xem bài viết của ông về vấn đề này trên trang mạng: <http://thuvienhoasen.org/a9304/duc-phat-va-tuong-lai-phat-giao>). Thiết nghĩ quyển sách trên đây của Henry Clarke Warren có thể đáp ứng được phần nào các tiêu chuẩn do Bhimrao Ramji Ambedkar đưa ra.

Dù cách dịch của Henry Clarke Warren rất chính xác và trong sáng, nhưng đã hơn 100 năm, một số thuật ngữ sử dụng vào việc dịch thuật lúc đó còn phải vay mượn từ giáo lý của các tôn giáo độc thần, hoặc từ nền triết

học Hy Lạp. Nếu được dịch lại với sự hiểu biết ngày nay về Phật giáo với các thuật ngữ mới mẻ và phù hợp hơn, thì quyển sách này biết đâu cũng có thể thực hiện được phần nào hoài bão mà Bhimrao Ramji Ambedkar đã hằng ấp ủ cách nay hơn nửa thế kỷ?

Thật vậy nếu muốn hiểu được Giáo Huấn của Đức Phật với tất cả sự thiết thực và tinh khiết của nó thì phải đặt mình vào vị trí của những con người chất phác sống cách nay 2500 năm trong thung lũng sông Hằng, và nếu muốn mang Giáo Huấn ấy với tất cả sự sâu sắc và siêu việt của nó đến gần với con người ngày nay, thì phải đặt mình vào xã hội, văn hóa và văn minh ngày nay. Dầu sao thì cũng không nên soạn thảo một quyển sách nói về Giáo Huấn của Đức Phật và gọi đấy là "Thánh Kinh", bởi vì tên gọi này tự nó là một thứ gì cứng nhắc và chết khô, mà chỉ nên xem là một quyển sách "gối đầu giường" mang tính cách mở rộng, giúp người tu tập tham khảo, tìm hiểu, phân tích và khai triển thêm. Sự mở rộng đó cũng là một cách thích ứng Giáo Huấn của Đức Phật với sự phát triển của xã hội, và cũng là một cách bảo tồn và chia sẻ gia tài vô giá đó với tất cả mọi người, ngày nay và cả mai sau.

Bures-Sur-Yvette, 12.12.16

Hoang Phong chuyển ngữ

HOANG PHONG DỊCH VIỆT

Độc giả có thể tìm xem quyển sách của Henry Clarke Warren trên mạng:

<https://archive.org/details/buddhismintrans100warr>

<https://archive.org/details/buddhismintrans02warrgoog>

<https://archive.org/details/buddhismintrans03warrgoog>

KINH CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

PHỤ LỤC

BẢN DỊCH TIẾNG ANH CỦA THANISSARO BHIKKHU

SATIPATTHANA SUTTA: FRAMES OF REFERENCE

translated from the Pali

by Thanissaro Bhikkhu

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying in the Kuru country. Now there is a town of the Kurus called Kammasadhamma. There the Blessed One addressed the monks, "Monks."

"Lord," the monks replied.

The Blessed One said this: "This is the direct path for the purification of beings, for the overcoming of sorrow & lamentation, for the disappearance of pain & distress, for the attainment of the right method, & for the

realization of Unbinding — in other words, the four frames of reference. Which four?

"There is the case where a monk remains focused on the body in & of itself — ardent, alert, & mindful — putting aside greed & distress with reference to the world. He remains focused on feelings... mind... mental qualities in & of themselves — ardent, alert, & mindful — putting aside greed & distress with reference to the world.

A. Body

"And how does a monk remain focused on the body in & of itself?

[1] "There is the case where a monk — having gone to the wilderness, to the shade of a tree, or to an empty building — sits down folding his legs crosswise, holding his body erect and setting mindfulness to the fore [lit: the front of the chest]. Always mindful, he breathes in; mindful he breathes out.

"Breathing in long, he discerns, 'I am breathing in long'; or breathing out long, he discerns, 'I am breathing out long.' Or breathing in short, he discerns, 'I am breathing

in short'; or breathing out short, he discerns, 'I am breathing out short.' He trains himself, 'I will breathe in sensitive to the entire body.' He trains himself, 'I will breathe out sensitive to the entire body.' He trains himself, 'I will breathe in calming bodily fabrication.' He trains himself, 'I will breathe out calming bodily fabrication.' Just as a skilled turner or his apprentice, when making a long turn, discerns, 'I am making a long turn,' or when making a short turn discerns, 'I am making a short turn'; in the same way the monk, when breathing in long, discerns, 'I am breathing in long'; or breathing out long, he discerns, 'I am breathing out long' ... He trains himself, 'I will breathe in calming bodily fabrication.' He trains himself, 'I will breathe out calming bodily fabrication.'

"In this way he remains focused internally on the body in & of itself, or externally on the body in & of itself, or both internally & externally on the body in & of itself. Or he remains focused on the phenomenon of origination with regard to the body, on the phenomenon of passing away with regard to the body, or on the phenomenon of origination & passing away with regard to the body. Or his mindfulness that 'There is a body' is maintained to the extent of knowledge &

remembrance. And he remains independent, unsustained by (not clinging to) anything in the world. This is how a monk remains focused on the body in & of itself.

[2] "Furthermore, when walking, the monk discerns, 'I am walking.' When standing, he discerns, 'I am standing.' When sitting, he discerns, 'I am sitting.' When lying down, he discerns, 'I am lying down.' Or however his body is disposed, that is how he discerns it.

"In this way he remains focused internally on the body in & of itself, or focused externally... unsustained by anything in the world. This is how a monk remains focused on the body in & of itself.

[3] "Furthermore, when going forward & returning, he makes himself fully alert; when looking toward & looking away... when bending & extending his limbs... when carrying his outer cloak, his upper robe & his bowl... when eating, drinking, chewing, & savoring... when urinating & defecating... when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up, talking, & remaining silent, he makes himself fully alert.

"In this way he remains focused internally on the body in & of itself, or focused externally... unsustained by anything in the world. This is how a monk remains focused on the body in & of itself.

[4] "Furthermore...just as if a sack with openings at both ends were full of various kinds of grain — wheat, rice, mung beans, kidney beans, sesame seeds, husked rice — and a man with good eyesight, pouring it out, were to reflect, 'This is wheat. This is rice. These are mung beans. These are kidney beans. These are sesame seeds. This is husked rice,' in the same way, monks, a monk reflects on this very body from the soles of the feet on up, from the crown of the head on down, surrounded by skin and full of various kinds of unclean things: 'In this body there are head hairs, body hairs, nails, teeth, skin, flesh, tendons, bones, bone marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, large intestines, small intestines, gorge, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, skin-oil, saliva, mucus, fluid in the joints, urine.'

"In this way he remains focused internally on the body in & of itself, or focused externally... unsustained by anything in the world. This is

how a monk remains focused on the body in & of itself.

[5] "Furthermore...just as a skilled butcher or his apprentice, having killed a cow, would sit at a crossroads cutting it up into pieces, the monk contemplates this very body — however it stands, however it is disposed — in terms of properties: 'In this body there is the earth property, the liquid property, the fire property, & the wind property.'

"In this way he remains focused internally on the body in & of itself, or focused externally... unsustained by anything in the world. This is how a monk remains focused on the body in & of itself.

[6] "Furthermore, as if he were to see a corpse cast away in a charnel ground — one day, two days, three days dead — bloated, livid, & festering, he applies it to this very body, 'This body, too: Such is its nature, such is its future, such its unavoidable fate'...

"Or again, as if he were to see a corpse cast away in a charnel ground, picked at by crows, vultures, & hawks, by dogs, hyenas, & various other creatures... a skeleton smeared

with flesh & blood, connected with tendons... a fleshless skeleton smeared with blood, connected with tendons... a skeleton without flesh or blood, connected with tendons... bones detached from their tendons, scattered in all directions — here a hand bone, there a foot bone, here a shin bone, there a thigh bone, here a hip bone, there a back bone, here a rib, there a breast bone, here a shoulder bone, there a neck bone, here a jaw bone, there a tooth, here a skull... the bones whitened, somewhat like the color of shells... piled up, more than a year old... decomposed into a powder: He applies it to this very body, 'This body, too: Such is its nature, such is its future, such its unavoidable fate.'

"In this way he remains focused internally on the body in & of itself, or externally on the body in & of itself, or both internally & externally on the body in & of itself. Or he remains focused on the phenomenon of origination with regard to the body, on the phenomenon of passing away with regard to the body, or on the phenomenon of origination & passing away with regard to the body. Or his mindfulness that 'There is a body' is maintained to the extent of knowledge & remembrance. And he remains independent, unsustained by (not clinging to) anything in

the world. This is how a monk remains focused on the body in & of itself.

B. Feelings

"And how does a monk remain focused on feelings in & of themselves? There is the case where a monk, when feeling a painful feeling, discerns, 'I am feeling a painful feeling.' When feeling a pleasant feeling, he discerns, 'I am feeling a pleasant feeling.' When feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling, he discerns, 'I am feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling.'

"When feeling a painful feeling of the flesh, he discerns, 'I am feeling a painful feeling of the flesh.' When feeling a painful feeling not of the flesh, he discerns, 'I am feeling a painful feeling not of the flesh.' When feeling a pleasant feeling of the flesh, he discerns, 'I am feeling a pleasant feeling of the flesh.' When feeling a pleasant feeling not of the flesh, he discerns, 'I am feeling a pleasant feeling not of the flesh.' When feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling of the flesh, he discerns, 'I am feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling of the flesh.' When feeling a neither-painful-nor-pleasant

feeling not of the flesh, he discerns, 'I am feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling not of the flesh.'

"In this way he remains focused internally on feelings in & of themselves, or externally on feelings in & of themselves, or both internally & externally on feelings in & of themselves. Or he remains focused on the phenomenon of origination with regard to feelings, on the phenomenon of passing away with regard to feelings, or on the phenomenon of origination & passing away with regard to feelings. Or his mindfulness that 'There are feelings' is maintained to the extent of knowledge & remembrance. And he remains independent, unsustained by (not clinging to) anything in the world. This is how a monk remains focused on feelings in & of themselves.

C. Mind

"And how does a monk remain focused on the mind in & of itself? There is the case where a monk, when the mind has passion, discerns that the mind has passion. When the mind is without passion, he discerns that the mind is without passion. When the mind has aversion, he discerns that the mind has aversion. When

the mind is without aversion, he discerns that the mind is without aversion. When the mind has delusion, he discerns that the mind has delusion. When the mind is without delusion, he discerns that the mind is without delusion.

"When the mind is constricted, he discerns that the mind is constricted. When the mind is scattered, he discerns that the mind is scattered. When the mind is enlarged, he discerns that the mind is enlarged. When the mind is not enlarged, he discerns that the mind is not enlarged. When the mind is surpassed, he discerns that the mind is surpassed. When the mind is unsurpassed, he discerns that the mind is unsurpassed. When the mind is concentrated, he discerns that the mind is concentrated. When the mind is not concentrated, he discerns that the mind is not concentrated. When the mind is released, he discerns that the mind is released. When the mind is not released, he discerns that the mind is not released.

"In this way he remains focused internally on the mind in & of itself, or externally on the mind in & of itself, or both internally & externally on the mind in & of itself. Or he remains focused on the phenomenon of origination with regard to the mind, on the

phenomenon of passing away with regard to the mind, or on the phenomenon of origination & passing away with regard to the mind. Or his mindfulness that 'There is a mind' is maintained to the extent of knowledge & remembrance. And he remains independent, unsustained by (not clinging to) anything in the world. This is how a monk remains focused on the mind in & of itself.

D. Mental Qualities

"And how does a monk remain focused on mental qualities in & of themselves?

[1] "There is the case where a monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the *five hindrances*. And how does a monk remain focused on mental qualities in & of themselves with reference to the five hindrances? There is the case where, there being sensual desire present within, a monk discerns that 'There is sensual desire present within me.' Or, there being no sensual desire present within, he discerns that 'There is no sensual desire present within me.' He discerns how there is the arising of unarisen sensual desire. And he discerns how there is the

abandoning of sensual desire once it has arisen. And he discerns how there is no future arising of sensual desire that has been abandoned. (The same formula is repeated for the remaining hindrances: ill will, sloth & drowsiness, restlessness & anxiety, and uncertainty.)

"In this way he remains focused internally on mental qualities in & of themselves, or externally on mental qualities in & of themselves, or both internally & externally on mental qualities in & of themselves. Or he remains focused on the phenomenon of origination with regard to mental qualities, on the phenomenon of passing away with regard to mental qualities, or on the phenomenon of origination & passing away with regard to mental qualities. Or his mindfulness that 'There are mental qualities' is maintained to the extent of knowledge & remembrance. And he remains independent, unsustained by (not clinging to) anything in the world. This is how a monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the five hindrances.

[2] "Furthermore, the monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the *five clinging-aggregates*. And

how does he remain focused on mental qualities in & of themselves with reference to the five clinging-aggregates? There is the case where a monk [discerns]: 'Such is form, such its origination, such its disappearance. Such is feeling... Such is perception... Such are fabrications... Such is consciousness, such its origination, such its disappearance.'

"In this way he remains focused internally on the mental qualities in & of themselves, or focused externally... unsustained by anything in the world. This is how a monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the five clinging-aggregates.

[3] "Furthermore, the monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the *sixfold internal & external sense media*. And how does he remain focused on mental qualities in & of themselves with reference to the sixfold internal & external sense media? There is the case where he discerns the eye, he discerns forms, he discerns the fetter that arises dependent on both. He discerns how there is the arising of an unarisen fetter. And he discerns how there is the abandoning of a fetter once it has arisen. And he discerns how

there is no future arising of a fetter that has been abandoned. (The same formula is repeated for the remaining sense media: ear, nose, tongue, body, & intellect.)

"In this way he remains focused internally on the mental qualities in & of themselves, or focused externally... unsustained by anything in the world. This is how a monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the sixfold internal & external sense media.

[4] "Furthermore, the monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the *seven factors for Awakening*. And how does he remain focused on mental qualities in & of themselves with reference to the seven factors for Awakening? There is the case where, there being mindfulness as a factor for Awakening present within, he discerns that 'Mindfulness as a factor for Awakening is present within me.' Or, there being no mindfulness as a factor for Awakening present within, he discerns that 'Mindfulness as a factor for Awakening is not present within me.' He discerns how there is the arising of unarisen mindfulness as a factor for Awakening. And he discerns how there is the culmination of the development of

mindfulness as a factor for Awakening once it has arisen. (The same formula is repeated for the remaining factors for Awakening: analysis of qualities, persistence, rapture, serenity, concentration, & equanimity.)

"In this way he remains focused internally on mental qualities in & of themselves, or externally... unsustained by (not clinging to) anything in the world. This is how a monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the seven factors for Awakening.

[5] "Furthermore, the monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the *four noble truths*. And how does he remain focused on mental qualities in & of themselves with reference to the four noble truths? There is the case where he discerns, as it has come to be, that 'This is stress.' He discerns, as it has come to be, that 'This is the origination of stress.' He discerns, as it has come to be, that 'This is the cessation of stress.' He discerns, as it has come to be, that 'This is the way leading to the cessation of stress.' [1]

"In this way he remains focused internally on mental qualities in & of themselves, or externally on mental qualities in & of themselves, or both internally & externally on mental qualities in & of themselves. Or he remains focused on the phenomenon of origination with regard to mental qualities, on the phenomenon of passing away with regard to mental qualities, or on the phenomenon of origination & passing away with regard to mental qualities. Or his mindfulness that 'There are mental qualities' is maintained to the extent of knowledge & remembrance. And he remains independent, unsustained by (not clinging to) anything in the world. This is how a monk remains focused on mental qualities in & of themselves with reference to the four noble truths...

E. Conclusion

"Now, if anyone would develop these four frames of reference in this way for seven years, one of two fruits can be expected for him: either gnosis right here & now, or — if there be any remnant of clinging/sustenance — non-return.

"Let alone seven years. If anyone would develop these four frames of reference in this way for six years... five... four... three... two years... one year... seven months... six months... five... four... three... two months... one month... half a month, one of two fruits can be expected for him: either gnosis right here & now, or — if there be any remnant of clinging/sustenance — non-return.

"Let alone half a month. If anyone would develop these four frames of reference in this way for seven days, one of two fruits can be expected for him: either gnosis right here & now, or — if there be any remnant of clinging/sustenance — non-return.

"This is the direct path for the purification of beings, for the overcoming of sorrow & lamentation, for the disappearance of pain & distress, for the attainment of the right method, & for the realization of Unbinding — in other words, the four frames of reference.' Thus was it said, and in reference to this was it said."

That is what the Blessed One said. Gratified, the monks delighted in the Blessed One's words.

Note

1.
For an elaboration on the four noble truths see DN 22, which is otherwise identical to this sutta.

Source:

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html>

VỀ DỊCH GIẢ

Dịch giả Nguyễn Đức Tiến, bút hiệu: Hoang Phong, sinh năm 1939, Tiến sĩ Khoa học, tốt nghiệp đại học Khoa học Sài Gòn, đại học Oslo - Na-uy, đại học Paris-Sud, tại các đại học này ông đều có một số bài khảo cứu viết riêng hoặc viết chung với các khoa học gia khác. Ông là cựu Giảng sư Đại học Khoa Học Saigon, cựu giáo sư thỉnh giảng đại học Cần Thơ, đại học Đà Lạt, cựu Địa chất gia và Kỹ sư tầm khảo công ty dầu khí TOTAL, và cũng là thành viên của Hội Thiền Học Quốc tế AZI (Association Zen Internationale). Ông về hưu năm 1999, và hiện định cư tại Pháp quốc.

Trong những năm gần đây, ông đã dành toàn thời gian, công sức nghiên cứu và chuyển ngữ kinh sách Phật giáo của các vị cao tăng Phật giáo Tây Tạng, góp phần hoằng dương Phật pháp, mang lại lợi ích cho chúng sinh.

Sách đã xuất bản:

Hơn 30 đầu sách bao gồm sách chuyển ngữ và trước tác. Xem danh sách các sách đã xuất bản tại Thư Viện Hoa Sen.

HOANG PHONG DỊCH VIỆT

Mong muốn pháp được lưu truyền rộng rãi, tác giả và nhà xuất bản không giữ bản quyền sách. Giá bán khi độc giả đặt mua là giá thành tối thiểu của Amazon nhằm trang trải chi phí in ấn cho một quyển theo hình thức POD (Print on Demand).

Proof

Printed By Createspace



Digital Proofer