

**SUTTANTA PIṬAKA**  
**KINH TẠNG**

**Bộ Sách Chú Giải**

**THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA**  
**Based On Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**  
**ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LẠI ĐÁO NÍP BÀN**  
**Dựa trên Bài Kinh Đại Niệm Xứ**

**SATI AND THE YOGI**  
**NIỆM LỰC VÀ HÀNH GIẢ**



**Tác Giả: Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa**  
**Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư PAṆḌITA**

**Anh Ngữ: U Myint Than**  
**(President, 13<sup>th</sup> Management Committee)**

**Vipassanā Meditation Center**  
**Chủ Tịch Thứ 13 Ủy Ban Quản Lý**  
**Trung Tâm Thiền Viện Minh Sát Tuệ**

**March 2007 – Singapore**

**Việt Ngữ: Diệu Giác – Suvīñṇeyya**  
**Catuddisa Saṅgha Vihāra – Tứ Phương Tăng Tự**

**P.L. 2565**

**D.L. 2022**



**SUTTANTA PIṬAKA**  
**KINH TẠNG**

Bộ Sách Chú Giải

**THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA**  
**Based On Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**  
**ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN**  
Dựa Trên Bài Kinh Đại Niệm Xứ

**SATI AND THE YOGI**  
**NIỆM LỰC VÀ HÀNH GIẢ**



**Tác Giả: Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaraṃsa**  
**Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư PAṆḌITA**

**Anh Ngữ: U Myint Than**  
**(President, 13<sup>th</sup> Management Committee)**

**Vipassanā Meditation Center**  
**Chủ Tịch Thứ 13 Ủy Ban Quản Lý**  
**Trung Tâm Thiền Viện Minh Sát Tuệ**

**March 2007 – Singapore**

**Việt Ngữ: Diệu Giác – Suviññeyya**  
**Catuddisa Saṅgha Vihāra - Túc Phương Tăng Tự**

**THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA  
ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN**

**SATI AND THE YOGI  
NIỆM LỰC VÀ HÀNH GIẢ**

**Translated into Vietnamese in first edition  
By Diệu Giác - Suvīññeyya**

Copy © 2022 by Bhikkhu PASĀDO

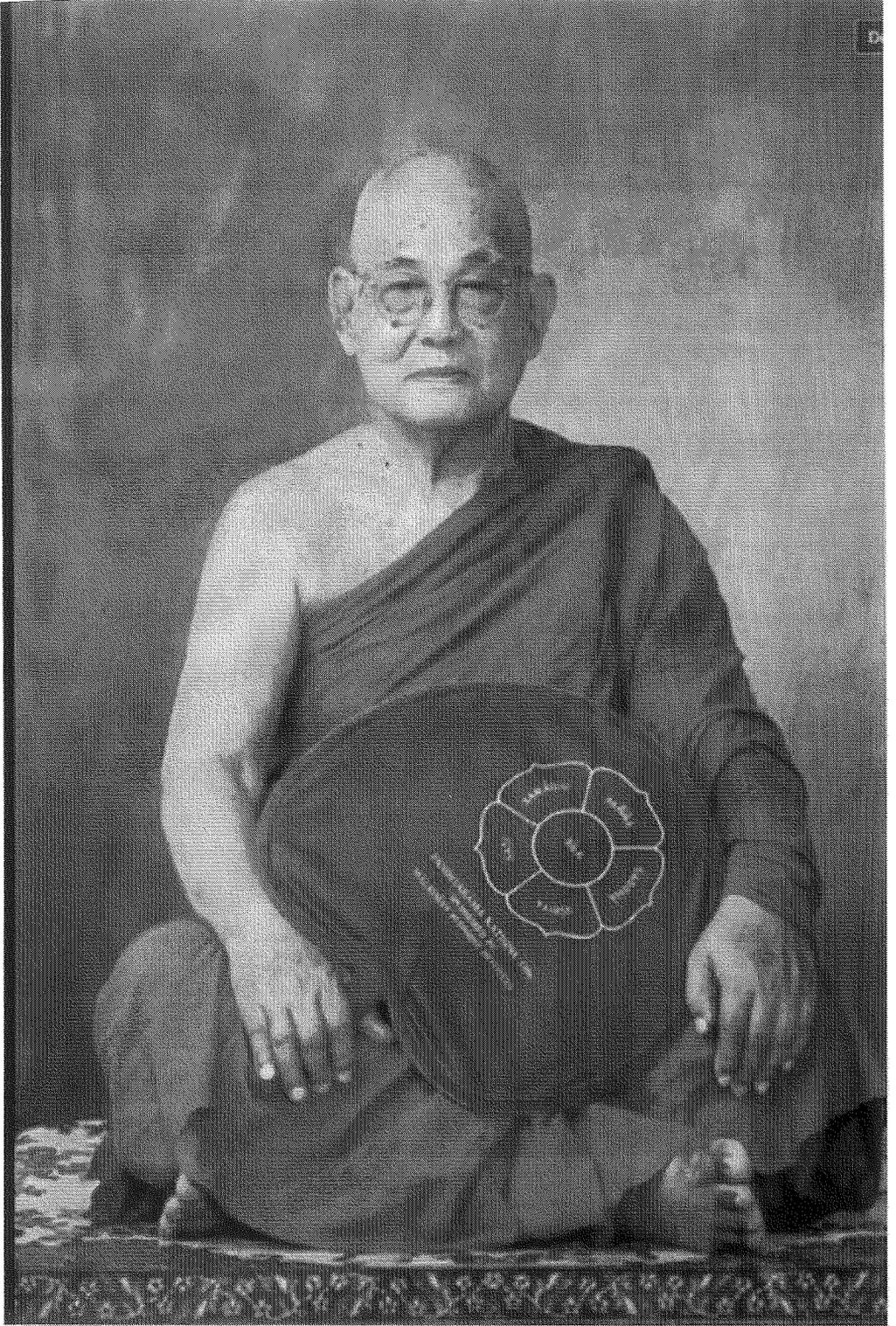
All right reserved.

ISBN 978-163877729-8

Feburary 2022

Published by Library of CATUDDISA SAṄGHA VIHĀRA  
5044 Old Shipp's Store Road, Bealeton, VA 22712 – USA

Printed by Diggy POD  
301 Industrial Drive  
Tecumseh, MI 49286 - USA



**Sayādaw U Paṇḍitābhivamsa**  
**(1921 – 2016)**



**THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA**  
**Based On Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**  
**ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN**  
**Dựa Trên Bài Kinh Đại Niệm Xứ**

**SABBĀDĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINĀTI**  
**“The Gift Of Dhamma Excels All Gifts”**  
**“Pháp Thí Thù Thắng Hơn Tất Cả Thí”**

**Sharing Of Merits**  
**Cộng Hưởng Quả Phước Báo**

*May all beings rejoice in the accumulated merits of this*  
*Dhammadāna.*

Ước mong tất cả chúng hữu tình tùy hỷ công đức trong những  
Quả Phước Báo đã tích lũy trong Pháp Thí này.



SCRIPTURAL FOREWORD  
LỜI MỞ ĐẦU TRONG KINH ĐIỂN

“Evaṃ me sutam,

Ekam samayaṃ Bhagavā Kurūsu viharati; Kammāssadham maṃ – nāma Kurūnaṃ nigamo. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi: “Bhikkhavo ti. “Bhadante ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum. Bhagavā etadvoca: “Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkha domanassānaṃ atthagamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā. Katame cattāro ? Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.”

(Như vậy Tôi đã nghe:

Một thưở nọ, Đức Thế Tôn đã trú tại đô thị Kammāssadhamma của Xứ Kuru. Thế rồi, Đức Thế Tôn đã gọi Chư Tỳ Khuru “Này Chư Tỳ Khuru”. Các vị Tỳ Khuru đã vâng đáp lời Đức Thế Tôn “Bạch Đức Thế Tôn”. Đức Thế Tôn đã thuyết giảng như sau:

“Này Chư Tỳ Khuru, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng hữu tình, vút khỏi sáu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Níp Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.”

“Thế nào là bốn ? Này Chư Tỳ Khuru, ở đây vị Tỳ Khuru sống tùy quán Thân trên Thân, tinh cần, tinh giác, chú niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống tùy quán Thọ trên các Thọ, tinh cần, tinh giác, chú niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống tùy quán Tâm trên Tâm, tinh cần, tinh giác, chú niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống tùy Pháp trên các Pháp, tinh cần, tinh giác, chú niệm để chế ngự tham ưu ở đời”.

(Trích dẫn Chánh Tạng Pāli, Trường Bộ Kinh III, bài kinh # 22)

*Thus have I heard:*

Như vậy Tôi đã nghe:

*At one time, the Blessed One was living in Kurū, where there was a market town of the Kurus, named Kammāsadamma. There the Blessed One addressed the Bhikkhus: “Bhikkhus” and the Bhikkhus replied to him “Venerable Sir”. And the Blessed One spoke as follows:*

Vào một thời, Đức Thế Tôn đã đang trú tại Xứ Kurū, nơi mà có một thị trấn của người dân Kurus, có tên gọi là Kammāsadamma. Ở nơi đó, Đức Thế Tôn đã phát biểu diễn thuyết đến Chư Tỳ Khuru: “Này Chư Tỳ Khuru” và những vị Tỳ Khuru đã vâng đáp lời Ngài “Kính Bạch Ngài”. Và Đức Thế Tôn đã thuyết thoại như sau:

*“This is the only way, Bhikkhus, for the purification of being, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for reaching the Noble Path, for the realization of Nibbāna, namely, the Four Foundations of Mindfulness”.*

“Này Chư Tỳ Khuru, đây là đạo lộ duy nhất, để tịnh hóa hữu tình, để dứt tuyệt nỗi bi thương và sự động khốc, để diệt tuyệt sự thống khổ và nỗi thương tâm, để đạt đạo Thánh Đạo, để chứng tri Níp Bàn, đó là Bốn Nền Tảng của Sự Chú Niệm”.

*What are the four ? Here (in this teaching), Bhikkhus, a Bhikkhu dwells contemplating the body in the body, ardently, clearly comprehending and mindful, removing covetousness and grief in the world; he dwells contemplating the feeling in the feelings, ardently, clearly comprehending and mindful, removing covetousness and grief in the world; he dwells contemplating the consciousness in the consciousness, ardently, clearly comprehending and mindful, removing covetousness and grief in the world; he dwells contemplating the Dhamma in the Dhammas, ardently, clearly comprehending and mindful, removing covetousness and grief in the world.*

Thế nào là bốn ? Ở đây (trong giáo huấn này), này Chư Tỳ Khuru, một vị Tỳ Khuru an trú việc nghiêm túc khảo luận về sắc thân trong sắc thân, một cách nhiệt thiết, đang lý giải một cách minh hiển và cẩn niệm, tiêu trừ

tham cầu và nổi thương tâm ở trong đời; vị ấy an trú việc nghiêm túc khảo  
lự về cảm thọ trong các cảm thọ, một cách nhiệt thiết, đang lý giải một  
cách minh hiển và cẩn niệm, tiêu trừ tham cầu và nổi thương tâm ở trong  
đời; vị ấy an trú việc nghiêm túc khảo luận về tâm thức trong tâm thức, một  
cách nhiệt thiết, đang lý giải một cách minh hiển và cẩn niệm, tiêu trừ tham  
cầu và nổi thương tâm ở trong đời; vị ấy an trú việc nghiêm túc khảo luận về  
Pháp trong các Pháp, một cách nhiệt thiết, đang lý giải một cách minh hiển  
và cẩn niệm, tiêu trừ tham cầu và nổi thương tâm ở trong đời.

PREFACE  
TỰ NGÔN

**Our Center In Brief...**

Vấn tắt về Trung Tâm của chúng tôi...

*Vipassanā Meditation Centre (Singapore) is one of the earliest Buddhist institutions to propagate and perpetuate the practice of Vipassanā Meditation in Singapore. It was set up in 1993 as a non-profit organization with the Registrar of Societies.*

Trung Tâm Thiền Định Minh Sát Tuệ (Singapore) là một trong những tu viện Phật Giáo sớm nhất trong việc truyền bá và làm cho sự thực hành Thiền Định Minh Sát Tuệ ở Singapore được vĩnh hằng. Nó đã được thành lập vào năm 1993 như là một tổ chức phi doanh lợi với Cơ Quan Đăng Ký Các Hiệp Hội.

*Vipassanā Meditation Centre (VMC) is set up with the objective of providing opportunities and a venue for all (Buddhist and Non-Buddhist alike), who are interested in studying and practicing the Teachings of the Buddha, i.e. the cultivation and development of the mind that leads to the end of all suffering. Towards this end, we strive in the best possible way to provide the earnest Truth seeker with the theoretical aspect of the method of Vipassanā Meditation (The Four Foundations of Mindfulness) that is based upon the Pāli canonical texts. This is followed with clear and precise instructions for putting the theories into actual practice.*

Trung Tâm Thiền Định Minh Sát Tuệ (VMC) được thành lập với mục đích của việc cung cấp những cơ hội và một địa điểm cho tất cả mọi người (hàng Phật Tử và cũng như không phải Phật Tử), những ai mà đã quan tâm đến việc nghiên cứu và sự thực hành những giáo huấn của Đức Phật, tức là sự tu dưỡng và phát triển tâm thức mà dắt dẫn đến việc chấm dứt mọi sự khổ đau. Để đạt được mục đích này, chúng tôi cố gắng trong phương cách khả thi tốt nhất để cung cấp cho vị thành chí thám cầu Chân Lý với phương diện lý thuyết của phương pháp Thiền Định Minh Sát Tuệ (Bốn Nền Tảng của Sự Chú Niệm) mà đã được dựa trên các văn bản kinh

điển **Pāli**. Điều này đã được tuân chiếu những sự giáo đạo minh hiển và chuẩn xác nhằm để đưa những lý thuyết vào trong việc thực hành thực thụ.

*From time to time, we organize meditation retreats, guided by learned and capable meditation teachers to provide opportunities for a more intensive mode of practice. Our annual **Mettā** retreat has been well received since we introduced it in 1998. We are also trying to set up permanent center which is conducive and comfortable for the practice of **Vipassanā** Meditation in Singapore, as promoting the practice of **Vipassanā** Meditation is our primary aim.*

Thỉnh thoảng, chúng tôi tổ chức các khóa tu thiền định tĩnh tâm, được chỉ đạo bởi các vị thiền sư uyên bác và có năng lực để cung ứng những cơ hội cho một phương pháp thực hành mật tập hơn. Khóa tu tĩnh tâm về **Từ Ái** hàng năm của chúng tôi đã được đón nhận tốt đẹp kể từ khi chúng tôi giới thiệu nó vào năm 1998. Chúng tôi cũng đang cố gắng thiết lập một trung tâm hữu trợ và thư thích cho việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** tại **Singapore**, vì mục tiêu chủ yếu của chúng tôi là thúc đẩy việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**.

*Important annual events such as **Vesak**, **Vassa** entry and **Kathina** on the **Buddhist** calendar are also observed. Besides providing opportunities to accrue merits, such occasions also allow **Buddhist** to understand the significance of these occasions and thus enrich their appreciation and understanding of their own faith.*

Những sự kiện quan trọng hàng năm như là **Lễ Tam Hợp**, **Lễ An Cư Kiết Vũ** và **Lễ Đại Thí Tăng Y** theo lịch Phật Giáo cũng đã được cử hành. Ngoài việc cung ứng những cơ hội để tích lũy các thiện công đức, những cơ duyên như vậy cũng cho phép các Phật Tử tuệ tri được ý nghĩa của những cơ duyên này và do đó làm phong phú thêm sự cảm tạ của họ và lý giải về tín tâm của chính họ.

*Those devoted to the practice of giving and sharing may offer **Dāna** at the center or during meditation retreats. They may also make donations for the publication of **Dhamma** materials, such as **Dhamma** books and **Dhamma** CDs, for free distribution.*

## THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA – ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN

Những người nhiệt tâm với việc thực hành hạnh xả thí và cộng hưởng có thể hiến tặng việc **Xả Thí** tại trung tâm hoặc trong các khóa tu thiền định tĩnh tâm. Họ cũng có thể thực hiện những sự quyên tặng cho việc xuất bản các tài liệu về Giáo Pháp, chẳng hạn như những kinh sách Giáo Pháp và các đĩa vi tính Giáo Pháp, cho việc phân phát miễn phí.

### **The Activities Organized By VMC As Follows:**

**(As Of December 2006)**

Các Sinh Hoạt Được Trung Tâm Thiền Định Minh Sát Tuệ (VMC)  
Tổ Chức Như Sau: (Kể Từ Tháng Mười Hai Năm 2006)

### **Weekly Activities**

#### Các Sinh Hoạt Hàng Tuần

Tuesday	7.30 pm to 9.00 pm	<b>Pāli / Sutta / Paritta</b> <b>Pāli / Dhammapada</b> Chanting Class
Friday	7.30 pm to 9.00 pm	Group Sitting Meditation
Saturday	8.00 pm to 9.00 pm	English <b>Dhamma</b> Talk
Sunday	2.00 pm to 4.00 pm	Children <b>Dhamma</b> Class
	7.30 pm to 9.30 pm	Burmese Chanting / <b>Dhamma</b> Talk
Thứ Ba	7.30 pm to 9.00 pm	Lớp tụng kinh <b>Pāli / Pháp Cú /</b> <b>Tạng Kinh / Cầu An</b>
Thứ Sáu	7.30 pm to 9.00 pm	Nhóm Thiền Tọa
Thứ Bảy	8.00 pm to 9.00 pm	Pháp Đàm Anh Ngữ
Chủ Nhật	2.00 pm to 4.00 pm	Lớp học Giáo Pháp dành cho trẻ em
	7.30 pm to 9.30 pm	Tụng kinh Miến Ngữ / <b>Pháp</b> <b>Đàm</b>

### **Monthly Activities**

#### Các Sinh Hoạt Hàng Tháng

*Every 2<sup>nd</sup> and last Saturday of the month, there will be a One Day Mindfulness Retreat from 9 am till 6 pm.*

Vào mỗi ngày thứ hai đầu tháng và ngày Thứ Bảy cuối cùng của tháng, sẽ có một Ngày Tu Chú Niệm Tĩnh Tâm từ 9 giờ sáng đến 6 giờ chiều.

### **Regular Events** Các Sự Kiện Định Kỳ

*Meditation Course for Beginners will be conducted in the months of February, May and August.*

*Novitiate Programme will be conducted in the month of November / December.*

*Mettā / Vipassanā Meditation Retreat will be conducted in the months of March, May / June, August / September.*

*All are welcome to participate.*

*The programs are subject to change. Please check for updates at our website [<http://vmc128.8m.com>] or contact our centre.*

Khóa Thiền Định cho các vị sơ học giả sẽ được hướng dẫn vào các Tháng Hai, Tháng Năm và Tháng Tám.

Chương trình Kiến Tập Tu Sĩ (Sa Di) / Kiến Tập Tu Nữ sẽ được thực hiện trong Tháng Mười Một / Tháng Mười Hai.

Khóa Tu Thiền Định Tĩnh Tâm **Minh Sát Tuệ** / Khóa Tu Thiền Định Tĩnh Tâm **Từ Ái** sẽ được thực hiện trong các Tháng Ba, Tháng Năm / Tháng Sáu, Tháng Tám / Tháng Chín.

Mọi người đều được hoan nghênh để tham dự.

Các chương trình có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra các sự kiện cập nhật tại trang mạng [<http://vmc128.8m.com>] của chúng tôi hoặc liên hệ với trung tâm của chúng tôi.

**OUR RELIGIOUS ADVISORS**  
**CÁC BẬC CỐ VẤN TÔN GIÁO CỦA CHÚNG TÔI**

**Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa**

(Chief Religious Advisor)

**Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư Paṇḍita**

(Thủ Tịch Cố Vấn Tôn Giáo)

*Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa entered a monastery in a remote village in Burma at the age of seven, and progressed to become renowned as an outstanding teacher in the tradition of Mahāsī Sayādaw famed for reviving and developing a rigorous meditation technique found in ancient texts.*

Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư Paṇḍitābhivaṃsa đã vào một tu viện trong một ngôi làng hẻo lánh ở nước Miến Điện vào lúc tuổi lên bảy, và đã tiến hóa để trở nên trứ danh như một vị Giáo Thọ kiệt xuất trong truyền thống của Đại Trưởng Lão Mahāsī hữu danh trong việc chấn hưng và phát triển một kỹ thuật thiền định nghiêm mật đã được nghiệm thấy trong các văn bản cổ đại.

*Sayādaw U Paṇḍita teaches from his own profound meditative experience gained from over seventy years of monastic training, and from his detailed study of the Pāli Suttas.*

Đại Trưởng Lão Paṇḍita giáo đạo từ sự trải nghiệm thiền định thậm thâm của chính mình đã hoạch đắc từ hơn bảy mươi năm bồi huấn tại tu viện và từ việc nghiên cứu tường tế của mình ở các kinh điển Pāli.

*Since 1951, he has taught thousands of students, and travelled to many Asian countries as well as to the United States, Europe and Australia to lead retreats. He is now the abbot of Paṇḍitārama Golden Hill Meditation in Yangon, Myanmar where he teaches ordained and lay students from Asia and the West.*

Kể từ năm 1951, Ngài đã giáo đạo cho hàng ngàn học viên và đã du hành đến nhiều quốc gia ở Châu Á cũng như đến Hiệp Chúng Quốc, Châu Âu và Úc Châu để dẫn đạo các khóa tu tĩnh tâm. Ngài hiện là Trụ Trì

Thiền Viện Tiểu Kim Sơn **Paṇḍitārama** ở Yangon, Nước Miến Điện nơi mà Ngài đã giáo đạo cho các học viên xuất gia và tại gia từ Châu Á và Phương Tây.

**Sayādaw U Paññāthami**  
(Religious Advisor)  
**Đại Trưởng Lão Paññāthami**  
(Cố Vấn Tôn Giáo)

*Sayādaw U Paññāthami was born in Myanmar in 1948. He received higher ordination at the age of twenty. He graduated with **Sasanadhaja Dhammācariya** and in his early years, **Sayādaw** had practiced meditation under illustrious masters, notably the late Most Venerable **Mahāsī Sayādaw** as well as **Sayādaw U Paṇḍita**.*

Đại Trưởng Lão **Paññāthami** đã sinh ra ở Nước Miến Điện vào năm 1948. Ngài đã thụ Đại Cự Túc Giới (Tỳ Khuru) vào lúc tuổi lên hai mươi. Ngài đã tốt nghiệp với chức danh **Pháp Sư Kỳ Thủ Phật Pháp** và trong những năm đầu của mình, Đại Trưởng Lão đã thực hành thiền định dưới sự dẫn đạo của các Bậc Tôn Sư trú danh, đặc biệt là Cố Đại Trưởng Lão **Mahāsī** cũng như Đại Trưởng Lão **Paṇḍita**.

***Sayādaw** has many years of experience guiding meditators, easterners and westerners alike, particularly in the practice of Insight (**Vipassanā**) Meditation. He had carried the torch of **Dhamma** to many countries: Malaysia, Singapore, Australia, Canada, USA, UK, France, Belgium and Taiwan and is well respected for his skillful guidance, loving-kindness and compassion.*

Đại Trưởng Lão đã có nhiều năm kinh nghiệm trong việc hướng dẫn các thiền giả, những người ở phương đông và cũng như những người ở phương tây, đặc biệt là trong việc thực hành Thiền Định Tuệ Giác (**Minh Sát Tuệ**). Ngài đã mang ngọn đuốc Giáo Pháp đến nhiều quốc gia: Malaysia, Singapore, Úc Châu, Canada, Mỹ Quốc, Pháp, Bỉ và Đài Loan và đã được rất kính trọng vì sự dẫn đạo thành thực, tấm lòng từ ái và sự đồng tình của Ngài.

Since January 2000, *Sayādaw U Paññathami* has been the abbot of *Paṇḍitārama Sydney Meditation Center* (18, Hilwa Street, Villawood, NSW 2163. Tel: (02) 9727 – 2077), Sydney, Australia. In November 2001, he founded the *Paṇḍitārama Melbourne Meditation Center* (51, Hope Street, Springvale, VIC 3171. Tel:(03) 9574 – 1816).

Kể từ Tháng Giêng Năm 2000, Đại Trưởng Lão **Paññathami** đã là Trụ Trì của Trung Tâm Thiền Viện Sydney **Paṇḍitārama**, Sydney, Úc Châu. Vào Tháng Mười Một 2001, Ngài đã thành lập Trung Tâm Thiền Định Melbourne **Paṇḍitārama**. (51, Hope Street, Springvale, VIC 3171. Tel:(03) 9574 – 1816).

### **Sayādaw U Paññānanda**

(Religious Advisor Cum Resident Monk)

Đại Trưởng Lão **Paññānanda**

(Cố Vấn Tôn Giáo Kiêm Tu Sĩ Thường Trụ)

*Sayādaw U Paññānanda* was born in 1958. He received higher ordination at the age of twenty. He graduated with *Sasanadhaja Dhammācariya* and is a disciple of *Sayādaw U Paṇḍita* of *Paṇḍitārama Golden Hill Meditation Center* in *Yangon, Myanmar*. *Sayādaw* studied and practiced *Vipassanā* Meditation under *Sayādaw U Paṇḍita*.

Đại Trưởng Lão **Paññānanda** đã sinh vào năm 1958. Ngài đã thụ Đại Cụ Túc Giới (Tỳ Khưu) vào lúc tuổi lên hai mươi. Ngài đã tốt nghiệp với chức danh **Pháp Sư Kỳ Thủ Phật Pháp** và là một đệ tử của Đại Trưởng Lão **Paṇḍita** tại Thiền Viện Tiểu Kim Sơn **Paṇḍitārama** ở Yangon, Nước Miến Điện. Đại Trưởng Lão đã nghiên cứu và đã thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** dưới sự dẫn đạo của Đại Trưởng Lão **Paṇḍita**.

*Sayādaw U Paññānanda* also taught *Vipassanā* Meditation and gave *Dhamma* talks as an assistant meditation teacher while he stayed in the *Paṇḍitārama Golden Hill Meditation Center*. He was a *Dhamma* lecturer in Myanmar from 1982 to 1994.

Đại Trưởng Lão **Paññānanda** cũng đã giáo đạo Thiền Định **Minh Sát Tuệ** và đã ban phát những bài Pháp Thoại với tư cách là một vị Phụ Tá Giáo Thọ Thiền Định trong khi Ngài đã lưu trú tại Trung Tâm Thiền Viện

Tiểu Kim Sơn **Paṇḍitārama**. Ngài đã là một vị **Giảng Pháp Sư** tại Nước Miến Điện từ năm 1982 đến năm 1994.

*In 1997, he came to Malaysia under the instruction of **Sayādaw U Paṇḍita** to teach **Vipassanā** Meditation in Penang and Kuala Lumpur, Malaysia. He has been the religious advisor cum resident monk of **Vipassanā** Meditation Centre (Singapore) since 1999.*

Vào năm 1997, Ngài đã đến Malaysia dưới sự giáo đạo của Đại Trưởng Lão **Paṇḍita** để giáo đạo Thiền Định **Minh Sát Tuệ** tại Penang và Kuala Lumpur, Malaysia. Ngài đã là một vị cố vấn tôn giáo kiêm tu sĩ thường trú của Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát Tuệ** (Singapore) từ năm 1999.

ACKNOWLEDGEMENTS

MINH TẠ

*In 2004, founder member **Koe Lian Sim** mooted the idea of a handbook for retreatants. She had come across several small books she found most helpful for those intent on the practical way to **Nibbāna** and thought of putting them together in a book. Several discussions with fellow practitioner **Tejinda Peh** resulted in this first ever compilation. The *Practical Way to Nibbāna* based on **Mahā Satipaṭṭhana Sutta**.*

Năm 2004, thành viên sáng lập **Koe Lian Sim** đã đề xuất ý kiến để thảo luận về một quyển sổ tay cho các bậc tu tĩnh tâm. Bà ấy đã ngộ kiến một số tiểu tập kinh mà bà đã nghiệm thấy rất hữu dụng cho những người tác ý về đạo hành thực tiễn lai đáo Níp Bàn, và đã nghĩ đến việc kết hợp chúng lại trong một tập kinh. Một số cuộc thảo luận với vị đồng thực tiễn giả **Tejinda Peh** đã dẫn tới kết quả trong lần biên soạn đầu tiên này. Đạo hành thực tiễn lai đáo Níp Bàn đã dựa trên bài **Kinh Đại Niệm Xứ** (Kinh # 22, Trường Bộ Kinh III).

*However, the printing of this book on **Vipassanā** Meditation could not have materialized without the continuous help, support and contributions of those who have worked selflessly in making this publication possible.*

Tuy nhiên, việc in tập kinh sách Thiền Định **Minh Sát Tuệ** này không thể nào được thực hiện nếu không có sự giúp đỡ, sự hỗ trợ, và những sự quyên hiến liên tục của những vị đã làm việc một cách vô tư khả thi thực hiện việc xuất bản này xảy ra.

*I would like to specially acknowledge the kind assistance of our religious advisors, resident monk and sisters / brothers in the **Dhamma**. Special thanks are due to:*

- *Our Chief Religious Advisor, **Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa**, for his permission to publish part of the contents from “*In This Very Life*”, pages 13-19 and put the material into question-and-answer form by **Tharmanay Kyaw**.*

- *Sayādaw U Dr. Sunanda of Buddhist Hermitage, Lunas, Kedah, Malaysia for his acknowledgement to reprint the Vipassanā Meditation Instruction by the late Most Venerable Mahāsī Sayādaw.*
- *Our religious advisors, Sayādaw U Paññāthami and Sayādaw U Paññānanda for the invaluable advice in the compilation of this book.*
- *The Vipassanā Meditation Centre (VMC) Publication Sub-Committee for this Publication Project.*

Tôi muốn đặc biệt ghi nhận sự bang trợ hữu hảo của các Bậc Cố Vấn Tôn Giáo của chúng tôi, tu sĩ thường trú và các anh chị em trong Đạo Pháp. Cần phải đặc biệt cảm tạ đến:

- Ngài Thủ Tịch Cố Vấn Tôn Giáo, Đại Trưởng Lão **Giáo Thọ Sư Paṇḍitābhivaṃsa**, vì sự hứa khả của Ngài để xuất bản một phần nội dung của tập kinh “Chánh Thị Kim Sinh” từ trang 13 – 19 và được **Tharmanay Kyaw** đưa tài liệu này vào hình thức Vấn-Đáp.
- Đại Trưởng Lão Tiến Sĩ **Sunanda** tại Tu Viện Ân Cư Xứ Phật, Lunas, Kedah, Nước Malaysia vì sự chấp nhận của Ngài để tái bản “**Những Sự Giáo Đạo Thiền Định Minh Sát Tuệ**” của Cố Đại Trưởng Lão **Mahāsī**.
- Các bậc cố vấn tôn giáo của chúng tôi, Đại Trưởng Lão **Paññāthami** và Đại Trưởng Lão **Paññānanda** cho những ý kiến bảo quý phi thường trong việc biên soạn kinh sách này.
- Tiểu Ban Xuất Bản Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát Tuệ** (VMC) cho dự án xuất bản này.

*May all of them receive the merit of this Dhammadāna and may it be the supportive factor in their spiritual quest.*

Ước mong tất cả các Ngài đều được đón nhận Quả Phước **Pháp Thí** này và ước mong nó là yếu tố bang trợ trong việc truy cầu tinh thần của các Ngài.

*May all beings in all directions receive the benefits of this Dhammadāna and attain enlightenment.*

Ước mong tất cả chúng hữu tình trong khắp mọi phương hướng đều được đón nhận những sự hữu ích của **Pháp Thí** này và thành đạt sự giác ngộ.

*U Myint Than*

*President 13<sup>th</sup> Management Committee*

*Vipassanā Meditation Centre (Singapore)*

*March 2007*

**Ông Myint Than**

Chủ Tịch Thứ 13 Ủy Ban Quản Lý

Trung Tâm Thiền Viện **Minh Sát Tuệ**

Tháng Ba 2007

**TABLE OF CONTENTS**

**MỤC LỤC**

**I. The Meaning Of Satipaṭṭhāna**

Ý Nghĩa Niệm Xứ

**Practical Basic Exercises In Satipaṭṭhāna**

Những Việc Huấn Tập Cơ Bản trong Niệm Xứ

**Introduction**

Lời Giới Thiệu

**Practical Insight Meditation**

Thiền Định Tuệ Giác Thực Tiễn

**Preface**

Tự Ngôn

**Part I: Basic Practice**

Phần I: Thực Hành Cơ Bản

- **Preparatory Stage**
- Giai Đoạn Dự Bị
- **Basic Exercise I**
- Việc Huấn Tập Cơ Bản Thứ Nhất
- **Basic Exercise II**
- Việc Huấn Tập Cơ Bản Thứ Hai
- **Basic Exercise III**
- Việc Huấn Tập Cơ Bản Thứ Ba
- **Basic Exercise IV**
- Việc Huấn Tập Cơ Bản Thứ Tư
- **Summary**
- Tổng Kết

**Part II: Progressive Practice**

Phần II: Thực Hành Tiến Triển

**How Nibbāna Is Realized**

Cách Thức Chứng Tri Được Níp Bàn

## **The Way To Practise Vipassanā Meditation**

Đạo Hành Thiền Định Minh Sát Tuệ

### **Dhamma Discussion**

Buổi Thảo Luận Về Giáo Pháp

### **Guidance For Yogi At Interview**

Sự Chỉ Đạo Cho Hành Giả Tại Buổi Phỏng Đàm

## **II. Sati And The Yogi**

II. Niệm Lực Và Hành Giả

### **Foreword**

Lời Nói Đầu

- **Sati And The Yogi**
- Niệm Lực Và Hành Giả
- **Sammasati**
- Chánh Niệm
- **The Old Days And Now**
- Quá Khứ Và Hiện Tại
- **Sati's Characteristics**
- Các Đặc Tính Của Niệm Lực
- **No Time For Pausing – Just Plunge Into The Object**
- Không Có Thời Gian Dể Tạm Đình Chỉ - Chỉ Có Xung Tiến Vào Đối Tượng.
- **Road To Success**
- Đạo Lộ Đến Thành Công
- **Four Factors In Developing Sati**
- Bốn Yếu Tố Trong Việc Phát Triển Niệm Lực
- **How Noting Dispels Kilesas**
- Cách Thức Việc Chú Niệm Tiêu Trừ Các Pháp Phiền Não
- **Abandoning By Vikkhambhana Pahāna**
- Áp Ức Phóng Khí
- **Kilesas At Various Levels**
- Các Pháp Phiền Não Ở Nhiều Cấp Bậc Sai Biệt

- **Seeing Without Grasping**
- Khán Kiến Bất Kiến Chấp
  
- **Appendix**
- Phụ Lục
- **Exceptional Sati**
- Niệm Lực Xuất Loại Bạt Tụy

**Glossary**

Từ Điển Thuật Ngữ

THE MEANING OF SATIPAṬṬHĀNA  
Ý NGHĨA NIỆM XỨ

The Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa  
Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư Paṇḍitābhivaṃsa

INTRODUCTION  
LỜI GIỚI THIỆU

*The Venerable Sayādaw U Paṇḍita talks frequently about the meaning of Satipaṭṭhāna. He uses etymology to explain the proper way to note and observe the arising physical and mental objects in the practice of meditation.*

Đại Trưởng Lão Paṇḍita thường xuyên thuyết giảng về ý nghĩa của Niệm Xứ. Ngài sử dụng từ nguyên học để giải thích phương cách thích đáng để quán niệm sự khởi sinh lên các đối tượng thể chất và tinh thần trong việc thực hành thiền định.

*This detailed and practical exposition of the term Satipaṭṭhāna goes to the Sayādaw's credit. It is a formula or recipe for success in meditation. If applied meticulously to one's practice, the Dhamma will unfold in no time.*

Sự giải thích tường tế và thực sự cầu thị của thuật ngữ Niệm Xứ này đưa tới thanh dự cho Đại Trưởng Lão. Nó là một phương án hoặc một quyết khiếu cho sự thành công trong thiền định. Nếu như được ứng dụng một cách chu mật vào việc thực hành của hành giả, Giáo Pháp sẽ triển khai trong tích tắc.

THE SEVEN BENEFITS OF MINDFULNESS  
BẢY ĐIỀU HỮU ÍCH CỦA SỰ CHÚ NIỆM

*The practice of Satipaṭṭhāna meditation leads to the purification of the mind, the overcoming of sorrow and lamentation, the complete destruction of physical pain and mental distress, the entering of the right path and the attainment of Nibbāna.*

Việc thực hành thiền định Niệm Xứ dẫn đến sự tịnh hóa tâm thức, sự dục tuyệt nổi bi thương và sự động khốc, sự tiêu diệt hoàn toàn nổi đông thống thể chất và sự thống khổ tinh thần, sự tiến nhập Chánh Đạo và sự thành đạt Níp Bàn.

## THE ETYMOLOGY OF SATIPAṬṬHĀNA TỪ NGUYÊN HỌC CỦA NIỆM XỨ

*The Pāli term Satipaṭṭhāna is generally rendered as the “Four foundation of mindfulness”. However, its full meaning can be revealed by breaking up the compound word into its parts and examining these elements both individually and in combination.*

**Sati + Paṭṭhāna**

Or

**Sati + Pa + (t)thana**

Thuật ngữ Pāli Niệm Xứ thường được dịch thuật là “Bốn nền tảng của sự chú niệm”. Tuy nhiên, ý nghĩa đầy đủ của nó có thể được triển hiện qua sự chiết tự từ ngữ ghép ra các phần của nó và kiểm tra các thành phần này ở cả riêng lẻ và trong sự hợp thành.

**Niệm Lực + Phát Thú**

Hoặc

**Niệm Lực + Nền Tảng**

*The word Sati derives from the root meaning “to remember” (Samsarati), but as a mental factor it signifies “presence of mind, attentiveness to the present, awareness, wakefulness and heedfulness”, rather than the faculty of memory of the past.*

Từ ngữ Niệm Lực bắt nguồn từ ý nghĩa gốc “ghi nhớ” (Ký Đắc, Ký Trước, Ký Trác), thế nhưng với tư cách là một yếu tố tinh thần, nó biểu thị “sự hiện diện của tâm thức, sự chú tâm đến hiện tại, ý thức, sự cảnh giác và sự chú ý”, hơn là khả năng ghi nhớ về quá khứ.

*Paṭṭhāna* means “close, firm and steadfast establishment, application, setting up”.

**Phát Thú** có nghĩa là “sự sáng lập, sự ứng dụng, sự tạo lập sát cận, kiên cố và kiên định”.

*Combining these two elements, the meaning of the compound becomes “close, firm and steadfast establishment of awareness on the object of observation.” The kind of awareness is also called **Suppatitṭhita Sati** “steadfast mindfulness”.*

Kết hợp hai thành phần này, ý nghĩa của sự phối hợp trở thành “sự tạo lập sát cận, kiên cố và kiên định của ý thức trên đối tượng quan sát”. Thể loại của ý thức còn được gọi là **Kiên Định Niệm Lực** “sự chú niệm kiên định”.

## THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS BỐN NỀN TẢNG CỦA SỰ CHÚ NIỆM

*The four foundations of mindfulness have a single essence – mindful contemplation of natural phenomena. They are differentiated insofar as this mindful contemplation is applied to four object: 1. the body (**Kāya**) 2. the feelings (**Vedanā**) 3. states of consciousness (**Citta**) and 4. mental objects (**Dhamma**). The latter comprise such factors as the five hindrances, the five aggregates, the six sense bases and six objects (general activities), the seven factors of enlightenment and the four noble truths.*

Bốn nền tảng của sự chú niệm có một bản chất duy nhất – sự chú tâm nghiêm túc khảo luận về những hiện tượng tự nhiên. Chúng được phân biệt trong phạm vi nội bộ khi sự chú tâm nghiêm túc khảo luận này được ứng dụng cho bốn đối tượng: 1. sắc thân (**Thân**) 2. các cảm thọ (**Thọ**) 3. Trạng thái của tâm thức (**Tâm**) và 4. các đối tượng tinh thần (**Pháp**). Cái sau cùng được bao gồm những yếu tố như là năm Pháp chương ngại tinh thần (Ngũ Triền Cái), năm khối tổng hợp (Ngũ Uẩn), sáu nội xứ (Lục Căn) và sáu đối tượng (Lục Trần) (các sinh hoạt phổ thông), bảy yếu tố của sự giác ngộ (Thất Giác Chi) và bốn sự thật Thánh Thiện (Tứ Thánh Đế).

SATI  
NIỆM LỰC

“Mindfulness” has come to be the accepted English translation of the term **Sati**. However, this is an incomplete rendering. “Observing power” is a more adequate translation. The full scope of its meaning will be explained by examining its various aspects, such as characteristic, function, manifestation, proximate cause and the further distinguishing factors of mindfulness.

“Sự chú niệm” đã trở nên được thái dụng với sự dịch thuật Anh ngữ của thuật ngữ **Niệm Lực**. Tuy nhiên, đây là một sự phiên dịch bất hoàn chỉnh. “Năng lực quan sát” là một sự dịch thuật đầy đủ hơn. Phạm vi đầy đủ ý nghĩa của nó sẽ được giải thích qua sự xem xét các phương diện sai biệt của nó, chẳng hạn như đặc tính, chức năng, sự biểu hiện hình thức, nguyên nhân cận lân và các yếu tố phân biệt hơn nữa của sự chú niệm.

**a/ Non-Superficiality**

**Bất Phu Thiển**

*Sati* has the characteristic of not wobbling; that is, of not floating away from the object (**Apiḷāpana Lakkhaṇa**). The commentators have given the simile of cork or a dried, hollow pumpkin thrown into water. The cork or pumpkin will pop up and down on the surface of the water. In the same way, the noting and observing mind should not skim over the object in a superficial manner. Instead, the mind should sink or plunge into the object of observation, just as when a stone is thrown into water, it will sink or plunge to the bottom.

**Niệm Lực** có đặc tính bất dao động; nghĩa là, bất phiêu nhiên ly khứ đối tượng (**Trạng Thái Bất Phiêu Phù**). Các nhà Chú Giải đã cho minh dụ nút chai hoặc một quả bí đỏ đã khô rỗng ruột được ném vào trong nước. Nút chai hoặc quả bí đỏ sẽ nổi lên và thụt xuống trên mặt nước. Trong cùng một phương thức, tâm thức đang quán niệm không nên khinh suất với đối tượng ở trong một cách thức lơ đãng. Thay vào đó, tâm thức nên trầm định hoặc xung tiến vào đối tượng quan sát, cũng như khi một viên đá đã ném vào trong nước, nó sẽ chìm xuống hoặc lắng xuống đáy.

*Suppose you are watching your abdomen as the object of your Satipaṭṭhāna practice. You try to be very firm, focusing your attention on the main object so that the mind will not skip off. Instead, the mind will sink deeply into the process of rising and falling. As the mind penetrates this process, you can comprehend its true nature: tension, pressure, movement and so on.*

Giả sử bạn đang quan sát cơ bụng của bạn là một đối tượng của sự thực hành Niệm Xứ. Bạn cố gắng hết sức kiên định, tập trung sự chú ý của bạn vào đối tượng chính yếu nhằm để tâm thức sẽ bất lưu tẩu. Thay vào đó, tâm thức sẽ trầm định một cách thâm niệm vào quá trình đang phồng lên và đang xẹp xuống. Khi tâm thức thâm thấu quá trình này, bạn có thể lý giải chân thực tính của nó: sự căng thẳng, sự áp lực, sự chuyển động v.v.

## **b/ Keeping The Object In View**

### **Duy Trì Đối Tượng Trong Kiến Giải**

*The function of Sati is the absence of confusion, or non-forgetfulness (Asammosa Rasa). This means that the noting and observing mind should neither lose sight of, nor miss, or forget, nor allow the object of observation to disappear. To express this aspect positively, the function of Sati is to keep the object always in view. Just as a footballer never lose sight of the football, a badminton player the shuttlecock and a boxer his opponent's movements, so too the yogi never loses sight of the object of mindfulness.*

Chức năng của Niệm Lực là sự khiếm diện tính bất xác định, hoặc không quên (Phận Sự Bất Kiến Vong). Điều này có nghĩa là tâm thức đang quán niệm không được khán bất kiến mà cũng không để bỏ sót, hoặc lơ đãng mà cũng không cho phép đối tượng quan sát biến mất. Để biểu đạt phương diện này một cách tích cực, chức năng của Niệm Lực là luôn giữ đối tượng trong kiến giải. Cũng như một vận động viên túc cầu không bao giờ để mất đầu quả bóng đá, một vận động viên vũ cầu mao không để mất quả cầu lông và một quyền kích thủ không để mất các sự chuyển động của đối thủ, cũng như vậy hành giả không bao giờ khán bất kiến đối tượng của sự chú niệm.

## c/ Confrontation And Protection

### Đối Kháng Và Bảo Hộ

*There are two manifestations of Sati, namely, coming face-to-face with the object; and protection.*

Có hai sự biểu hiện của **Niệm Lực**, đó là, đi đến diện đối diện với đối tượng; và sự bảo hộ.

#### • Face-To-Face With The Object

##### Diện Đối Diện Với Đối Tượng

*The chief manifestation of Sati is confrontation – it sets the mind directly, face-to-face with the object of observation (**Visayabhimukha bhava Paccupaṭṭhāna**). Sati manifests as the mind in a state (**Bhava**) of confronting, face-to-face (**Abhimukha**) with an object or objective field (**Visaya**).*

Sự biểu hiện chủ yếu của **Niệm Lực** là sự đối kháng – nó đặt tâm thức một cách trực tiếp, diện đối diện với đối tượng quan sát (**Sự Thành Tựu Hữu Tại Phạm Vi Đối Diện**). **Niệm Lực** hiển thị tinh tường khi tâm thức đang trong một trạng thái (**Hữu**) đối diện, diện đối diện (**Đối Diện**) với một đối tượng hoặc một phạm vi hoạt động khách quan (**Phạm Vi**).

*It is said that the human face is the index of character. Therefore, if you want to “size up” a person, you have to be face-to-face with that person and examine his or her face carefully. Then your judgment will be correct. But if you stand at an angle, behind or far away from that other person, then you will not be able to distinguish the distinctive features of his face.*

Người ta nói rằng diện mạo con người là tiêu chí cá tính. Do đó, nếu như bạn muốn “bình giá” một người thì bạn phải diện đối diện với người ấy và thăm tra diện mạo của ông ấy / cô ấy một cách cẩn thận. Thế rồi lực phán đoán của bạn sẽ được chính xác. Thế nhưng, nếu như bạn đứng ở một góc nghiêng lệch, ở phía sau hoặc ở xa nơi tha nhân đó, thế rồi

bạn sẽ không có khả năng để phân biệt được những nét đặc trưng của diện mạo người ấy.

*Similarly, when you are observing the rising movement of your abdomen, if the mind is really face-to-face with the rising movement, you will notice different sensations in the rising such as tension, pressure, heat, coolness or movement.*

Một cách tương tự, khi bạn đang quan sát sự chuyển động phồng lên ở cơ bụng của bạn, nếu như tâm thức thật sự diện đối diện với sự chuyển động phồng lên, bạn sẽ quan chú những cảm giác sai biệt trong lúc phồng lên, chẳng hạn như sự căng thẳng, sự áp lực, sự nóng bức, sự lạnh ngắt, hoặc sự chuyển động.

## • Protection

### Sự Bảo Hộ

*If the noting and observing mind remain fact-to-face with the object of observation for a significant period of time, the yogi can discover a great purity of mind due to the absence of **Kilesas** (mental defilements). This purity is the result of the second manifestation of **Sati** – guardianship or protection from attack by the **Kilesas** (**Ārakkha Paccupaṭṭhāna**). With **Sati** present, mental defilements have no chance to enter the stream of consciousness.*

Nếu như tâm thức đang quán niệm vẫn cứ tiếp tục hiện hữu diện đối diện với đối tượng quan sát trong một khoảng thời gian đáng kể, hành giả có thể khám phá ra một sự thuần tịnh tuyệt vời của tâm thức do sự khiếm diện các **Pháp Phiền Nã** (các Pháp uế nhiễm tinh thần). Sự thuần tịnh này là kết quả của sự biểu hiện thứ hai của **Niệm Lực** – quyền giám hộ hoặc sự bảo hộ khỏi sự tấn công bởi các **Pháp Phiền Nã** (**Sự Thành Tựu Bảo Hộ**). Với sự hiện diện của **Niệm Lực**, các Pháp uế nhiễm tinh thần không có cơ hội tiến nhập dòng tâm thức.

***Sati** is likened to a doorkeeper because it guards the six sense-doors. A doorkeeper does not admit bad and destructive people, he admits only good and useful people. **Sati** does not admit unwholesomeness*

*(Akusala); it admits only wholesomeness (Kusala). By not accepting Akusala, the mind is protected.*

**Niệm Lực** được ví như một môn vệ vì nó cảnh vệ sáu cửa giác quan. Một môn vệ không cho phép người xấu và phá hoại đi vào, ông ấy chỉ cho phép người tốt và hữu dụng đi vào. **Niệm Lực** không cho phép sự bất kiên khang (**Bất Thiện**) đi vào; nó chỉ cho phép sự hữu ích thân tâm kiên khang (**Thiện**) đi vào. Do không chấp nhận **Bất Thiện**, tâm thức đã được bảo hộ.

#### d) The Proximate Cause Of Mindfulness

Nguồn Nhân Cận Lân Của Sự Chú Niệm

*The proximate causes for the arising of Sati are: strong perception (Thirasaññā Padaṭṭhāna) and the four foundations of mindfulness (Kāyādi Satipaṭṭhāna Padaṭṭhāna).*

Những nguyên nhân cận lân cho sự khởi sinh **Niệm** là: sự nhận thức kiên cường (**Nhân Cận Kiên Cường Tướng**) và bốn nền tảng của sự chú niệm (**Nhân Cận Thân Niệm Xứ**).

- **Strong Perception**

Sự Nhận Thức Kiên Cường

*In order to be mindful of an object, strong and firm (Thira) perception of it is necessary. As much as perception (Saññā) is firm, strong and steadfast; mindfulness will also be firm, strong and steadfast.*

Để được cần niệm vào một đối tượng, sự nhận thức kiên cường và kiên định (**Kiên Khang**) là điều tất yếu. Sự nhận thức (**Tướng**) càng được nhiều kiên cố, kiên cường và kiên định; sự chú niệm cũng sẽ được kiên cố, kiên cường và kiên định.

*The two functions of perception are the recording and the recognition of formations (Sankhāra), irrespective of their wholesome or unwholesome nature. Saññā is compared to the recording of talks with the help of a tape or video recorder. The recording takes place regardless of the content or quality of the talks. A clear, high quality recording such as*

*a state-of-art digital recording on CD or a classical concert or opera, is the cause for a clear, strong, impressive listening experience (mindfulness) when replaying the recording.*

Hai chức năng của sự nhận thức là sự ghi nhận và sự kiểm nhận các Pháp hình thành (**Hành**), bất khảo lự thực tính hữu ích thân tâm kiện khang hoặc bất kiện khang của chúng. **Tưởng** được tỷ giao với việc ghi âm các cuộc đàm thoại với sự hỗ trợ của một máy ghi âm hoặc máy thu hình. Việc ghi âm diễn ra bất lý hội vào nội dung hoặc chất lượng của các cuộc đàm thoại. Một bản ghi âm rõ ràng, chất lượng cao chẳng hạn như một bản ghi âm kỹ thuật số hiện đại trên đĩa nén của máy vi tính, hoặc một buổi hòa nhạc cổ điển, hoặc buổi nghệ thuật ca kịch, là lý do cho một sự trải nghiệm của việc lắng nghe rõ ràng, mạnh mẽ, ấn tượng thâm khắc (sự chú niệm) khi phát lại bản ghi âm.

*Similarly, in the meditation practice a strong, clear-cut perception (noting or labelling) of the arising objects of observation is very supportive of strong clear-cut, steadfast mindfulness.*

Một cách tương tự, trong việc thực hành thiền định, một sự nhận thức kiên cường, minh hiển (chú niệm hoặc danh chế định) về các đối tượng quan sát đang khởi sinh lên đã bang trợ hết sức kiên cường, minh hiển và kiên định cho sự chú niệm.

#### • **Four Foundations Of Mindfulness**

##### Bốn Nền Tảng Của Sự Chú Niệm

*Another proximate cause for the arising of **Sati** is the four foundations of mindfulness (**Kāyādisatipaṭṭhāna Padaṭṭhāna**). That is, mindfulness itself is the cause of mindfulness. In fact, the development of mindfulness is the result of continuous momentum, one moment of mindfulness causing the next.*

Một nguyên nhân cận lân khác cho sự khởi sinh lên của **Niệm** là bốn nền tảng của sự chú niệm (**Nhân Cận Thân Niệm Xứ**). Nghĩa là, sự chú niệm tự nó là nguyên nhân của sự chú niệm. Trong thực tế, việc phát triển của sự chú niệm là kết quả của động lực liên tục, một khoảnh khắc của sự chú niệm tạo ra cái tiếp sau.

*This can be compared to the process of acquiring an education, assuming that the student is studious and does his homework respectfully. Lessons learnt in the lower grades are a cause for learning lessons in the higher grade. Primary school education is a cause for high school education, and this in turn serves as a cause for tertiary and university education.*

*In a nutshell, mindfulness leads to ever greater and stronger mindfulness.*

Điều này có thể được tỷ giã với quá trình dĩ đắ của một nền giáo dục, giả sử rằng học sinh chăm học và làm bài tập ở nhà của anh ấy một cách tôn kính. Những bài học đã học ở các lớp thấp hơn là một tác nhân dẫn đến việc học các bài học ở lớp cao hơn. Nền giáo dục tiểu học là một tác nhân cho nền giáo dục trung học và điều này lần lượt đảm nhiệm như là một tác nhân cho nền giáo dục cao đẳng và đại học.

Tóm lại, sự chú niệm dắ dẫn đến sự chú niệm cự đại hơn và kiên cường hơn bao giờ hết.

## IMMEDIACY TÍNH TỨC THỜI

*Immediacy in the awareness of an object of observation is very important. Nothing should come between the presently arising object and the noting and observing. The arising object and the noting mind should not be separated in time. The observation of the presently arising object should happen at once, without any delay. It should be instant. As soon as the object of observation arises it should be noted and observed.*

Tính tức thời trong ý thức về một đối tượng quan sát là rất quan trọng. Không có điều chi xảy ra giữa đối tượng đang khởi sinh ngay tức thời và sự quán niệm. Đối tượng đang khởi sinh và tâm đang chú niệm không nên được phân ly cấp thời. Sự quan sát đối tượng đang khởi sinh ngay tức thời phải được diễn ra ngay lập tức, không có bất kỳ sự chậm trễ nào. Ngay khi đối tượng quan sát khởi sinh lên nó phải nên được quán niệm ngay lập khắc.

*If one's noting and observing is delayed, then the object will have already passed by the time one's awareness turns to it. Objects of the past and future cannot be known correctly, and if the attention cannot remain with objects as they arise, then it is no longer Vipassanā practice. It is no longer dwelling in the reality.*

Nếu như sự quán niệm của một người đã bị trì hoãn, thế rồi đối tượng sẽ sẵn sàng trôi qua vào lúc ý thức của một người hướng về nó. Các đối tượng ở quá khứ và vị lai không thể nào được biết đến một cách chính xác, và nếu như sự chú ý không thể nào tạm lưu lại với các đối tượng khi chúng khởi sinh lên, thế rồi không còn là việc thực hành Minh Sát Tuệ nữa. Trong thực tế không còn sự an trú nữa.

### CONCURRENCE ĐỒNG THỜI PHÁT SINH

*When two or more processes occur at the same time, it is the phenomenon of "concurrency". Concurrency of the noting and observing mind and the object of observation is an important aspect of Sati. For example, when an object arises, the mind falls on the object simultaneously with its arising, synchronically with it.*

Khi hai hoặc nhiều quá trình hơn cùng xảy ra một lúc, đó là hiện tượng của "sự đồng thời phát sinh". Sự đồng thời phát sinh của tâm thức đang quán niệm và đối tượng quan sát là một phương diện trọng yếu của Niệm. Ví dụ, khi một đối tượng khởi sinh lên, tâm thức rơi vào đối tượng một cách đồng bộ với sự khởi sinh lên của nó, một cách đồng thời với nó.

### EXTRAORDINARY MINDFULNESS SỰ CHÚ NIỆM ĐẶC BIỆT

*The particle Pa of Sati-Pa-Tthana specifies that the mindfulness should be of an extraordinary or outstanding nature (Visiṭṭha); excessive, intensive and persistent (Bhusattha). Ordinary mindfulness is out of place in intensive Satipaṭṭhāna meditation. It is nature of the particle Pa, and its practical aspects, which we shall now explore.*

Tiểu từ **Pa** của **Sati-Pa-Tthana** thuyết minh cụ thể rằng sự chú niệm phải có một thực tính đặc biệt hoặc xuất sắc (**Trác Tuyệt**); quá mức, mật tập và kiên trì bất giải (**Kinh Thường**). Sự chú niệm thông thường không thỏa đáng với Thiên Định **Niệm Xứ** mật tập. Đó là thực tính của tiểu từ **Pa**, và các phương diện thực sự cầu thị của nó, mà bây giờ chúng ta sẽ khám sát.

**a) Rushing (Pakkhanditvā Pavattati)**

**Khẩn Cấp Vận Tổng (Di Động Khoái Tốc)**

*The particle Pa of Sati-Pa-tthāna can also be interpreted as Pa - kkhandana: rushing, leaping, plunging. As soon as the object of observation arises, the mind has to rush forward towards and into the object of observation with great force, with courage. It attacks the object without hesitation, without thinking, reflecting, analyzing, imagining, questioning, considering, speculating or fantasizing. Thus, several aspects are involved in “rushing”:*

Tiểu từ **Pa** của **Sati-Pa-tthāna** cũng có thể được lý giải là **Pakkhandana**: sự khẩn cấp vận tổng, sự di động tấn tốc, sự xung tiến. Ngay khi một đối tượng quan sát khởi sinh lên, tâm thức phải khẩn cấp chuyển hướng tới và vào trong đối tượng quan sát với một sức lực hùng mạnh, với dũng khí. Nó tấn công đối tượng mà không có sự do dự, không có sự nghĩ suy, sự phản tỉnh, sự phân tích, sự tưởng tượng, sự thám cứu, sự khảo lục, sự suy trắc hoặc sự tưởng tượng. Do đó, một số phương diện đã hữu quan chặt chẽ đến “sự khẩn cấp vận tổng”.

- *Sudden, impetuous, quick and swift movement with violence, speed or great force, strength and dynamism.*

*Simile: like rushing somebody to the hospital.*

- Sự chuyển động đột nhiên, nông nổi, khoái tốc và tốc độ mau chóng với bạo lực, tốc độ hoặc sức lực cự đại, thể lực và hoạt lực.

**Minh dụ:** Tự hồ khẩn cấp vận tổng để đưa một người nào đó đến bệnh viện.

- *Capturing, catching or arresting by sudden attack; to make a swift attack or assault, to charge.*

*Simile: The soldiers capture and defeat the enemy troops in a sudden, forceful attack.*

- Sự giam giữ, bắt lấy hoặc bắt giữ qua sự tấn công đột xuất; để thực hiện một cuộc tấn công hoặc sự tập kích mau chóng, để tiến công.

**Minh dụ:** Các binh sĩ giam giữ và kích bại những quân địch trong một cuộc tấn công đột xuất, kiên cường.

- *An eager movement of many people to get to a particular place.*

*Simile: The crowds rush through the gates of the football stadium just before the game begins.*

- Một phong trào háo hức của nhiều người để đến một địa điểm đặc biệt

**Minh dụ:** Những đám đông thúc đẩy qua các cánh cổng của thể dục trường túc cầu ngay trước khi trận đấu bắt đầu.

- *To move urgently, with excessive speed, haste, or hurry.*

*Simile: A person at work may say, “I’m in a dreadful rush” or in accordance with the saying “Strike while the iron is hot”, one notes and observes the object while it is “fresh” or “hot”.*

- Để di chuyển một cách bách thiết, với tốc độ quá cao, vội vàng hoặc vội vã.

**Minh dụ:** Một người tại nơi làm việc có thể nói rằng “Tôi đang khẩn cấp khủng khiếp” hoặc y chiếu với ngôn ngữ “**sấn nhiệt đả thiết**” (rèn sắt khi còn nóng, ý nói “*tranh thủ cho kịp thời cơ*”), người ta quán niệm đối tượng trong khi nó còn “tân cận” (mới gần đây) hoặc “tối tân” (mới nhứt).

*Yogis should not be noting and observing in a stop-and-go manner. The awareness should not be slack, sluggish, casual; not lagging behind or late; not gazing. It should be without wandering mind, with no room for thoughts. The noting and observing should not be in a cool and hesitating manner; instead, it must be rushing in a systematic and orderly manner.*

Các hành giả không nên quán niệm ở trong một cách thức tẩu tẩu đình đình. Sự ý thức không nên hoãn mạn, bì nhuyển, mạn bất kinh tâm; bất lạc hậu hoặc trì vãn; bất ngưng thị. Không nên để tâm thức đi hoang du và bất dung nghĩ suy. Việc quán niệm không nên ở trong một cách thức lãnh đạm và trừ trừ; thay vào đó, cần phải khẩn cấp vận tổng trong một cách thức có hệ thống và án bộ trụ ban (*dần dần từng bước*).

***b) Firmly Grasping Or Seizing The Object (Upagghanhitva Pavattati)***  
**Nắm Chắc Hoặc Nắm Bắt Đối Tượng Một Cách Kiên Định (Kiên Thủ Khiên Chế)**

*A rice farmer when harvesting paddy needs to firmly grasp or seize a bushel of rice. Only then will he be able to cut it with a sickle. Similarly, a meditator has to firmly grasp the object of observation so that the mind will neither slip off nor lose the object under observation.*

Một nông phu trồng lúa đang khi thu hoạch đạo cốc cần phải nắm chắc hoặc nắm bắt một giạ thóc. Chỉ khi đó ông ấy mới có khả năng với một cái liềm để cắt được nó. Một cách tương tự, một thiền giả phải nắm chắc đối tượng quan sát một cách kiên định nhằm để tâm thức sẽ không trượt mất mà cũng không đánh mất đối tượng đang quan sát.

*As mindfulness becomes steadfast, the yogi will be able to firmly seize coarse objects. With more practice, attention can hold on to more refined objects and eventually even very subtle objects can be firmly grasped by the mind. Therefore, a yogi should first try to grasp physical objects before attempting to seize the more-subtle type of mental objects like intentions, thoughts, etc.*

Khi sự chú niệm trở nên kiên định, hành giả sẽ có khả năng để nắm bắt các đối tượng thô thiền một cách kiên cố. Với sự thực hành nhiều hơn, sự chú ý có thể bảo hữu các đối tượng vi tế hơn, và cuối cùng ngay cả những đối tượng vô cùng vi tế cũng có thể được tâm thức nắm chắc một cách kiên định. Do đó, một hành giả trước tiên nên cố gắng để nắm chắc các đối tượng thể chất trước khi cố gắng để nắm bắt các đối tượng tinh thần thuộc thể loại vi tế hơn như là những tác ý, các sự nghĩ suy, v.v.

*c) Covering The Object Completely (Pattharivā Pavattati)*

**Yểm Hộ Đối Tượng Một Cách Hoàn Toàn (Tiến Triển Diên Thân)**

*The noting and observing mind must cover the object of observation completely, spreading over the entire object, enveloping it, grasping it in its entirety. Not just a part of the object must be observed, but the object should be noted and observed from the beginning, through its middle, to its end.*

Tâm thức đang quán niệm cần phải yểm hộ đối tượng quan sát một cách hoàn toàn, diên thân toàn bộ đối tượng, bao bọc nó, nắm chắc trong tổng thể của nó. Không chỉ có một phần của đối tượng cần phải được quan sát, mà đối tượng phải được quán niệm từ giai đoạn đầu, cho đến giai đoạn giữa của nó, đến giai đoạn kết thúc của nó.

*d) Unbroken Continuity (Pavattati)*

**Tính Liên Tục Không Gián Đoạn (Tiến Triển)**

*In the practical sense, this aspect means that the noting and observing of the arising objects of observation should be continuous, that is, one moment of mindfulness connected to the next moment of mindfulness, moment after moment. The preceding moment of mindfulness should be connected with the succeeding moment of mindfulness. In brief, mindfulness should be sustained.*

Theo sự hiểu biết thông thường, phương diện này có nghĩa là sự quán niệm việc khởi sinh của các đối tượng quan sát phải được liên tục, nghĩa là, một khoảnh khắc của sự chú niệm được kết nối với một khoảnh khắc của sự chú niệm tiếp sau, khoảnh khắc tiếp nối khoảnh khắc. Khoảnh khắc dĩ tiền của sự chú niệm nên được kết nối với khoảnh khắc hậu tục của sự chú niệm. Tóm lại, sự chú niệm cần được duy trì.

**Similes:**

Những Minh Dụ:

- *If there is gap between two floor planks, dust and sand may enter. If there is no continuity of mindfulness and there is a gap, defilements may enter.*
- *In the past one had to start a fire by rubbing two sticks together. If one fails to rub continuously, but instead takes a rest and resume rubbing later, no fire will start. Similarly, if mindfulness is not continuous, the fire of wisdom will not ignite.*
- Nếu như có một kẽ hở giữa hai tấm ván sàn, bụi và cát có thể lọt vào. Nếu như không có tính liên tục của sự chú niệm và có một khoảng trống, các Pháp uế nhiễm tinh thần có thể tiến nhập.
- Trong quá khứ, người ta phải nhóm một ngọn lửa bằng cách cọ sát hai thanh gỗ vào nhau. Nếu như người ta hỏng việc cọ sát một cách liên tục, mà thay vào đó lại nghỉ ngơi và sau đó lại tiếp tục làm việc cọ sát, sẽ không có ngọn lửa nào được khởi phát. Một cách tương tự, nếu như sự chú niệm không được liên tục, ngọn lửa trí tuệ sẽ không được thắp sáng.

*To reaffirm this aspect negatively, the noting and observing, or mindfulness, of the objects should not have gaps but be continuous; it should not proceed in a stop-and-go manner. People who practice in fits and starts, resting occasionally and then starting again, being mindful for a stretch and then stopping to daydream, are known as “chameleon yogis”.*

Để xác nhận lại phương diện này một cách tiêu cực, sự quán niệm hoặc sự chú niệm của các đối tượng không được có các khoảng trống mà phải liên tục; nó không nên tiến hành trong một cách thức tẩu tẩu đình đình. Những người mà thực hành gián yết, thỉnh thoảng nghỉ ngơi và thế rồi bắt đầu lại, tịnh tâm được trong một khoảng thời gian và thế rồi ngừng lại để bạch nhật mộng, được biết đến là “**chư hành giả kiến phong sử đà** (xem gió bẻ buồm, tùy cơ ứng biến = kiến cơ hành sự)”.

## NON-MANIPULATING

### BẤT KHỔNG CHẾ

*The universal characteristic of “not-self” (Anattā) can be applied to the process of noting and observing the arising physical and mental objects.*

Đặc tướng phổ biến của “không tự ngã” (Vô Ngã) có thể được ứng dụng đến quá trình đang quán niệm các đối tượng thể chất và tinh thần đang khởi sinh lên.

*A meditator must take great care to watch the objects of observation without manipulating, controlling or governing them. He should simply observe what is there – not what he expects or wants to be there.*

Thiền giả cần phải hết sức cẩn trọng quan chú các đối tượng quan sát mà bất khống chế, quản chế, hoặc chỉ đạo chúng. Vị ấy chỉ đơn thuần quan sát những gì ở nơi đó – không phải những gì mà vị ấy chỉ vọng hoặc mong cầu ở nơi đó.

## CONCLUSION

### KẾT LUẬN

*What can we now say Satipaṭṭhāna is ? Satipaṭṭhāna is mindfulness of any noted object by rushing to, entering into and spreading over it, so that the mind stays closely and firmly with it. When noting “rising”, the mind enters the noted object; that is, the rising movement of the abdomen. The mindfulness rushes into it and spreads over it so that the mind stays closely and firmly on this object or phenomenon. The process is then repeated when noting “falling”, and so on for all other objects that arise in the body and mind.*

Bây giờ chúng ta có thể nói Niệm Xứ là chi ? Niệm Xứ là sự chú niệm về bất luận đối tượng nào đã được chú niệm bằng cách khẩn cấp vận tổng, tiến nhập và diên thân nó, nhằm để cho tâm thức đình lưu một cách cẩn trọng và một cách kiên định với nó. Đang khi chú niệm “phồng lên”, tâm thức tiến nhập đối tượng được chú niệm; nghĩa là, sự chuyển động phồng lên của cơ bụng. Khẩn cấp chú niệm vào nó và diên thân nó nhằm để tâm thức đình lưu một cách cẩn trọng và một cách kiên định vào đối tượng hoặc hiện tượng này. Thế rồi quá trình đã được lặp lại đang khi chú

niệm “xộp xuống”, và như thế đối với tất cả các đối tượng khác mà khởi sinh lên trong sắc thân và tâm thức.

*Therefore in conclusion, Sati or mindfulness must be dynamic and confrontational. Mindfulness should leap forward onto the object, covering it completely, penetrating into it and not missing any part of it.*

Do vậy trong phần kết thúc, Niệm hoặc sự chú niệm cần phải được sung mãn hoạt lực và đối kháng. Phải kích tăng sự chú niệm hướng thẳng vào đối tượng, yếm hộ nó một cách hoàn toàn, thấm thấu nó và không bỏ sót bất luận phần nào của nó.

*If your mindfulness has these qualities, then swift progress in meditation is guaranteed and, with the fulfillment of the practice, seeing Nibbāna is assured.*

Nếu như sự chú niệm của bạn có những phẩm chất ưu tú này, thế rồi sự tiến triển mau chóng trong thiền định đã được bảo chứng và, với sự hoàn thành viên mãn của việc thực hành, tuệ kiến vi thực Níp Bàn đã được xác bảo.

### SATIPATTHĀNA AT A GLANCE NHÁT MIẾT KIẾN NIỆM XỨ

- *Close and firm establishment;*
- *Non-superficiality;*
- *Keeping the object in view;*
- *Face-to-face with the object;*
- *Protection of the mind from attack by kilesas;*
- *Strong perception;*
- *Mindfulness is the cause of mindfulness;*
- *Rushing and plunging;*
- *Firmly grasping the object;*
- *Completely covering, or spreading over, the object;*
- *Immediacy;*
- *Continuity;*

- *Concurrence*;
- *Non-manipulating*.
- Sự sáng lập sát cận và kiên định;
- Bất phu thiển;
- Duy trì đối tượng trong kiến giải;
- Diện đối diện với đối tượng;
- Bảo hộ tâm thức khỏi sự tấn công bởi các **Pháp Phiền Não**;
- Sự nhận thức kiên cường;
- Sự chú niệm là nguyên nhân của sự chú niệm;
- Khẩn cấp vận tổng và xung tiến;
- Nắm chắc đối tượng một cách kiên định;
- Yểm hộ hoặc diên thân một cách hoàn toàn đối tượng;
- Tính tức thời;
- Tính liên tục;
- Đồng thời phát sinh;
- Bất không chế.

### Tứ Ý Nghĩa Của Niệm (Sati):

1. **Đặc Tính (Lakkhaṇa):** Bất Phiêu Phù, bất dao động, bất phiêu nhiên ly khứ đối tượng (**Apiḷāpana Lakkhaṇa**).

2. **Phận Sự (Rasa):** Bất Kiện Vong, sự vắng mặt tính bất xác định, hoặc không quên (**Asammosa Rasa**).

3. **Sự Thành Tựu (Paccupaṭṭhāna):** 1/ Hiện Hữu Tại Phạm Vi Đối Diện, sự đối kháng, đặt tâm thức một cách trực tiếp, diện đối diện với đối tượng quan sát (**Visayabhimukhabhava Paccupaṭṭhāna**). 2/ Sự Bảo Hộ, Quyền Giám Hộ sự thuần tịnh tuyệt vời của tâm thức do sự vắng mặt các **Pháp phiền não** (các Pháp ứ nhiễm tinh thần) (**Ārakkha Paccupaṭṭhāna**).

4. **Nguyên Nhân Cận Lân (Padaṭṭhāna):** 1/ Kiện Khang Tường, động sát lực kiện khang (**Thirasaññā Padaṭṭhāna**). 2/ Thân Niệm Xứ, bốn nền tảng của sự chú niệm (**Kāyādisatipaṭṭhāna Padaṭṭhāna**).

-----00000-----

THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA – ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN

THE SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ MEDITATION  
THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ NIỆM XÚ

A BASIC BUDDHIST MINDFULNESS EXERCISE  
VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN PHẬT GIÁO VỀ SỰ CHÚ NIỆM

THE VENERABLE MAHĀSĪ SAYĀDAW AGGAMAHAṆḌITA  
ĐẠI TRƯỞNG LÃO THƯỢNG THỦ ĐẠI TRÍ TUỆ MAHĀSĪ

INTRODUCTION  
TỰ NGÔN

*Satipaṭṭhāna or the practice of mindfulness was recommended by the Buddha for all who seek to grow spiritually and eventually attain the realization of enlightenment. Buddhism itself is essentially a practical path, a system of physical and psychological techniques designed to bring about this realization. The method here described in this little book by the Venerable Mahāsī Sayādaw, Bhadanta Sobhana Mahā Thera, Agga Mahā Paṇḍita, the Spiritual Head of Sāsana Yeikthā Meditation Center, Rangoon, is the foundation of all Buddhist meditation practice. This form of meditation may be practiced with benefit by all, Buddhists and non-Buddhists alike, because its aim is simply to expand the practitioner's consciousness and bring him face to face with his mind.*

Niệm Xú hoặc việc thực hành sự chú niệm đã được Đức Phật suy tiến đến tất cả những ai tầm cầu tiến hóa tinh thần và tối chung thành đạt sự chứng tri giác ngộ. Bản thân Phật Giáo về cơ bản là một đạo lộ thực sự cầu thị, một hệ thống các kỹ thuật về thể chất và tâm lý đã được thiết kế để đạo trí sự chứng tri này. Phương pháp ở đây được Đại Trưởng Lão Mahāsī, Đại Trưởng Lão Tịnh Hảo, Thượng Thủ Đại Trí Tuệ, Bậc Lãnh Đạo Tinh Thần Trung Tâm Thiền Viện Phật Giáo tại Rangoon, đã miêu thuật trong tiểu tập kinh này, là nền tảng của tất cả sự thực hành Thiền Định Phật Giáo. Hình thức Thiền Định này có thể được thực hành hoạch ích cho tất cả mọi người, hàng Phật Tử và cũng như không phải Phật Tử, vì mục tiêu của nó chỉ đơn thuần là khuếch triển tâm thức của thực tiễn giả và đưa vị ấy diện đối diện với tâm thức của mình.

*Buddhist psychology or Abhidhamma teaches that you are not your mind. You already know that you are not your body. But you do not yet know that you are not your mind, because normally you identify yourself with each thought, feeling, impulse, emotion or sensation that comes into your mind. Each takes you on a little trip. Through the practice of mindfulness, you come to observe the rise and fall, the appearance and disappearance of these various thoughts and feelings, and gradually develop a sense of distance and detachment from them. Then you will no longer become caught up by your hangups. This leads to a deep inner peaceful calm. Through further practice, you will develop insight and wisdom, which is the power of consciousness to pierce through the veils of illusion and ignorance to the reality that lies beyond.*

Tâm lý học Phật Giáo hoặc **Vô Tỷ Pháp** chỉ giáo rằng bạn không phải là tâm thức của mình. Bạn đã tri đắc rằng bạn không phải là sắc thân của mình. Thế nhưng bạn vẫn bất tri rằng bạn không phải là tâm thức của mình, vì thông thường bạn nhận xuất bản thân mình với từng mỗi sự nghĩ suy, cảm thọ, xung động lực, tình cảm hoặc cảm giác mà hình thành trong tâm thức bạn. Mỗi thứ đưa bạn đến một chuyến du hành nhỏ. Thông qua việc thực hành sự chú niệm, bạn bắt đầu quan sát sự phồng lên và sự xẹp xuống, sự xuất hiện và sự biến mất của những sự nghĩ suy và các cảm thọ sai biệt này, và dần dần phát triển một ý niệm khoảng cách và phân ly khỏi chúng. Thế rồi bạn sẽ không còn đắm nhiễm bởi các phiền não sự của mình nữa. Điều này dẫn đến một nội tâm ninh tịnh thâm khắc. Thông qua sự thực hành hơn nữa, bạn sẽ phát triển tuệ giác và trí tuệ, đó là năng lực của Tâm Ý Thức để xuyên qua những tấm màn của sự ảo tưởng và sự bất tri tình đạt lý (*Vô Minh*) để đến thực tướng siêu xuất.

*At the request of the former Prime Minister of the Union of Burma and of the President of the **Buddha Sāsana Nuggaha** Association of Rangoon, the Venerable **Mahāsī Sayādaw** came down from Shwebo to Rangoon on 10<sup>th</sup> November 1949. The Meditation Center at the **Thāthana Yeikthā**, Hermitage Road, Rangoon, was formally opened on 4<sup>th</sup> December 1949 when the Venerable **Mahāsī Sayādaw** began to give to twenty-five*

*devotees a methodical training in the right system of Satipaṭṭhāna Vipassanā (Insight Meditation through Mindfulness).*

Theo lời yêu cầu của Cựu Thủ Tướng Liên Bang Miến Điện và Hội Trưởng Hiệp Hội Cư Sĩ Phật Giáo tại Rangoon, Đại Trưởng Lão Mahāsī đã từ Shwebo đến Rangoon vào ngày 10 Tháng Mười Một năm 1949. Trung Tâm Thiền Viện tại Trung Tâm Phật Giáo đường Ân Cư Xứ, tại Rangoon, đã chính thức khai trương vào ngày 4 Tháng Mười Hai năm 1949 khi Đại Trưởng Lão Mahāsī đã bắt đầu ban phát một khóa bồi huấn hữu điều lý cho hai mươi lăm thiền sinh nhiệt thành trong hệ thống chính đáng của Minh Sát Tuệ Niệm Xứ (Thiền Định Tuệ Giác thông qua Sự Chú Niệm).

*From the first day of the opening of the Center, a discourse on the exposition of the Satipaṭṭhāna Vipassanā, its purpose, the method of practice, the benefits derived there from, etc., has been given daily to each batch of devotees arriving at the Center almost every day to undertake the intensive course of training. The discourse last normally for one hour and thirty minutes, and the task of talking almost daily in this manner had inevitably caused a strain. Fortunately, the Buddha Sāsana Nuggaha Association came forward to relieve the situation with an offer of charity of a tape recorder machine with which the discourse given on 27<sup>th</sup> July 1951 to a group of fifteen devotees undertaking the training was taken on tape. Thereafter this tape-recorded discourse has been in constant use daily, preceded by a few preliminary remarks spoken by the Venerable Mahāsī Sayādaw in person.*

Kể từ ngày đầu tiên khai trương của Trung Tâm, một bài Pháp Thoại tường tế xiển thuật về Minh Sát Tuệ Niệm Xứ, chủ đích của nó, phương pháp thực hành, những sự hữu ích hoạch đắc từ đó v.v., đã được ban phát ra mỗi ngày một lần cho mỗi đợt các thiền sinh nhiệt thành đến Trung Tâm hầu như mỗi ngày từng sự khóa trình bồi huấn mật tập. Bài Pháp Thoại thường được kéo dài trong một giờ đồng hồ và ba mươi phút, và công việc thuyết giảng hầu như mỗi ngày một lần trong cách thức này tất nhiên đã phát sinh ra một áp lực. May mắn thay, Hiệp Hội Cư Sĩ Phật Giáo đã đứng ra để làm nhẹ bớt tình huống với một tự nguyện từ thiện để xuất một máy ghi âm mà bài Pháp Thoại đã ban phát ra vào ngày 27 Tháng

Bảy năm 1951 cho một nhóm mười lăm thiền sinh nhiệt thành đang từng sự việc bồi huấn đã được thu băng. Sau đó, băng ghi âm bài Pháp Thoại này đã được sử dụng liên tục hằng mỗi ngày, trước một vài nhận xét sơ khởi do đích thân Đại Trưởng Lão **Mahāsī** thuyết giảng.

*Then owing to the great demand of many branch Meditation Centers of the **Mahāsī Satipaṭṭhāna Vipassanā** as well as of the public, this discourse was published in book form in 1954. This book has now run into several editions. As there was also a keen interest and eager demand among many devotees of other nationalities who are unacquainted with Burmese, the discourse was translated into English by the late U Pe Thin, a lay disciple and practiced **Mahāsī yogi**, who had acted as interpreter to British Rear Admiral Shattock who went through a course of **Vipassanā** meditation practice at the Center in its early days.*

Thế rồi do yêu cầu to lớn của nhiều chi nhánh thuộc Trung Tâm Thiền Định **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ Mahāsī** cũng như của công chúng, bài Pháp Thoại này đã được xuất bản dưới hình thức kinh sách vào năm 1954. Quyển kinh sách này hiện đã được một vài lần tái bản. Vì cũng có một sự quan tâm cường liệt và yêu cầu khẩn thiết trong số các thiền sinh nhiệt thành thuộc các quốc gia khác, là những người bất tương thức Miên ngữ, bài Pháp Thoại đã được vị quá cố **Pe Thin** phiên dịch sang Anh ngữ, một đệ tử tại gia và hành giả lão luyện **Mahāsī**, người đã đóng vai là khẩu dịch giả cho Thiếu Tướng Hải Quân người Anh **Shattock**, người đã thành tựu một khóa trình thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** tại Trung Tâm trong những ngày đầu tiên của nó.

### **Explanatory Note On Certain Technical Buddhist Terms:**

**Chú Thích Một Số Thuật Ngữ Kỹ Thuật Phật Giáo:**

***Dhamma (Sanskrit Dharma)** may mean (1) the doctrine of the **Buddha**, (2) the Truth, (3) the Ultimate Reality, (4) the correct conduct of life, (5) the ultimate psyche events which combine to form the content of consciousness.*

**Pháp** (Bắc Phạn **Dharma**) có thể có nghĩa là (1) Giáo Nghĩa của Đức Phật, (2) Chân Lý, (3) Thực Tướng Căn Bản, (4) hành vi đúng đắn của

cuộc sống, (5) các sự kiện căn bản tâm linh kết hợp hình thành nội dung của Tâm Ý Thức.

*Ñāṇa may mean gnosis or higher spiritual knowledge and illumination, or could signify an individual cognition of this type.*

Tri có thể có nghĩa là linh tri hoặc là tri thức và sự chiếu minh tinh thần cao hơn, hoặc có thể biểu thị là một sự nhận thức cá nhân thuộc thể loại này.

*Samādhi may mean (1) ordinary attention, (2) concentration of mind so it becomes one-pointed, (3) ecstatic trance, (4) a general name for all various practices of mindfulness and meditation.*

Định Thức có thể có nghĩa (1) là sự chú ý thông thường, (2) là sự tập trung của tâm thức để nó trở thành nhất điểm, (3) là trạng thái hỷ lạc trong nhập định, (4) là một danh từ chung cho tất cả các phương pháp thực hành sai biệt về sự chú niệm và thiền định.

*The aim of Buddhist psychology (known as Abhidhamma) is to show that the mind is in reality an impersonal process composed of a large number of elementary psychic events called Dhammas.*

Mục đích của Tâm Lý Học Phật Giáo (được biết đến là Vô Tỷ Pháp) là để chỉ ra rằng tâm thức trong thực tướng là một quá trình phi bản ngã được bao gồm một số lượng lớn các sự kiện tâm linh cơ bản được gọi là Chư Pháp.

*Through mindful observation one comes to realize that there is no permanent abiding entity called a self or ego in the Khandhās (Sanskrit Skandhas) (the five aggregates of human existence). The result of this realization is a detachment from the sensations, feelings, thoughts, ideas, impulses, etc., which are continually arising in the mind. The insight into this and full realization of it, is known as Paññā (Sanskrit Prajna) or wisdom.*

Thông qua sự quan sát cẩn niệm, người ta đi đến chứng tri rằng không có thực thể tồn tại vĩnh viễn được gọi là một tự ngã hoặc bản ngã trong các Uẩn (năm khối tổng hợp của thực thể nhân sinh). Kết quả của

việc chứng tri này là sự phân ly khỏi những cảm giác, các cảm thọ, những sự nghĩ suy, các ý tưởng, những xung động lực v.v., đang liên tục khởi sinh lên trong tâm thức. Tuệ giác trong điều này và sự chứng tri viên mãn về nó, được biết đến là **Trí Tuệ** (Bắc Phạm **Bát Nhã**) hoặc trí tuệ.

**NAMO BUDDHASSA**  
**CUNG KÍNH BẬC CHÁNH ĐẲNG GIÁC**

**Honour To The Fully Enlightened One**  
Tôn Kính Bậc Đã Hoàn Toàn Giác Ngộ

*On coming across the Teachings (Sāsana) of Lord Buddha it is most important for everyone to cultivate in oneself the virtues of Morality, Concentration and Wisdom (Sīla, Samādhi, and Paññā). One should, undoubtedly, possess these three virtues.*

Khi đắc dĩ truyền đạt Giáo Huấn (**Giáo Pháp**) của Đức Phật, điều quan trọng nhất cho mọi người là bản thân phải trau dồi các phẩm hạnh cao thượng về Quy Phạm Đạo Đức, Sự Định Thức và Trí Tuệ (**Giới, Định và Tuệ**). Không có nghi ngờ chi cả, người ta nên sở hữu ba phẩm hạnh cao thượng này

*Morality (Sīla) is the observance, by lay-people, of five precepts as a minimum measure. For monks it is the discipline of the Rules of Conduct for Monks (Pātimokkha Sīla). Anyone who is well-disciplined in Morality would be reborn in the happy existence of human beings or Devas. But this ordinary form of Ordinary Morality (Lokiya Sīla) would not be a safeguard against the relapse into the lower states miserable existence, such as hell, or animal or hungry ghost (Peta). It is, therefore, desirable to cultivate the higher form of Supramundance Morality (Lokuttara Sīla) as well. This is Path and Fruition Morality (Maggā and Phala Sīla). When one has fully acquired the virtue of this Morality one is saved from the relapse into the lower states, and one will always lead a happy life by being reborn as human beings or angels (Devas). Everyone should, therefore, make it a point of one's duty to work for the Supramundance Morality. This is every hope of success for anyone who*

*works sincerely and in real earnest. It would indeed be a pity if anyone were to fall to take advantage of this fine chance to being endowed with the higher qualities, for one would undoubtedly be a victim sooner or later of his own bad **Kamma** which would pull him down to lower states of miserable existence of hell, or animal or **Peta**, where the span of life lasts for many hundreds, thousands or millions of million years. It is therefore emphasized here that this coming across the Teachings of Lord **Buddha** is the very opportunity for working for the Path and Fruition Morality.*

Quy Phạm Đạo Đức (**Giới Luật**) là sự tuân chiếu, bởi hàng cư sĩ tại gia, về năm điều học giới như là một thước đo tối thiểu. Đối với hàng tu sĩ thì đó là Huấn Đạo về Giáo Quy Phẩm Hạnh cho các vị tu sĩ (**Biệt Biệt Giải Thoát Giới**). Bất luận ai, là bậc vốn đã được huấn luyện tốt về Quy Phạm Đạo Đức thì sẽ được tái sinh trong những kiếp sống hạnh phúc của chúng nhân hữu tình hoặc Chư Thiên. Thế nhưng sự hình thành bình thường này của Quy Phạm Đạo Đức Thông Thường (**Giới Luật Hiệp Thế**) sẽ không có được một biện pháp bảo hộ chống lại sự thoái hồi nguyên trạng vào các trạng thái thấp kém hơn của kiếp sống bi thảm, chẳng hạn như địa ngục, hoặc động vật hoặc quỷ đói (**Nga Quỷ**). Do đó, cũng khả vọng cầu được trau dồi cả hình thức cao hơn của Quy Phạm Đạo Đức Siêu Thế (**Giới Luật Siêu Thế**). Đây là Quy Phạm Đạo Đức Đạo Lộ và Quả Vị (**Giới Luật Đạo Lộ** và **Giới Luật Quả Vị**). Khi người ta đã dĩ đắc một cách viên mãn phẩm hạnh cao thượng của Quy Phạm Đạo Đức này, người ta đã được giải cứu khỏi sự thoái hồi nguyên trạng vào các trạng thái thấp kém hơn, và người ta sẽ luôn sống một cuộc sống hạnh phúc do được tái sinh thành chúng nhân hữu tình hoặc các vị Trời (**Chư Thiên**). Vì vậy, mọi người nên bảo chứng thực hiện bổn phận của mình là tác hành Quy Phạm Đạo Đức Siêu Thế. Có mọi hy vọng để thành công cho bất luận ai làm việc một cách chân thành và thực sự cần khẩn. Quả thực sẽ là đáng tiếc nếu như ai đó đã đánh mất dịp tận dụng cơ hội tốt đẹp này đang khi hội túc duyên với những phẩm chất cao quý hơn, để cho người ta không còn nghi vấn chi nữa là sớm hoặc muộn sẽ trở thành một nạn nhân của chính Bất Thiện Nghiệp Báo của mình, để rồi sẽ kéo vị ấy xuống các trạng thái thấp kém hơn của kiếp sống bi thảm của địa ngục, hoặc động vật hoặc nga quỷ, nơi mà thọ mạng kéo dài hàng trăm, hàng nghìn hoặc hàng triệu triệu năm. Do đó, cần nhấn mạnh ở đây rằng khi đắc dĩ truyền đạt Giáo Huấn

của Đức Phật, là rất thuận duyên để gia công nỗ lực đạt được Quy Phạm Đạo Đức Đạo Lộ và Quả Vị.

*It is not feasible to work for the Morality alone. It is also necessary to practice Concentration (**Samādhi**). Concentration is the fixed or tranquil state of mind. The ordinary or undisciplined mind is in the habit of wandering to other places; it cannot be kept under control; it follows any idea, thought or imagination, etc. In order to prevent its wandering, the mind should be made to attend repeatedly to a selected object of Concentration. On gaining practice, the mind gradually loosens its traits and remain fixed on the object to which it is directed. This is Concentration. There are two forms of Concentration, viz, Ordinary Concentration and Supramundane Concentration. Of these two, the practice in the Meditations Development of Peaceful Calm (**Samatha Bhāvanā**) viz: Mindful Breathing, Meditation on Friendliness, Meditational Devices (**Ānāpāna, Mettā, Kasiṇa**) will enable the development to the states of Ordinary Absorption (**Lokiya Jhāna**) such as four Form Absorptions (**Rūpajhāna**) and four Formlessness Absorptions (**Arūpajhāna**), by virtue of which one would be reborn in the plan of **Brahma**. The life span of **Brahma** is very long and lasts for one world cycle, two, four, eight up to a limit of eighty-four thousands of world-cycles as the case may be. But at the end of the lifespan a **Brahma** will die and be reborn as human being or angel. If he leads a virtuous life all the time he may lead a happy life in higher existence. But as he is not free from Defilements (**Kilesas**) he may commit demeritorious deeds on many occasions. He will then be a victim of his bad **Kamma** and will be reborn in hell or other lower states of miserable existence. This Ordinary Absorption also is not a definite security. It is desirable to work for the Supramundane Concentration, which is nothing but Path and Fruition Concentration (**Magga Samādhi** and **Phala Samādhi**). To possess this Concentration is essential to cultivate Wisdom.*

Thật bất khả hành để chỉ có gia công nỗ lực độc nhất Quy Phạm Đạo Đức. Thực hành Sự Định Thức (**Định**) quả cũng là tất yếu. Sự Định Thức là trạng thái đã tập trung hoặc bình tịnh của tâm thức. Tâm thức bình thường hoặc đã bất tuân chiếu kỷ luật có thói quen phiêu bạt đến những nơi

khác; nó không thể nào khống chế được; nó chạy theo bất luận ý tưởng, sự nghĩ suy hoặc sự tưởng tượng v.v. Để phòng chỉ việc phiêu bạt của nó, tâm thức nên được thực hiện việc chú ý lặp đi lặp lại nhiều lần vào một đối tượng đã chọn lựa để tập trung. Khi sự thực hành đã hoạch đắc, tâm thức dần dần rời lỏng tính trạng của nó và vẫn cứ cố định vào đối tượng mà nó đã tập trung. Đây là Sự Định Thức. Có hai hình thức của Sự Định Thức, tức là Sự Định Thức Thông Thường và Sự Định Thức Siêu Thế. Trong số hai điều này, việc thực hành thuộc về sự phát triển Thiền Định ninh tịnh (**An Chi Tu Tập**) tức là: Ký Trước Hộ Hấp, Thiền Định Hữu Háo, Thiền Định Thiết Bị Thủ Công (**Sổ Tức, Từ Ái, Hoàn Tịnh**) sẽ có khả năng phát triển các trạng thái Định An Chi Thông Thường (**Thiền Định Hiệp Thế**), chẳng hạn như Tứ Định An Chi Sắc Giới (**Thiền Định Sắc Giới**) và Tứ Định An Chi Vô Sắc Giới (**Thiền Định Vô Sắc Giới**), do nhờ vào oai lực ấy mà hành giả sẽ được tái sinh trong Cõi Phạm Thiên. Thọ mạng của Phạm Thiên rất dài và kéo dài trong một, hai, bốn, tám chu kỳ thế gian cho đến một mức hạn kỳ tám mươi bốn ngàn chu kỳ thế gian, có thể còn tùy trường hợp. Thế nhưng đến lúc thọ mạng diệt, một vị Phạm Thiên sẽ tử vong và được tái sinh thành chúng nhân hữu tình hoặc vị Thiên Tử. Nếu như vị ấy luôn luôn sống một cuộc sống phẩm đức cao thượng, vị ấy có thể sống một cuộc sống hạnh phúc trong kiếp sống cao thượng hơn. Thế nhưng, vì vị ấy không thoát khỏi các Pháp uế nhiễm tinh thần (**các Pháp Phiền Não**) vị ấy có thể phạm phải các điều Bất Thiện Hạnh trong nhiều cơ duyên. Thế rồi vị ấy sẽ thành một nạn nhân của Bất Thiện Nghiệp Lực của mình và sẽ phải bị tái sinh trong địa ngục hoặc trong các trạng thái khác thấp kém hơn của kiếp sống bi thảm. Định An Chi Thông Thường này cũng không phải là một sự bảo đảm xác định. Thật khả vọng cầu đề gia công nỗ lực Sự Định Thức Siêu Thế, mà không có chi khác hơn ngoài Sự Định Thức Đạo Lộ và Quả Vị (**Định Đạo Lộ** và **Định Quả Vị**). Để có được Sự Định Thức này, hoàn toàn tất yếu là phải trau dồi Trí Tuệ.

*There are two forms of Wisdom, namely, Mundane and Supramundane. Today the knowledge of literature, art, science or worldly affair is usually regarded as a kind of Wisdom. But this form of wisdom has nothing to do with any kind of Meditational Development (**Bhāvanā**). Nor can it be regarded as of real merit because many weapons of*

*destruction are invented through these knowledges, which are always under the influence of greed, hatred and other evil motives. The real spirit of that which is Ordinary Wisdom (Lokiya Paññā) on the other hand has only merits and no demerits of any kind. The knowledge in welfare organizations and relief workers without causing any harm: learning to acquire the knowledge of the true meaning or sense of the scriptures, and the three classes of knowledge in Insight Meditation (Vipassanā Bhāvanā), such as, Wisdom which consists of Learning (Suttamaya Paññā) – knowledge based on learning; Wisdom which consists of Reflective Thinking (Cintāmayā Paññā) – knowledge based on thinking; and Wisdom which consists of Meditative Development (Bhāvanāmaya Paññā) – knowledge based on mental development, are Ordinary Wisdom (Lokiya Paññā). The virtue of possessing Ordinary Wisdom would lead to a happy life in higher states of existence, but it cannot prevent the risk of being reborn in hell or other lower states of miserable existence. Only the development of Supramundane Wisdom can decidedly remove this risk.*

Có hai hình thức của Trí Tuệ, tức là, Hiệp Thế và Siêu Thế. Ngày nay, Tri Thức về văn học, nghệ thuật, khoa học hoặc các thể sự thông thường được xem như là một thể loại của Trí Tuệ. Thế nhưng, hình thức của Trí Tuệ này không có liên quan đến bất luận thể loại nào của Sự Phát Triển Thiền Định (Tu Tập). Và nó cũng không thể nào được xem như là chân hữu quan đức vì nhiều vũ khí hủy diệt đã được phát minh thông qua những tri thức này, vốn luôn chịu ảnh hưởng lực của sự tham lam, lòng cừu hận và các động cơ xấu ác khác. Mặt khác, chân thực chất của Trí Tuệ Thông Thường chỉ có những ưu điểm và bất khuyết điểm của bất luận thể loại nào. Tri thức trong các tổ chức phúc lợi và những nhân viên công tác cứu tai mà không gây ra bất luận điều tổn hại nào: học vấn để dĩ đắc tri thức chân thực nghĩa hoặc ý nghĩa của văn bản kinh điển, và ba phân loại tri thức trong Thiền Định Tuệ Giác (Tu Tập Minh Sát Tuệ), chẳng hạn như là Trí Tuệ mà cốt ở Học Vấn (Tuệ Văn Như Nguyên Dĩ Thường) – tri thức đã dựa vào sự học vấn; Trí Tuệ mà cốt ở Thâm Tư Nghĩ Suy (Tuệ Tư Như Nguyên Dĩ Thường) – tri thức đã dựa vào sự nghĩ suy; và Trí Tuệ mà cốt ở Sự Phát Triển Thiền Định (Tuệ Tu Như Nguyên Dĩ Thường) – tri thức đã dựa vào việc phát triển trí lực, là Trí Tuệ Thông Thường (Tuệ Hiệp Thế). Phẩm hạnh cao thượng của việc sở hữu Trí Tuệ

Thông Thường sẽ dắt dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc trong các trạng thái của kiếp sống cao thượng hơn, thế nhưng nó không thể nào phòng chỉ nguy cơ của việc phải bị tái sinh trong địa ngục hoặc các trạng thái khác thấp kém hơn của kiếp sống bi thảm. Chỉ có sự phát triển Trí Tuệ Siêu Thế mới có thể một cách xác thực xua tan đi mỗi nguy cơ này.

*The Supramundane Wisdom is Path and Fruition. To develop this Wisdom, it is necessary to carry on the practice of Meditational Development of Insight (Vipassanā Bhāvanā) out of the three forms of discipline in cultivating Morality, Concentration and Wisdom. When the virtue of Wisdom is duly developed, the necessary qualities of Morality and Concentration are also acquired.*

Trí Tuệ Siêu Thế là Đạo Lộ và Quả Vị. Để phát triển Trí Tuệ này, điều tất yếu là phải xúc tiến việc thực hành Sự Phát Triển Thiền Định Tuệ Giác (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**) từ ba hình thức huấn đạo trong việc trau dồi Quy Phạm Đạo Đức, Sự Định Thức và Trí Tuệ. Khi phẩm hạnh cao thượng của Trí Tuệ đã phát triển một cách thích đáng, các phẩm chất tất yếu của Quy Phạm Đạo Đức và Sự Định Thức cũng đã được dĩ đắc.

*The method of developing this Wisdom is to observe matter and mind which are the two sole elements existing in a body with a view to know them in their true form. At present times experiments in the analytical observation of matter are usually carried out in laboratories with the aid of various kinds of instruments; yet these methods cannot deal with mind stuff. The method of Lord **Buddha** does not, however, require any kind of instrument or outside aid. It can successfully deal with both matter and mind. It makes use of one's own mind for analytical purpose by fixing bare attention on activities of matter and mind as they occur in the body. By continually repeating this form of exercise the necessary Concentration can be gained and when the Concentration is keen enough, the ceaseless course of arising and passing away of matter and mind will be vividly perceptible.*

Phương pháp của việc phát triển Trí Tuệ này là quan sát thể chất và tâm thức, là hai yếu tố duy nhất đang hiện hữu ở trong một sắc thân với ý định đề tri đắc chúng theo thể thức siêu lý của chúng. Hiện nay các sự thực

nghiệm trong việc quan trắc phân tích về thể chất thường được thực hiện trong các phòng thực nghiệm với sự hỗ trợ của nhiều thể loại dụng cụ sai biệt; nhưng những phương pháp này không thể nào giảng giải với thể loại tâm thức. Tuy nhiên phương pháp của Đức Phật không đòi hỏi bất luận loại dụng cụ nào hoặc sự trợ giúp nào từ bên ngoài. Nó có thể giảng giải một cách viên mãn với cả hai thành phần thể chất và tâm thức. Nó tận dụng chính tâm thức của mình cho mục đích phân tích bằng cách tập trung chú ý trung thực vào các hoạt động của thể chất và tâm thức khi chúng hiện bày trong sắc thân. Bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần một cách liên tục hình thức việc huấn tập này, điều tất yếu là Sự Định Thức có thể được hoạch đắc và khi Sự Định Thức đủ mãn nhuệ, tiến trình bất đình chỉ của việc khởi sinh và diệt vong của thể chất và tâm thức sẽ có thể nhận thức một cách sinh động.

*The body consists solely of the two distinct groups of matter and mind. The solid substance of body as it is now found belongs to the former group of matter. According to the usual enumeration in terms of Earth, Water, Fire, Air, Eye, Form (Paṭhavī, Āpo, Tejo, Vāyo, Cakkhu, Rūpa), there are altogether twenty-eight kinds in this group but in short it may be noted that the body is a mass of matter. For instance, it is just like a doll made of clay or wheat which is nothing but a collection of clay dust or wheat powder. Matter changes its form under physical conditions of heat, cold, etc., and because of this fact of changeableness under contrary physical conditions it is called Form (Rūpa). It does not possess any faculty of knowing an object.*

Sắc thân bao gồm một cách duy nhất với hai nhóm thể chất và tâm thức riêng biệt. Thực chất rắn chắc của sắc thân, cứ như tình hình ngày nay đã được nghiệm thấy thuộc nhóm thể chất dĩ tiền. Theo sự liệt kê thông thường trong mối quan hệ Đất, Nước, Lửa, Không Khí, Mắt, Sắc Thể (Địa, Thủy, Hỏa, Phong, Nhân, Sắc), có cả thảy hai mươi tám thể loại trong nhóm này, thế nhưng một cách ngắn gọn, nó có thể được lưu ý rằng sắc thân là một khối thể chất (Sắc Uẩn). Ví dụ, nó tự hồ một con búp bê được làm bằng đất sét hoặc lúa mì, mà chẳng có chi khác hơn ngoài một sự thu tập của bụi đất sét hoặc bột mì. Thể chất cải biến hình thức của nó trong các điều kiện vật lý nóng bức, lạnh ngắt v.v., và do sự kiện khả cải

biến này trong những điều kiện vật lý tương phản, nó được gọi là Sắc Thể (Sắc). Nó không có bất luận quan năng nào để tri giác một đối tượng (Ý Giác Khi).

*In the Abhidhamma, the proper name for the third division of the Buddhist scriptures, dealing with the metaphysical and psychological, the elements of mind and matter are classified differently as Things Which Possess Consciousness and Things Which Lack Consciousness (Sārammaṇa Dhamma and Anārammaṇa Dhamma) respectively. The element of mind has an object, or holds an object, or knows an object while that of matter does not have an object, nor holds an object, nor knows an object. It will thus be seen that the Abhidhamma has directly stated that there is no faculty of knowing an object in the element of matter. A yogi also perceives in like manner, that is, “material element has no faculty of knowing”. Logs and pillar, bricks and stones and lumps or earth are a mass of matter; they do not possess any faculty of knowing. It is the same case with material elements constituting a living body; they have no faculty of knowing. The material elements in the dead body are like those of a living body; they are without the faculty of knowing. But people have a general idea that material elements of a living body possess the faculty of knowing an object irrespective of the fact whether it is in a dead or a living body.*

Trong Vô Tỷ Pháp, danh từ chuyên môn cho sự phân chia thứ ba của các văn bản kinh điển Phật Giáo, giảng giải “hình nhi thượng học” và tâm lý học, các yếu tố của tâm thức và thể chất đã được phân loại một cách bất đồng, một cách tương ứng riêng lẻ như là “Các Pháp Cụ Hữu Tâm Ý Thức” và “Các Pháp Khuyết Pháp Tâm Ý Thức” (Hữu Cảnh Pháp và Vô Cảnh Pháp). Yếu tố của tâm thức có một đối tượng, hoặc nắm giữ một đối tượng, hoặc tri đắc một đối tượng, trong khi đó về thể chất thì không có một đối tượng, mà cũng không nắm giữ một đối tượng, và cũng bất tri đắc một đối tượng. Như thế sẽ được kiến tri rằng Vô Tỷ Pháp đã có trình bày rõ một cách trực tiếp rằng không có quan năng tri giác một đối tượng trong yếu tố vật chất. Một hành giả cũng nhận ra một cách đồng dạng, nghĩa là yếu tố vật chất không có quan năng tri giác. Những khúc gỗ và các cột trụ, những viên gạch và sỏi đá và những cục đất là một khối vật chất, chúng

không có bất luận quan năng tri giác nào. Trường hợp tương tự với các yếu tố vật chất cấu thành một sắc thân đang còn sống, chúng không có quan năng tri giác. Các yếu tố vật chất trong một sắc thân đã chết cũng giống các yếu tố trong một sắc thân đang còn sống, chúng không có quan năng tri giác. Thế nhưng người ta có một quan điểm chung rằng các yếu tố vật chất của một sắc thân đang còn sống có quan năng tri giác một đối tượng, bất kể sự kiện cho dù đó là trong một sắc thân đã chết hoặc đang còn sống.

*Then what is that which knows the objects now ? It is the element of mind which comes into being depending on matter. It is called Mind (Nāma) because it inclines to an object. Mind is also spoken of as “thought” or “consciousness”. Mind arises depending on matter as will be described hereafter. Depending on eye, eye-consciousness (seeing - Cakkhaviññāṇa) arises; depending on ear, ear-consciousness (hearing - Sotaviññāṇa) arises; depending on nose, nose-consciousness (smelling - Ghānaviññāṇa) arises; depending on tongue, tongue-consciousness (taste - Jivhāviññāṇa) arises; depending on body, body-consciousness (sense of touch - Kāyaviññāṇa) arises. There are many kinds, either good or bad, of the sense of touch. While it has a wide field of action by running throughout the whole length of body, inside and outside, the sense of sight, hearing, smell, or taste can on the other hand come into being respectively in its own particular sphere, such as eye, ear, nose, and tongue, which occupies a very small and limited space of the body. These senses of touch, sight, etc. are nothing but the elements of mind. Also there comes into being the mind-consciousness (i.e., thoughts, idea, imaginations, etc - Manoviññāṇa) depending on mind-base (Manāyatana). All of these are elements of mind. Mind as a rule knows an object while matter does not know.*

Thế rồi, cái chi đề mà tri đắc các đối tượng bây giờ ? Đó là yếu tố của tâm thức được hình thành khi đang y kháo vào vật chất. Nó được gọi là tâm thức (**Danh**) vì nó thiên hướng về một đối tượng. Tâm thức cũng được nói lên như là “sự nghĩ suy” hoặc “tâm ý thức”. Tâm thức khởi sinh lên khi đang y kháo vào vật chất như sẽ được miêu thuật sau đây. Khi đang y kháo vào mắt, Tâm Nhãn Thức (sự khán kiến) khởi sinh lên; khi

đang y kháo vào tai, Tâm Nhĩ Thức (sự thính văn) khởi sinh lên; khi đang y kháo vào mũi, Tâm Tỷ Thức (sự khứu khí) khởi sinh lên; khi đang y kháo vào lưỡi, Tâm Thiệt Thức (sự khẩu vị) khởi sinh lên; khi đang y kháo vào sắc thân, Tâm Thân Thức (sự xúc giác) khởi sinh lên. Có nhiều thể loại, hoặc là tốt hoặc là xấu, về xúc giác. Trong khi nó có một phạm vi hoạt động rộng lớn bằng cách chạy dọc theo toàn bộ chiều dài của sắc thân, nội bộ và ngoại bộ, thị giác, thính giác, khứu giác, hoặc vị giác ở một mặt khác có thể được hình thành một cách tương ứng trong lĩnh vực đặc biệt riêng lẻ của nó, chẳng hạn như mắt, tai, mũi và lưỡi chiếm cứ một không gian rất nhỏ và hạn chế của sắc thân. Những xúc giác, thị giác v.v., không có chi khác hơn ngoài những yếu tố của tâm thức. Ngoài ra còn có Tâm Ý Thức được hình thành (tức là những sự nghĩ suy, các ý tưởng hoặc những sự tưởng tượng v.v.) khi đang y kháo vào Ý Xứ. Tất cả những điều này đều là các yếu tố của tâm thức. Tâm thức theo thường lệ tri đắc một đối tượng trong khi vật chất thì bất tri đạo.

*People generally believe that, in the case of seeing, it is the eye which actually sees. They think that seeing and eye are one and the same thing. They also think “Seeing is I: I see things: eye and seeing and I are one and the same person”. In actual fact this is not so. Eye is one thing and seeing is another and there is no separate entity such as “I” or “Ego”. There is only the fact of “seeing” coming into being depending on eye.*

Người ta thường có sự tin tưởng rằng, trong trường hợp của sự khán kiến, đích xác đó là mắt trông thấy. Họ nghĩ suy rằng sự khán kiến và con mắt là đồng nhất Pháp. Họ cũng nghĩ suy “Sự khán kiến là Tôi, Tôi khán kiến các Pháp: mắt và sự khán kiến và Tôi tự thị đồng nhất cá nhân”. Trong thực tế, điều này không phải như vậy. Mắt là một Pháp và sự khán kiến là một Pháp khác và không có thực thể riêng biệt, chẳng hạn như là “Tôi” hoặc “Tự Ngã”. Chỉ có sự kiện là “sự khán kiến” được hình thành khi đang y kháo vào mắt.

*To quote an example, it is like the case of a person who sits in a house. House and person are two separate things: house is not the person nor is person the house. Similarly, it is so at the time of seeing. Eye and seeing are two separate things: eye is not seeing nor is seeing eye.*

Để trích dẫn một ví dụ, tự hồ trường hợp của một người ngồi trong một ngôi nhà. Nhà và người là hai Pháp riêng biệt: nhà không phải là người mà người cũng không phải là nhà. Một cách tương tự như thế tại thời điểm của sự quán kiến. Mắt và sự quán kiến là hai Pháp riêng biệt: mắt không phải là sự quán kiến mà sự quán kiến cũng không phải là mắt.

*To quote another example, it is just like the case of a person in a room who sees many things when he opens the window and looks through it. If it be asked “Who is it that sees ? Is it window or person that actually see ?” The answer is “The window has no ability to see; it is only the person who sees”. If it be asked again “Will the person be able to see things on the outside without the window ?” then the answer will be “It will not be possible to see things through the wall without the window; one can only see through the window.” Similarly, in the case of seeing there are two separate things of eye and seeing: eye is not seeing nor is seeing the eye. Yet there cannot be an act of seeing without the eye. In fact, seeing comes into being depending on eye. It is now evident that in the body there are only two distinctive elements of matter (eye - **Cakkhupasāda**) and mind (seeing - **Cakkhuvīññāṇa**) at every moment of seeing. In addition, there is also a third element of matter (visual object - **Rūpārammaṇa**). At times the visual object is noticeable outside the body. If the last one is added there will be three elements, two of which (eye and visual object) are material and the third of which (seeing) is mental. Eye and visual object being material elements do not possess any ability of knowing an object, while seeing being a mental element can know the visual object and what it looks like. Now it is clear that there exist only two separate elements of matter and mind at the moment, and the arising of this pair of two separate elements is known as “seeing”.*

Để trích dẫn một ví dụ khác, tự hồ trường hợp của một người ở trong một căn phòng mà trông thấy rất nhiều Pháp khi vị ấy mở cửa sổ và nhìn thông qua nó. Nếu như được vấn hỏi “Ai trông thấy đó ?” Đích xác đó là cửa sổ trông thấy hay là con người ?” Câu trả lời là “Cửa sổ không có khả năng để quán kiến, chỉ có con người là vị quán kiến”. Nếu như được vấn hỏi một lần nữa “Liệu con người sẽ có khả năng quán kiến các Pháp ở bên ngoài mà không có cửa sổ không ?” rồi thì câu trả lời sẽ là “Sẽ

bất khả thi để khán kiến các Pháp xuyên qua bức tường mà không có cửa sổ; người ta chỉ có thể khán kiến thông qua cửa sổ”. Một cách tương tự, trong trường hợp của sự khán kiến có hai Pháp riêng biệt của con mắt và sự khán kiến: con mắt không phải là sự khán kiến mà sự khán kiến cũng không phải là con mắt. Tuy vậy, không thể nào có một quá trình đang khán kiến mà không có con mắt. Trong thực tế, sự khán kiến được hình thành khi đang y kháo vào mắt. Bây giờ rõ ràng là trong sắc thân chỉ có hai yếu tố đặc biệt là vật chất (con mắt – **Nhãn Thanh Triệt**) và tâm thức (sự khán kiến – **Tâm Nhãn Thức**) tại mỗi khoảnh khắc của sự khán kiến. Thêm vào đó còn có một yếu tố thứ ba của vật chất (đối tượng thị giác – **Cảnh Sắc**). Đôi khi đối tượng thị giác có thể được quan chú ở bên ngoài sắc thân. Nếu như điều cuối cùng được thêm vào sẽ là ba yếu tố, hai trong số đó (con mắt và đối tượng thị giác) thuộc vật chất và yếu tố thứ ba (sự khán kiến) thuộc tinh thần. Mắt và đối tượng thị giác là các yếu tố thuộc vật chất, không có bất luận khả năng nào để tri giác một đối tượng; trong khi sự khán kiến là một yếu tố thuộc tinh thần, có thể tri đắc đối tượng thị giác và nó trông có vẻ như thế nào. Bây giờ rõ ràng là trong mỗi khoảnh khắc chỉ hiện hữu hai yếu tố riêng biệt về vật chất và tâm thức, và việc khởi sinh lên của đôi yếu tố riêng biệt này được biết đến là “sự khán kiến”.

*People who are without the training and knowledge of the Meditational Development of Insight (Vipassanā Bhavanā) hold the view that seeing belongs to or is “self, or ego, or living entity, or person”. They believe that “Seeing is I; or I am seeing; or I am knowing”. This kind of view or belief is called the Erroneous View That There is A Self (Sakkāya Diṭṭhi). Sakkāya means the group of matter (Rūpa) and mind (Nāma) as they exist distinctively. Diṭṭhi means to hold a wrong view or belief. The compound word of Sakkāya Diṭṭhi means to hold a wrong view or belief on the dual set of Matter and Mind which are in real existence. For more clarity it will be explained further as to the manner of holding the wrong view of belief. At the moment of seeing, the things that are in actual existence are the eye and visual object of material group, and the seeing which belongs to mental group. These two kinds are in actual existence. Yet people hold the view that this group of elements is “self, or ego, or living entity”. They consider that “seeing is I; or what is seen is I; or I see*

*my own body*”. Thus this mistaken view is taken on the simple act of seeing as “self, which is *Sakkāya Diṭṭhi*”.

Những người không có sự bồi huấn và Tri Thức về Sự Phát Triển Thiền Định Tuệ Giác (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**) họ chấp giữ kiến giải rằng sự khán kiến thuộc về hoặc là “tự ngã hoặc bản ngã, hoặc là sinh thực thể, hoặc là con người”. Họ có sự tin tưởng rằng “sự khán kiến là Tôi, hoặc Tôi đang khán kiến, hoặc Tôi đang tri đắc”. Thể loại kiến giải hoặc niềm tin này đã được gọi là Kiến Giải Thố Ngộ Rằng Có Một Tự Ngã (**Hữu Thân Kiến**). **Hữu Sắc Thân** có nghĩa là nhóm vật chất (**Sắc**) và tâm thức (**Danh**) vì chúng hiện hữu một cách đặc biệt. **Tà Kiến** có nghĩa là chấp giữ một kiến giải hoặc niềm tin sai lầm. Từ ngữ ghép của **Hữu Sắc Thân – Tà Kiến** có nghĩa là chấp giữ một kiến giải hoặc niềm tin sai lầm về bộ đôi thuộc vật chất và tâm thức đang thực sự hiện hữu. Để minh xác hơn, nó sẽ được giải thích thêm về cách thức chấp giữ kiến giải hoặc niềm tin sai lầm. Tại khoảnh khắc của sự khán kiến, các Pháp lúc đó thực sự hiện hữu là mắt và đối tượng thị giác thuộc về nhóm vật chất, và sự khán kiến thuộc về nhóm tinh thần. Hai thể loại này thực sự là hiện hữu. Tuy vậy, người ta chấp giữ kiến giải rằng nhóm các yếu tố này là “tự ngã, hoặc bản ngã, hoặc sinh thực thể”. Họ cho rằng “sự khán kiến là Tôi; hoặc cái mà được khán kiến là Tôi, hoặc Tôi khán kiến chính sắc thân của mình”. Do đó, kiến giải thố ngộ này đã nhận lấy một tác dụng hiển nhi dị kiến của sự khán kiến là “tự ngã”, đó là **Hữu Thân Kiến**.

*As long as one is not free from **Sakkāya-Diṭṭhi**, one cannot expect to escape from the risk of falling into miserable existence of hell, or animal, or **Peta**. Though he may be leading a happy life in the human or **Deva** world by virtue of his merits, yet he is liable to fall back into the state of miserable life at any time when his demerits operate. For this reason, Lord **Buddha** pointed out that it was essential to work for the total removal of **Sakkāya-Diṭṭhi** as follows: “**Sakkāya diṭṭhippahānāya sato bhikkhu paribbāje**”.*

Bao giờ mà người ta không thoát khỏi **Hữu Thân Kiến**, người ta không thể nào chỉ vọng để thoát khỏi mối nguy cơ của việc đọa vào kiếp sống bi thảm ở nơi địa ngục, hoặc động vật, hoặc ngựa quý. Cho dù vị ấy có thể đang sống một cuộc sống hạnh phúc trong cõi nhân loại hoặc Thiên

Giới do nhờ vào những thiện công đức của mình, tuy vậy vị ấy có khả năng phải thối đọa vào trạng thái tiêu lụy bất an của kiếp sống bi thảm bất luận khi nào những bất thiện hạnh của vị ấy khởi tác dụng. Vì lý do này, Đức Phật đã chỉ xuất rằng yếu tố cơ bản để giải quyết triệt để việc hủy diệt **Hữu Thân Kiến** như sau: “**Vị Tỳ Khuru quán niệm phóng khí hữu thân kiến, tức diệt quyền quản hạt phiền não**”.

*This says: “Though it is the wish of everyone to avoid old age, disease and death, yet no one can help it but must inevitably submit to them one day.”*

Điều này nói rằng: “Cho dù sự nguyện vọng của mọi người là tránh xa sự lão邁, sự bệnh hoạn và sự tử vong; tuy vậy không ai có thể không chế bắt trụ được điều ấy, mà trái lại phải bất khả tỵ miễn thừa nhận thất bại đối với chúng một ngày nào đó”.

*After death, rebirth follows. Rebirth in any state of existence does not depend on one’s own wish. It is not possible to avoid rebirth in the realm of hell, or animal, or **Peta** by merely wishing for an escape. Rebirth takes place in any state of existence as the circumstances of one’s own deeds provide, and there is no choice at all. For these reasons, the Wheel of Rebirth (**Samsāra**) is very dreadful. Every effort should therefore be made to acquaint oneself with the miserable conditions of **Samsāra** and then to work for an escape from this incessant cycle, and for the attainment of **Nibbāna**. If an escape from **Samsāra** as a whole is not possible for the present, an attempt should be made for an escape at least from the round of rebirth in the realm of hell, or animal, or **Peta**. In this case, it is necessary to work for the total removal from oneself of the Erroneous View That There Is A Self, which is the root cause of rebirth in the miserable states. This Erroneous View can only be destroyed completely by the Holy Path and its Fruition (**Ariya Magga** and **Phala**) and three virtues of Morality, Concentration, and Wisdom. It is, therefore, imperative to work for the development of these virtues. How to work? That is, **Sato**: by means of noting or observing; **Paribbāje**: must to out from the jurisdiction of Defilement (**Kilesa**). One should practice by constantly noting or observing every act of seeing, hearing, etc., which are the constituent*

*physical and mental processes of the body till one is freed from Sakkāya-diṭṭhi.*

Sau tử vong, sự tái sinh tiếp theo. Sự tái sinh trong bất luận trạng thái nào của kiếp sống không phụ thuộc vào chính sự nguyện vọng của mình. Thật bất khả thi để tự miễn việc tái sinh trong cõi địa ngục, hoặc động vật, hoặc ngã quý đơn thuần chỉ do bởi sự nguyện vọng cho một việc đào thoát. Sự tái sinh diễn ra trong bất luận hoàn cảnh nào của kiếp sống là do cảnh hưởng của chính những việc làm của mình quy định và không có sự lựa chọn nào cả. Vì những lý do này, Vòng Tái Sinh (**Vòng Luân Hồi**) quả là vô cùng sợ hãi. Do đó, mọi sự nỗ lực nên được thực hiện để bản thân liễu giải những cảnh hưởng bi thảm của **Vòng Luân Hồi** và để rời gia công nỗ lực cho một sự đào thoát khỏi chu trình trì tục bất đoạn này, và để cho sự thành đạt Níp Bàn. Nếu như sự đào thoát khỏi toàn bộ Vòng Luân Hồi là bất khả thi trong lúc này thì nên cố gắng để đào thoát khỏi vòng tái sinh ít nhất là trong cõi địa ngục, hoặc động vật, hoặc ngã quý. Trong trường hợp này, là nhất thiết phải gia công nỗ lực ngõ hầu tiêu trừ triệt để khỏi bản thân Sự Kiến Giải Thố Ngộ Rằng Có Một Tự Ngã (**Hữu Thân Kiến**), mà đó là nguyên nhân căn bản cho sự tái sinh trong các trạng thái bi thảm tiêu lụy bất an. Sự Kiến Giải Thố Ngộ này chỉ có thể bị tiêu diệt một cách hoàn toàn do bởi Thánh Đạo và Quả Vị của nó (**Thánh Đạo** và **Thánh Quả**) và ba phẩm hạnh cao thượng về Quy Phạm Đạo Đức, Sự Định Thức và Trí Tuệ (**Giới, Định** và **Tuệ**). Do đó, phải cấp thiết gia công nỗ lực việc phát triển ba phẩm hạnh cao thượng này. Gia công nỗ lực như thế nào ? Nghĩa là: **Quán Niệm**: nhờ vào sự chú niệm hoặc sự quan sát; **Tức Diệt**: cần phải dập tắt khỏi quyền quản hạt của Pháp ứề nhiễm tinh thần (**các Pháp Phiền Não**). Người ta nên thực hành sự chú niệm hoặc sự quan sát một cách bất đoạn mọi biểu hiện của sự khán kiến, sự thính văn v.v., mà đó là các quá trình thể chất và tinh thần cấu thành sắc thân cho đến khi người ta đã được thoát khỏi **Hữu Thân Kiến**.

*For these reason, advice is always given here to take up the practice of Vipassanā Meditation. Now yogis have come here for the purpose of practicing Vipassanā Meditation, who may be able to complete the course of training and attain the Holy Path in a short time. Sakkāya-*

*diṭṭhi* will then, be totally removed and security against the danger of rebirth in the realm of hell, or animal, or **Peta** will be finally gained.

Vì những lý do này, lời khuyên bảo luôn được ban phát ra ở đây để bắt đầu việc thực hành Thiền Định Minh Sát Tuệ. Hiện nay các hành giả đã đến đây vì mục đích của việc thực hành Thiền Định Minh Sát Tuệ, họ có thể có khả năng để hoàn thành khóa trình bồi huấn và thành đạt Thánh Đạo trong một thời gian ngắn. Thế rồi, Hữu Thân Kiến sẽ được triệt để tiêu trừ và cuối cùng sẽ được hoạch đắc sự bảo chương mỗi nguy hiểm của sự tái sinh ở trong cõi địa ngục, hoặc động vật, hoặc nga quỷ.

*In this respect the exercise is simply to note or observe the existing elements in every act of seeing. It should be noted as “seeing, seeing” on every act of seeing. (By the term of note or observe or contemplate, it means the act of keeping the mind fixedly on the object with a view to knowing clearly). Because of this fact of keeping the mind fixedly by noting as “seeing, seeing”, at time a visual object is noticed, at time consciousness of seeing is noticed, or at times it is noticed as eye-base or as a place from which is sees. It will serve the purpose if one can notice distinctly any one of the three. If not, basing on this act of seeing, there will arise the Erroneous View of Self which will view it in a form of a person or belonging to a person and in the sense of Permanence, Happiness and Selfhood (Nicca, Sukkha and Attā), which will arouse attachment and craving. The Defilements will in turn prompt deeds, and the deeds will bring forth rebirth of new existence. Thus the process of dependent origination operates and the vicious cycle of Saṃsāra revolves incessantly. In order to prevent this from the source of seeing, it is necessary to note as “seeing, seeing” on every occasion of seeing.*

Trong phương diện này, việc huấn tập chỉ đơn thuần là chú niệm hoặc quan sát các yếu tố đang hiện hữu trong mọi biểu hiện của sự khán kiến. Nó cần được chú niệm là “khán kiến, khán kiến” vào mọi biểu hiện của sự khán kiến. (Theo các thuật ngữ của chú niệm, hoặc quan sát, hoặc nghiêm túc khảo luận, nó có nghĩa là quá trình duy trì tâm thức một cách cố định vào đối tượng với một kiến giải tường tri một cách minh hiển). Do sự kiện duy trì tâm thức một cách cố định trong lúc đang chú niệm “khán kiến, khán kiến” đây, đôi khi một đối tượng thị giác (Cảnh Sắc) đã được

quan chú, đôi khi Tâm Nhãn Thức đã được quan chú, hoặc đôi khi điều được quan chú là Nhãn Xứ, hoặc là một vị trí mà từ đó nó khán kiến (*Ngoại Xứ*). Nó sẽ đáp ứng mục đích nếu như người ta có thể quan chú một cách xác thiết bất luận một trong ba điều ấy. Nếu không, đang khi dựa vào quá trình đang khán kiến này, nó sẽ khởi sinh lên Kiến Giải Thố Ngộ về “Tự Ngã”, mà điều đó sẽ kiến giải nó theo hình thức “một con người” hoặc thuộc về “một con người” và trong ý nghĩa là Thường Tôn, An Lạc và Tự Ngã (**Thường Tôn, An Lạc và Tự Ngã**), mà sẽ kích hoạt sự chấp trước và lòng ái dục. Các Pháp uế nhiễm tinh thần sẽ lần lượt thúc đẩy những hành động, và các hành động sẽ chiêu trí sự tái sinh một kiếp sống mới. Do đó, quá trình tùy thuộc căn nguyên khởi tác dụng và ác tính tuần hoàn của Vòng Luân Hồi toàn chuyên trì tục bất đoạn. Nhằm để phòng chỉ điều này lai nguyên từ sự khán kiến, nhất thiết phải chú niệm là “khán kiến, khán kiến” trong mọi cơ duyên khán kiến.

*Similarly, in the case of hearing, there are only two distinct elements of matter and mind. The sense of hearing arises depending on ear. While ear and sound are two elements of matter, the sense of hearing is an element of mind. In order to know clearly any one of these two kinds of matter and mind, it should be noted as “hearing, hearing” on every occasion of hearing. So also it should be noted as “smelling, smelling” on every occasion of smelling, and as “knowing, knowing” on every occasion of knowing the taste.*

Một cách tương tự, trong trường hợp của sự thính văn, rõ ràng chỉ có hai yếu tố là thể chất và tinh thần. Thính giác khởi sinh lên khi đang y khao vào tai. Trong khi tai và âm thanh là hai yếu tố thuộc vật chất thì thính giác là một yếu tố thuộc tâm thức. Nhằm để tri đắc một cách minh hiển bất luận một trong hai thể loại thuộc vật chất và tâm thức này, nên được chú niệm là “thính văn, thính văn” trong mọi cơ duyên thính văn. Cũng như thế, nên được chú niệm là “khứu khí, khứu khí” trong mọi cơ duyên khứu khí, và là “tri đắc, tri đắc” trong mọi cơ duyên tri đắc khẩu vị.

*Similarly, it should be noted in the case of knowing feeling the sensation of touch in the body. There is a kind of material element known as Nerve Tissue (*Kāyapasāda*) throughout the body which receives every*

*impression of touch. Every kind of touch, either agreeable or disagreeable, usually comes into collision with Nerve Tissue and there arises a Touch Consciousness (Kāyaviññāṇa) which feels or knows the touch on each occasion. It will now be seen that at every time of touching, there are two elements of matter, viz, sense-organ and impression of touch, and one element of mind, viz, knowing of touch. In order to know these things distinctly at every time of touch, the practice of noting as “touching, touching” has to be carried out. This merely refers to the common form of sensation of touch. There are special forms which accompany painful or disagreeable sensation, such as to feel stiff or tired in the body or limbs, to feel hot, to feel pain, to feel numb, to feel ache, etc. Because Feeling (Vedanā) predominates in these cases, it should be noted as “feeling hot, feeling tired, painful”, etc. as the case may be.*

Một cách tương tự, nên được chú niệm trong trường hợp tri đắc hoặc cảm thọ về xúc giác ở sắc thân. Có một thể loại thuộc vật chất được biết đến là Tổ Hợp Thần Kinh (**Thân Thanh Triệt**) ở khắp cả sắc thân mà tiếp thu mọi ấn tượng của sự tiếp xúc. Mọi thể loại tiếp xúc, hoặc là khả tiếp thụ hoặc là bất hợp ý, thường phát sinh sự va chạm với Tổ Hợp Thần Kinh và khởi sinh lên một Tâm Ý Thức Tiếp Xúc (**Thân Thức**) mà cảm thọ hoặc tri đắc sự tiếp xúc vào mỗi cơ duyên. Bây giờ sẽ kiến tri được rằng tại mỗi thời điểm của sự tiếp xúc, có hai yếu tố của vật chất, tức là giác quan và ấn tượng của sự tiếp xúc, và một yếu tố của tâm thức, tức là sự tường tri của việc tiếp xúc. Nhằm đề tri đắc các Pháp này một cách xác thiết tại mọi thời điểm của sự tiếp xúc, sự thực hành chú niệm là “tiếp xúc, tiếp xúc” phải được thực hiện. Điều này chỉ đơn thuần đề cập đến hình thức thông thường của xúc giác. Có những hình thức đặc biệt mà đồng hành những cảm giác đông thống hoặc bất hợp ý, chẳng hạn như là cảm thấy cương ngạnh, hoặc mệt mỏi trong sắc thân hoặc tứ chi, cảm thấy nóng bức, cảm thấy thống khổ, cảm thấy tê buốt, cảm thấy đau nhức v.v. Vì cảm thọ (**Thọ**) tối hiển trước trong những trường hợp này, nó nên được chú niệm là “cảm thọ nóng bức, cảm thọ mệt mỏi, đông thống v.v.” có thể còn tùy trường hợp.

*It may also be mentioned that there occur many sensations of touch in hands and legs, etc., on each occasion of bending, stretching, or moving.*

*Because of mind wanting to move, stretch or bend, the material activities of moving, stretching, or bending etc, occur in series. (It may not be possible to notices these incidents for the present. They can only be noticed after some time on gaining practice. It is mentioned here for the sake of Knowledge). All activities in movements and in changing, etc., are done by these minds. When the mind wills to bend, there arises a series of inward movements of hand or leg; when the mind wills to stretch or move, there arises a series of outward movements or movements to and fro respectively. They disappear or are lost soon after they occur and at the very point of occurrence. (One will notice these incidents later on.)*

Cũng có thể được đề cập rằng có nhiều xúc giác xảy ra ở những cánh tay và chân, v.v., trong mỗi cơ duyên co gập lại, duỗi căng ra hoặc chuyển động. Bởi vì tâm thức đang mong muốn để chuyển động, duỗi căng ra hoặc co gập lại, các hoạt động thuộc vật chất của sự chuyển động, sự duỗi căng ra, hoặc sự co gập lại v.v., xảy ra trong chuỗi nối tiếp nhau. (Trong lúc này có thể bất khả thi để quan chú những sự phát sinh này. Chúng chỉ có thể được quan chú sau một thời gian đã gia tăng sự thực hành. Nó được đề cập ở đây vì mục đích của Tri Thức). Tất cả các hoạt động trong những sự chuyển động và trong sự thay đổi v.v., đều được những tâm thức này thực hiện. Khi tâm thức muốn co gập lại, có một chuỗi nối tiếp nhau các sự chuyển động hướng nội của cánh tay hoặc chân khởi sinh lên; khi tâm thức muốn duỗi căng ra hoặc chuyển động, có một chuỗi nối tiếp nhau các sự chuyển động hướng ngoại hoặc các sự chuyển động đi tới đi lui một cách tương ứng khởi sinh lên. Chúng biến mất hoặc mất đi ngay sau khi chúng hiện bày và ngay tại điểm phát sinh. (Người ta sẽ quan chú sau những sự phát sinh này).

*In every case of bending, stretching or other activities, there arises in the foremost a series of intending or willing minds, and on account of which there occur in the hands and legs a series of material activities, such as stiffening (or being hard), bending, stretching, or moving to and fro. These activities come up against other material elements, nerve tissue, and on every occasion of collision between material activities and sensitive qualities, there arises Touch Consciousness, which feels or knows the sensation of touch. It is, therefore, clear that material activities are the*

*predominating factors in these cases. It is necessary to note these predominating factors. If not, there will surely arise the wrong view of holding these activities in the sense of “I or I am bending, or I am stretching, or My hands, or My legs”. This practice of noting as “bending, stretching, moving” is being carried out for the purpose of removing such a wrong view.*

Trong mọi trường hợp co gập lại, duỗi căng ra hoặc các hoạt động khác, trước tiên có một chuỗi nối tiếp nhau của tác ý hoặc ý nguyện tâm thức khởi sinh lên, và do đó xảy ra ở những cánh tay và chân một chuỗi nối tiếp nhau các sự hoạt động thuộc vật chất, chẳng hạn như là sự cương ngạnh (hoặc tình trạng cứng ngắt), sự co gập lại, sự duỗi căng ra hoặc sự chuyển động đi tới đi lui. Những sự hoạt động này đối diện các yếu tố vật chất khác, tổ hợp thần kinh và trong mọi cơ duyên va chạm giữa các hoạt động thuộc vật chất và các tính chất thuộc cảm giác, khởi sinh lên một Tâm Ý Thức Tiếp Xúc (**Thân Thức**) mà cảm thọ hoặc tri đắc xúc giác. Do đó, rõ ràng là các hoạt động thuộc vật chất là những yếu tố tối hiển trước trong những trường hợp này. Và những yếu tố tối hiển trước này nhất thiết phải chú niệm. Nếu không, một cách khẳng định sẽ khởi sinh lên kiến chấp sai lầm về những hoạt động này trong ý nghĩa là “Tôi hoặc Tôi đang co gập lại, hoặc Tôi đang duỗi căng ra, hoặc là những cánh tay của Tôi, hoặc là những chân của Tôi”. Sự thực hành chú niệm này là “co gập lại, duỗi căng ra, chuyển động” đang được thực hiện với mục đích tiêu trừ kiến giải sai lầm như thế.

*As regards “thoughts, imaginations”, etc., it may be mentioned that depending on mind-base, there arise a series of mental activities, such as thinking, imagining, etc., or to speak in a general sense, a series of mental activities arise depending on this body. In reality each case is a composition of matter and mind; mind-base or body is matter, while thinking, imagining, etc., are mind. In order to be able to note matter and mind clearly, it should be noted as “thinking, imagining”, etc., in each case.*

Về phần “những sự nghĩ suy, các sự tưởng tượng” v.v., có thể được đề cập là khi đang y kháo vào ý xứ, một chuỗi nối tiếp nhau các hoạt động thuộc tinh thần khởi sinh lên, chẳng hạn như là sự nghĩ suy, sự tưởng tượng

v.v., hoặc nói theo một nghĩa chung, một chuỗi nối tiếp nhau các hoạt động thuộc tinh thần khởi sinh lên khi đang y khao vào sắc thân này. Thực ra, mỗi trường hợp là một sự cấu thành của vật chất và tâm thức; ý xứ hoặc sắc thân là vật chất, trong khi sự nghĩ suy, sự tưởng tượng v.v., là tâm thức. Nhằm để có khả năng chú niệm vật chất và tâm thức một cách minh hiển, nên được chú niệm là “sự nghĩ suy, sự tưởng tượng v.v.” trong từng mỗi trường hợp.

*After having carried out the practice in the manner indicated above for a time, there may be an improvement in Concentration. One will notice that the mind no longer wanders about but remains fixedly on the object to which it is directed. At the same time the power of noting has considerably developed. On every occasion of noting, he notices only two processes of matter and mind. A dual set of object and mind, which makes note of the object, is thus coming into existence.*

Sau khi đã thực hiện việc thực hành theo cách thức đã biểu minh ở phần trên trong một thời gian, có thể có một sự cải tiến trong Sự Định Thức. Người ta sẽ quan chú rằng tâm thức không còn phiêu bạt nữa mà vẫn cứ cố định vào đối tượng mà nó đã tập trung. Đồng thời, năng lực của sự chú niệm đã phát triển một cách đáng kể. Trong mọi cơ duyên của sự chú niệm, vị ấy quan chú chỉ có hai quá trình của vật chất và tâm thức. Một bộ đôi đối tượng và tâm thức, mà ghi lại đối tượng, do vậy hình thành sự hiện hữu.

*Again on proceeding further with the practice of contemplation for some time, one notices that nothing remains permanent but everything is in a state of flux. New things arise each time: each of them is noted every time as it arises; it then vanishes. Immediately another arises, which is again noted and which then vanishes. Thus the process of arising and vanishing goes on, which clearly shows that nothing is permanent. One is therefore convinced that “things are not permanent” because it is noticed that they arise and vanish at every time of noting. This is Insight into impermanency (Aniccānupassanā Ñāṇa).*

Và lại, khi được tiến hành thêm nữa với việc thực hành về sự nghiêm túc khảo luận trong ít lâu, người ta quan chú rằng không có chi vẫn

luôn là thường tồn, mà trái lại mọi thứ đều ở trong một trạng thái biến động. Các Pháp mới khởi sinh lên mỗi lần, từng mỗi Pháp trong số chúng được chú niệm mỗi khi nó khởi sinh lên; thế rồi nó tan biến. Ngay lập tức cái khác khởi sinh lên, lại được chú niệm và thế rồi lại tan biến. Như thế, quá trình đang khởi sinh lên và đang tan biến trôi chảy liên tục, mà điều ấy biểu thị rằng không có chi là thường tồn. Do đó, người ta đã xác tín rằng “các Pháp là không thường tồn” vì đã được quan chú rằng chúng khởi sinh lên và tan biến tại mọi thời điểm đang chú niệm. Đây là Tuệ Giác về Sự Vô Thường (**Vô Thường Tùy Quán Trí**).

*Then one is also convinced that arising and vanishing are not desirable. This is Insight into Suffering (Dukkānupassanā Ñāṇa). Besides one usually experiences many painful sensations in the body, such as tiredness, feeling hot, painful, aching, and at the time of noting these sensations, he generally feels that this body is a collection of suffering. This is also Insight into Suffering (Dukkānupassanā Ñāṇa).*

Thế rồi người ta cũng đã xác tín rằng sự khởi lên và sự tan biến là bất khả vọng cầu. Đây là Tuệ Giác về Sự Khổ Đau (**Khổ Đau Tùy Quán Trí**). Ngoài ra, người ta thường trải nghiệm nhiều cảm giác đông thống ở trong sắc thân, chẳng hạn như là sự mệt mỏi, cảm thọ nóng bức, đông thống, đau nhức, và tại thời điểm đang chú niệm những cảm giác này, vị ấy thường cảm thọ rằng sắc thân này là sự thu tập nổi khổ đau. Đây cũng là Tuệ Giác về Sự Khổ Đau (**Khổ Đau Tùy Quán Trí**).

*Then at every time of noting, it is found that elements of matter and mind occur according to their respective nature and conditioning, and not according to ones' wish. One is therefore convinced that they are elements: they are not governable: they are not person or living entity. This is Insight into the Absence of a Self (Anattānupassanā Ñāṇa).*

Thế rồi tại mỗi thời điểm đang chú niệm, người ta đã nghiệm thấy rằng các yếu tố của vật chất và tâm thức hiện bày từng thuận theo thực tính và điều kiện tương ứng của chúng, và bất từng thuận với sở nguyện cầu của người. Do đó người ta đã xác tín rằng chúng là những yếu tố: chúng bất khả thống trị; chúng không phải là con người hoặc sinh thực thể. Đây là Tuệ Giác về Sự Khuyết Tịch của một Tự Ngã (**Vô Ngã Tùy Quán Trí**).

*On having fully acquired these knowledges of Impermanence, Suffering, Absence of Self (Anicca, Dukkha, Anattā), the maturity of Spiritual Knowledge of the Path and Spiritual Knowledge of its Fruition (Magga Ñāṇa and Phala Ñāṇa) takes place and realization of Nibbāna is won. By winning the realization of Nibbāna in the first stage, one is freed from the round of rebirth in the unhappy life of lower existence. Everyone should, therefore, endeavor to reach the first stage as a minimum measure.*

Khi đã dĩ đắc một cách viên mãn những Tri Thức Sự Không Thường Tôn, Sự Khổ Đau và Sự Khuyết Tịch của một Tự Ngã này (Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã), sự thành thực của Tri Thức Tinh Thần về Đạo Lộ và Tri Thức Tinh Thần về Quả Vị của nó (Đạo Trí và Quả Trí) diễn ra và sự chứng tri Níp Bàn đã hoạch đắc. Bằng với việc hoạch đắc sự chứng tri Níp Bàn trong giai đoạn đầu tiên, người ta đã thoát khỏi vòng tái sinh trong kiếp sống bất hạnh thấp kém hơn. Do đó, mọi người nên nỗ lực để đạt đạo giai đoạn đầu tiên như một thước đo tối thiểu.

*It has already been explained that the actual method of practice in Vipassanā Meditation is to note or to observe or to contemplate the successive occurrences of seeing, hearing, etc., at six points or sense doors. However, it will not be possible for a beginner to follow up all successive incidents as they occur because his Mindfulness, Concentration and Spiritual Knowledge (Sati, Samādhi and Ñāṇa) are still very weak. The incidents of seeing, hearing, etc. occur very swiftly. Seeing seems to occur at the time of hearing; hearing seem to occur at the time of seeing; it seems that both seeing and hearing occur simultaneously. It seems that three or four incidents of seeing, hearing, thinking, and imagining usually occur simultaneously. It is not possible to distinguish which occurs first and which follow next because they occur so swiftly. In actual fact, seeing does not occur at the time of hearing nor does hearing occur at the time of seeing. Such incidents can occur one only at a time. A yogi who has just begun the practice and who has not sufficiently developed Mindfulness, Concentration and Spiritual Knowledge will not, however, be in position to observe all these incidents singly as they occur in serial order. A beginner need not therefore follow up on many things, but should instead start with*

*a few things. Seeing or hearing occurs only when due attention is given. If one does not pay heed to any sight or sound, one may pass the time mostly without any occasion of seeing or hearing. Smelling occurs rarely. Experience of taste occurs only at the time of eating. In the cases of seeing, hearing, smelling and tasting, the yogi can note them when they occur.*

Người ta đã có giải thích rằng phương pháp thực hành thật sự trong Thiền Định **Minh Sát Tuệ** là chú niệm, hoặc quan sát, hoặc nghiêm túc khảo luận những sự phát sinh liên tục của sự khán kiến, sự thính văn v.v., ở sáu điểm tiếp xúc hoặc sáu cửa giác quan. Tuy nhiên, sẽ là bất khả thi cho một sơ học giả để theo dõi triệt để tất cả những sự phát sinh liên tục khi chúng xảy ra vì Sự Chú Niệm, Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần của vị ấy (**Niệm, Định và Tri**) vẫn còn rất yếu kém. Những sự phát sinh của sự khán kiến, sự thính văn v.v., xảy ra một cách cực kỳ mau chóng. Sự khán kiến hình như xảy ra tại thời điểm của sự thính văn; sự thính văn hình như xảy ra tại thời điểm của sự khán kiến; hình như là ở cả hai sự khán kiến và sự thính văn xảy ra một cách đồng thời. Hình như là ba hoặc bốn sự phát sinh của sự khán kiến, sự thính văn, sự nghĩ suy và sự tưởng tượng thường xảy ra một cách đồng thời. Thật bất khả thi để phân biệt cái nào xảy ra trước tiên và cái nào nối theo tiếp sau, vì chúng xảy ra một cách quá mau chóng. Trong thực tế, sự khán kiến không xảy ra tại thời điểm của sự thính văn mà sự thính văn cũng không xảy ra tại thời điểm của sự khán kiến. Những sự phát sinh như thế có thể xảy ra độc nhất vô nhị tại một thời điểm. Tuy nhiên, một hành giả chỉ mới bắt đầu sự thực hành và vị ấy đã không có phát triển một cách đầy đủ Sự Chú Niệm, Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần, sẽ không có điều kiện để quan sát tất cả những sự phát sinh này một cách riêng lẻ khi chúng xảy ra trong chuỗi trình tự nối tiếp nhau. Do đó, vị sơ học giả không nhất thiết theo dõi triệt để nhiều Pháp có thể xảy ra, mà thay vào đó nên bắt đầu với một vài Pháp. Sự khán kiến hoặc sự thính văn chỉ xảy ra khi được mật thiết chú ý một cách thích đáng. Nếu như người ta không chú ý đến bất luận hình ảnh hoặc âm thanh nào, người ta có thể trôi qua gần hết thời gian mà không có bất luận cơ duyên nào để khán kiến hoặc thính văn. Sự khứ khí xảy ra một cách hiếm hoi. Sự trải nghiệm về khẩu vị chỉ xảy ra tại thời điểm của việc ngậm thực.

Trong các trường hợp của sự khán kiến, sự thính văn, sự khứu khí và sự khẩu vị, hành giả có thể chú niệm chúng khi chúng xảy ra.

*However, body impressions are ever present: they usually exist quite distinctly all the time. During the time that one is sitting, the body impressions of stiffness or the sensation of hardness in this position is distinctly felt. Attention should therefore be fixed on the sitting posture and a note made as “sitting, sitting, sitting”.*

Tuy nhiên, những ấn tượng về sắc thân luôn luôn hiện diện: chúng thường luôn hiện hữu một cách hoàn toàn xác thiết. Trong thời gian mà một người đang an tọa, các ấn tượng cương ngạnh về sắc thân hoặc cảm giác cứng ngắt ở trong vị trí này đã được cảm nhận một cách xác thiết. Sự chú ý vì lẽ ấy nên được cố định vào tư thế tọa hành và một sự chú niệm được thực hiện là “an tọa, an tọa, an tọa”.

*Sitting is an erect posture of body consisting of a series of physical activities which are induced by the consciousness consisting of a series of mental activities. It is just like the case of an inflated rubber ball which maintains its round shape through the resistance of the air inside it: so is the posture of sitting, in which the body is kept in an erect posture through the continuous process of physical activities. A good deal of energy will be required to pull up and keep in an erect position such as heavy load as this body. People generally assume that the body is lifted and kept in the position by means of sinews. This assumption is correct in a sense because sinews, blood, flesh, bones are nothing but material elements. The element of stiffening which keeps the body in an erect posture belongs to the material group and arises in the sinews, flesh, blood, etc., throughout the body like the air in a rubber ball. The element of stiffening is **Vāyo Dhātu**, the air element. The body is kept in the erect position by the presence of the Air Element in the form of stiffening, which is continually coming into existence. At the time of heavy drowsiness one may drop flat, because the supply of new materials in the form of stiffening is cut off. The state of mind in heavy drowsiness or sleep is Unconscious (**Bhavaṅga**). During the course of Unconsciousness, mental activities are absent and for this reason the body lies flat during sleep or heavy drowsiness. During waking*

*hours, strong and active mental activities are continually arising, and because of these there arises a series of Air Elements in the form of stiffening. In order to know these facts, it is essential to note attentively as "sitting, sitting, sitting". This does not necessarily mean that the body impressions of stiffening should be particularly searched and noted. Attention need only be fixed on the whole form of sitting posture, that is, the lower portion in a bending circular form and the upper portion in an erect posture.*

Sự an tọa là một tư thế thẳng đứng của sắc thân cốt ở một chuỗi nối tiếp nhau các hoạt động thuộc thể chất mà đã được tâm ý thức tạo ra cảm ứng cốt ở một chuỗi nối tiếp nhau các hoạt động thuộc tinh thần. Nó tự hồ trường hợp của một quả bóng cao su được bơm căng phồng, mà sẽ duy trì hình trạng tròn của nó thông qua lực cản của không khí ở bên trong nó; tư thế tọa hành cũng vậy, mà ở trong sắc thân được gìn giữ một tư thế thẳng đứng thông qua quá trình liên tục của các hoạt động thể chất. Rất nhiều năng lượng sẽ được đòi hỏi để kéo lên và gìn giữ một tư thế thẳng đứng vì sắc thân này như thể là một gánh nặng. Người ta thường cho rằng sắc thân được nâng lên và được gìn giữ ở vị trí nhờ vào các sợi dây gân. Sự giả thiết này đúng theo một nghĩa nào đó vì các sợi dây gân, máu, các xương không có gì khác hơn ngoài các yếu tố thuộc vật chất. Yếu tố cương ngạnh mà gìn giữ sắc thân một tư thế thẳng đứng thuộc về nhóm vật chất và khởi sinh lên trong các sợi dây gân, thịt, máu v.v., khắp cả sắc thân tự hồ không khí trong một quả bóng cao su. Yếu tố cương ngạnh là **Phong Giới**, yếu tố không khí. Sắc thân được gìn giữ tư thế thẳng đứng bởi sự hiện diện của yếu tố không khí trong hình thể cương ngạnh, mà một cách liên tục đang hình thành sự hiện hữu. Tại thời điểm cơn buồn ngủ trầm thụy người ta có thể tự ngã nằm ngay đơ toàn thân (*nằm thẳng cứng*), vì nguồn cung cấp các thể chất mới trong hình thể căng cứng bị cắt đứt. Trạng thái tâm thức trong cơn buồn ngủ hoặc giấc ngủ trầm thụy là Vô Tri Giác (**Hữu Phần**). Trong khoảng thời gian Vô Tri Giác, các hoạt động tinh thần đã khiếm diện và vì lý do này sắc thân nằm đơ toàn thân (*nằm thẳng cứng*) trong thời gian của giấc ngủ hoặc cơn buồn ngủ trầm thụy. Trong những giờ thức dậy, các hoạt động tinh thần kiên cường và tích cực khởi sinh lên một cách liên tục, và bởi vì những điều này mà khởi sinh lên một chuỗi nối tiếp nhau của các Yếu Tố Không Khí trong hình thể căng cứng. Nhằm để tri đặc những sự

kiện này, hoàn toàn tất yếu là chú niệm một cách chuyên tâm là “an tọa, an tọa, an tọa”. Điều này một cách tất yếu không có nghĩa là các ấn tượng cương ngạnh về sắc thân nên được thám cứu và được chú niệm một cách đặc biệt. Sự chú ý chỉ cần được cố định trên toàn bộ hình thể của tư thế tọa hành, nghĩa là, phần dưới hơn trong một hình thể được gập tròn lại và phần trên hơn trong một tư thế thẳng đứng.

*It will be found that the exercise of observing a single object of sitting posture is too easy and does not require much effort. In the circumstances Vigor (Viriya) is less and Concentration is excess, and one would generally feel lazy to carry on the noting as “sitting, sitting, sitting”, repeatly for a considerable time. Laziness generally occurs when there is excess of Concentration and less Vigor. It is nothing but a state of Sloth and Torpor (Thīna-Middha). More Vigor should be developed, and for this purpose the number of objects for noting should be increased. After noting as “sitting”, the attention should be directed to a spot in the body where the sense of touch is felt and a note made as “touching”. Any spot in the leg or hand or hip where a sense of touch is distinctly felt will serve the purpose.*

Nó sẽ được nghiệm thấy rằng việc huấn tập của sự quan sát một đối tượng duy nhất của tư thế tọa hành là quá dễ dàng và không đòi hỏi nhiều sự nỗ lực. Trong những tình huống, Tinh Lực (**Tinh Tấn**) thì giảm thiểu và Sự Định Thức thì quá lượng, và người ta thường vẫn cảm thấy lười biếng để tiếp tục tiến hành việc chú niệm là “an tọa, an tọa, an tọa”, một cách lặp đi lặp lại nhiều lần trong một thời gian đáng kể. Sự lười biếng thường xảy ra khi có quá lượng của Sự Định Thức và giảm thiểu Tinh Lực. Nó không có chi khác hơn ngoài sự giải đãi và thụy miên (**Hôn – Thụy**). Tinh Lực nên được phát triển thêm nữa, và vì mục đích này, số lượng các đối tượng cho việc chú niệm nên được gia bội. Sau khi việc chú niệm là “an tọa”, sự chú ý nên được tập trung nhất điểm ở trên sắc thân nơi mà xúc giác đã cảm thấy và một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc”. Bất luận vị trí nào ở chân hoặc ở tay hoặc ở hông nơi mà xúc giác đã cảm thấy một cách xác thiết thì sẽ đáp ứng được mục đích.

*For example, after noting the sitting posture of the body as “sitting”, the spot where the sense of touch is felt should be noted as “touching”. The noting should thus be repeated on these two objects of sitting posture and the place of touching alternately, as “sitting, touching; sitting, touching; sitting, touching”.*

Ví dụ, sau khi việc chú niệm tư thế an tọa ở sắc thân là “an tọa” thì vị trí nơi mà xúc giác đã cảm thấy nên được chú niệm là “tiếp xúc”. Do vậy, sự chú niệm nên được lặp đi lặp lại nhiều lần một cách luân lưu trên hai đối tượng này, là tư thế tọa hành và vị trí tiếp xúc, là “an tọa, tiếp xúc; an tọa, tiếp xúc; an tọa, tiếp xúc”.

*The terms noting or observing or contemplating are used here to indicate the fixing of attention on an object. The exercise is simply to note or observe or contemplate as “sitting, touching”. Those who already have experience in the practice of meditation may perhaps find this exercise easy to begin with, but those without any previous experience may find it rather difficult to begin with.*

Những thuật ngữ “sự chú niệm” hoặc “sự quan sát” hoặc “sự nghiêm túc khảo luận” được sử dụng ở đây để biểu minh việc tập trung sự chú ý vào một đối tượng. Việc huấn tập chỉ đơn thuần là chú niệm, hoặc quan sát, hoặc nghiêm túc khảo luận là “an tọa, tiếp xúc”. Những ai đã có sự trải nghiệm trong việc thực hành thiền định thì họ có thể nghiệm thấy việc huấn tập này vốn dĩ dễ dàng, thế nhưng những ai mà không có bất luận sự trải nghiệm dĩ tiền nào thì họ có thể nghiệm thấy nó vốn dĩ hơi khó khăn.

*The more simplified and easy form of exercise for a beginner is this: At every time of breathing there occur movements in the form of rising and falling of one’s abdomen. A beginner should start with this exercise of noting or observing these movements. It is easy to observe these movements because they are coarse and prominent and are more suitable for a beginner. As in schools where simple lessons are easy to learn so is the case in the practice of Vipassanā Meditation. A beginner will find it easier to develop Concentration and Spiritual Knowledge with a simple and easy exercise.*

Hình thức việc huấn tập đã giản minh và dễ dàng hơn cho một vị sơ học giả như thế này: tại mỗi thời điểm hô hấp, có xảy ra các sự chuyển động theo hình thức phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng của mình. Vị sơ học giả nên bắt đầu với việc huấn tập về sự chú niệm hoặc sự quan sát các chuyển động này. Thật dễ dàng để quan sát những sự chuyển động này vì chúng thô thiển và hiển trước và khả thích hợp với vị sơ học giả. Như trong các học đường nơi mà các bài học đơn giản thì dễ cho việc học, trường hợp thực hành Thiền Định Minh Sát Tuệ cũng vậy. Vị sơ học giả sẽ nghiệm thấy nó dễ dàng hơn để phát triển Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần với một việc huấn tập giản minh và dễ dàng.

*Again, the purpose of the Vipassanā Meditation is to begin the exercise by contemplating prominent factors in the body. Of the two factors of mind and matter, the mental element is subtle and less prominent while the material element is coarse and more prominent.*

Và lại, mục đích của Thiền Định Minh Sát Tuệ là bắt đầu việc huấn tập bằng cách nghiêm túc khảo luận những yếu tố hiển trước ở trong sắc thân. Trong hai yếu tố tâm thức và vật chất, yếu tố thuộc tinh thần thì vi tế và kém hiển trước, trong lúc đó yếu tố thuộc vật chất thì thô thiển và hiển trước hơn.

*Therefore, the usual procedure for one who practices the Vipassanā insight meditation (Vipassanāyānika) is to begin the exercise by contemplating the material elements at the outset. As regards material elements it may be mentioned here that Ethereal Matter (Upādāyarūpa) is subtle and less prominent while Dense Physical Matter (Mahābūtarūpa), the four primary physical elements of Earth (Paṭhavīdhātu), Water (Āpodhātu), Fire (Tejodhātu) and Air (Vāyodhātu) are coarse and more prominent and should therefore have the priority of being placed first in the orders of objects for contemplation. In the case of rising and falling, the outstanding factor is the Air Element (Vāyodhātu). The process of stiffening and the movements of abdomen noticed during the contemplation are nothing but the functions of this element. Thus it will be seen that the Air Element (Vāyodhātu) is perceptible at the beginning. According to the instruction of Satipaṭṭhāna Sutta, the discourse of the Buddha, dealing*

*with the practice of mindfulness, one should be mindful of the activities of walking while walking, or those of standing, sitting, and lying down while standing, sitting, and lying down respectively. One should also be mindful of other bodily activities as each of them occurs. In this connection, it is stated in the Commentaries that one should be mindful primarily of the Air Element (Vāyodhātu) in preference to the other three. As a matter of fact, all four elements of Dense Physical Matter are dominant in every action of the body, and it is essential to perceive any one of these. At the time of sitting, either of the two movement of rising and falling occurs conspicuously at every time of breathing, and beginning should be made by noting one of these movements.*

Do đó, trình tự thông thường cho một người thực hành Thiền Định Minh Sát Trí (Tiền Trình Minh Sát Tuệ) khởi sơ là bắt đầu việc huấn tập bằng cách nghiêm túc khảo luận các yếu tố thuộc vật chất. Về các yếu tố thuộc vật chất, có thể được đề cập ở đây là Vật Chất Ưu Nhã (Sắc Y Sinh) thì vi tế và kém hiển trước, trong lúc đó Vật Chất Đại Mật Độ Thể Chất (Sắc Đại Hiện), bốn yếu tố cơ bản thuộc thể chất là Đất (Địa Giới), Nước (Thủy Giới), Lửa (Hỏa Giới) và Không Khí (Phong Giới) thì thô thiển và hiển trước hơn, và do đó phải được ưu tiên đặt lên vị trí hàng đầu theo trình tự cho sự nghiêm túc khảo luận các đối tượng. Trong trường hợp của việc phòng lên và xộp xuống, yếu tố hiển trước là Yếu Tố Không Khí (Phong Giới). Quá trình đang cương ngạnh và các chuyển động ở cơ bụng được quan chú trong lúc nghiêm túc khảo luận không có chi khác hơn ngoài các chức năng của yếu tố này. Do đó sẽ kiến tri được rằng Yếu Tố Không Khí (Phong Giới) có thể nhận thức tại giai đoạn bắt đầu. Theo những sự giáo đạo ở bài Kinh Niệm Xứ, bài Pháp Thoại của Đức Phật, đề cập đến việc thực hành của sự chú niệm, người ta nên cẩn niệm đến các hoạt động của sự bộ hành trong khi đang bộ hành; đến các hoạt động của việc đang đứng, an tọa và nằm xuống trong khi đang đứng, an tọa và nằm xuống một cách tương ứng. Người ta cũng nên cẩn niệm đến các hoạt động khác thuộc sắc thân khi mỗi hoạt động trong số chúng xảy ra. Về vấn đề này, đã có trình bày rõ trong các Bộ Chú Giải rằng người ta nên cẩn niệm chủ yếu đến Yếu Tố Không Khí (Phong Giới) yếu thích hơn ba yếu tố còn lại. Kỳ thực, tất cả bốn yếu tố thuộc Vật Chất Đại Mật Độ Thể Chất (Sắc Đại Hiện) đều chi phối trong mọi hành động của sắc thân, và nó hoàn toàn tất yếu để nhận ra

bất luận một trong những điều này. Tại thời điểm an tọa, một trong hai yếu tố phồng lên và xẹp xuống xảy ra một cách hiển trước tại mọi thời điểm hô hấp, và ở điểm bắt đầu nên được thực hiện trong lúc đang chú niệm một trong những sự chuyển động này.

*Some fundamental features in the system of Vipassanā Meditation have been explained for general information. The general outline of basic exercise will now be discussed.*

Một số đặc trưng cơ bản trong hệ thống Thiền Định Minh Sát Tuệ đã được giải thích trong tài liệu chung. Đại cương của các việc huấn tập cơ bản bây giờ sẽ được thảo luận.

*When contemplating rising and falling, the disciple should keep his mind on the abdomen. He will then come to know the upward movement (expansion) of the abdomen on inbreathing, and a downward movement (contraction) on outbreathing. A mental note should be made as “rising” for upward movement, and “falling” for downward movement. If these movements are not clearly noticed by merely fixing the mind, one or both hands should be placed on the abdomen. The disciple should not try to change the manner of his natural breathing: he should neither attempt slow breathing by the retention of his breath, nor quick breathing nor deep breathing. If he does change the natural flow of his breathing, he will soon tire himself. He must therefore keep to be natural breathing, and proceed with the contemplation of rising and falling.*

Khi đang nghiêm túc khảo lự sự phồng lên và sự xẹp xuống, vị đệ tử nên giữ tâm thức của mình trên cơ bụng. Thế rồi vị ấy sẽ đi đến xác tri sự chuyển động hướng lên trên (sự bành trướng) của cơ bụng đang khi hấp khí, và sự chuyển động hướng xuống (sự thu súc) đang khi hô khí. Một sự chú niệm ở nội tâm nên được thực hiện là “phồng lên” đối với sự chuyển động hướng lên trên, và “xẹp xuống” với sự chuyển động hướng xuống. Nếu như những sự chuyển động này đã quan chú một cách bất minh hiển, thì chỉ đơn thuần việc tập trung tâm thức, một hoặc cả hai bàn tay nên được đặt trên cơ bụng. Vị đệ tử không nên cố gắng biến cải cách thức hô hấp thường nhiên của mình; vị ấy không nên cố gắng hô hấp chậm lại bằng cách bảo lưu hơi thở của mình, mà cũng không hô hấp nhanh cũng không

hô hấp sâu. Nếu như vị ấy biến cải luồng hô hấp thường nhiên của mình, vị ấy sẽ sớm tự làm mình mệt mỏi. Do đó, vị ấy cần phải bảo trì việc hô hấp thường nhiên và tiếp tục tiến hóa với việc nghiêm túc khảo luận về sự phồng lên và xẹp xuống.

*On the occurring of upward movement, a mental note calling it as “rising” should be made, and on the downward movement, a mental note calling it as “falling” should be made. The calling of these terms or names should not be repeated by mouth. In Vipassanā Meditation it is more important to know the actual state of object than to know it by the term or name. It is therefore necessary for the disciple to make every effort to be mindful of the movement of rising from the beginning till the end and that of falling from the start to the finish, as if these movements are actually seen by the eyes. As soon as rising occurs, there should be the knowing mind close to the movement. As in the case of a stone hitting the wall, the movement of rising as it occurs and the mind knowing it must come together on every occasion. Similarly, the movement of fallings as it occurs and the mind knowing it must come together on every occasion.*

Đang khi xảy ra sự chuyển động hướng lên trên, một sự chú niệm ở nội tâm gọi nó là “phồng lên” nên được thực hiện; và khi sự chuyển động hướng xuống, một sự chú niệm ở nội tâm gọi nó là “xẹp xuống” nên được thực hiện. Việc gọi các thuật ngữ này hoặc các danh xưng không nên được lặp đi lặp lại nhiều lần bằng miệng. Trong Thiên Định Minh Sát Tuệ, điều quan trọng là tri đặc trạng thái thực sự của đối tượng hơn là tri đặc nó bởi thuật ngữ hoặc danh xưng. Do đó, điều tất yếu đối với vị đệ tử là phải cố gắng hết sức để căn niệm vào sự chuyển động phồng lên từ giai đoạn đầu cho đến khi kết thúc, và như thế với sự xẹp xuống từ lúc khởi phát đến chấm dứt, y như thể những sự chuyển động này thực sự được kiến tri bằng mắt. Ngay khi sự phồng lên xảy ra, tâm thức nên được tường tri mật thiết với sự chuyển động. Như trong trường hợp một viên đá va vào tường, sự chuyển động phồng lên khi nó xảy ra và tâm thức tường tri nó cần phải diễn ra đồng thời trong mọi cơ duyên. Một cách tương tự, sự chuyển động xẹp xuống khi nó xảy ra và tâm thức tường tri nó cần phải diễn ra đồng thời trong mọi cơ duyên.

*When there is no object of special outstanding nature, the disciple should carry on the exercise of noting these two elements as “rising, falling; rising, falling; rising, falling”. While thus being occupied with this exercise, there may be occasions when the mind wanders about. When the Concentration is weak, it is very difficult to control the mind. Though it is directed to the movements of rising and falling, the mind will not stay with them but will wander to other places. This wandering mind should not be let alone: it should be noted as “wandering, wandering” as soon as it goes out. On noting repeatedly once or twice when the mind stops wandering, then the exercise of noting as “rising, falling” should be continued. When it is found again that the mind has reached a place it should be noted as “reaching, reaching”. Then the exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to as soon as these movements are clear. On meeting with a person in the imagination, it should be noted as “meeting, meeting”, and after which the usual exercise should be reverted to. Sometimes the fact that it is a mere imagination is found out at the time of speaking with an imaginary person, and it should be noted as “speaking, speaking”. The real purpose is to note every mental activity as it occurs. For instance, it should be noted as “thinking, thinking” at the moment of thinking, and as “reflecting, planning, knowing, attending, rejoicing, feeling lazy, feeling happy, disgusting, etc.” as the case may be on the occurrence of each activity. The contemplation of mental activities and noting them as they occur is called **Cittānupassanā**.*

Khi không có đối tượng có thực tính hiện trước cụ thể, vị đệ tử nên tiếp tục việc huấn tập về sự chú niệm vào hai chuyển động này là “phồng lên, xẹp xuống; phồng lên, xẹp xuống; phồng lên, xẹp xuống”. Khi đang bận rộn với việc huấn tập này như thế, có thể có những cơ duyên khi tâm thức phiêu bạt khắp nơi. Khi Sự Định Thức yếu kém, thật rất khó để kiểm soát tâm thức. Cho dù nó đã tập trung vào những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống, tâm thức sẽ không lưu lại với chúng mà sẽ phiêu bạt đến những nơi khác. Tâm thức đang phiêu bạt này không nên để bỏ mặc, nó cần được chú niệm là “phiêu bạt, phiêu bạt” ngay khi nó đi ra ngoài. Việc chú niệm được lặp đi lặp lại một hoặc hai lần đến khi tâm thức ngừng việc phiêu bạt, thế rồi việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” nên được tiếp tục. Khi người ta lại nghiệm thấy rằng tâm thức đã đạt đáo

nhất điểm thì nó cần được chú niệm là “đạt đáo, đạt đáo”. Thế rồi việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xộp xuống” nên được hồi phục ngay khi những sự chuyển động minh hiện. Khi hội ngộ một người trong sự tưởng tượng, nó nên được chú niệm là “hội ngộ, hội ngộ” và sau đó việc huấn tập thông thường nên được hồi phục. Đôi khi người ta tra mình sự thực rằng đó chỉ là một sự tưởng tượng tại thời điểm đang nói chuyện với một người hư huyền, và nó cần được chú niệm là “nói chuyện, nói chuyện”. Mục đích chân thật là chú niệm mọi hoạt động tinh thần khi nó xảy ra. Ví dụ, nên được chú niệm là “nghĩ suy, nghĩ suy” tại khoảnh khắc của sự nghĩ suy, và như là “nhận chân tư khảo, sự sách hoạch, sự tường tri, sự chú ý, sự hỷ khánh, cảm thấy lười biếng, cảm thấy hạnh phúc, sự chán ghét v.v.” còn tùy trường hợp có thể phát sinh với mỗi hoạt động. Sự nghiêm túc khảo lự vào các hoạt động tinh thần và việc chú niệm chúng khi chúng xảy ra được gọi là **Tâm Tùy Quán**.

*Because they have no practical knowledge in Vipassanā Meditation, people are generally not in a position to know the real state of the mind. This naturally leads them to the wrong view of holding mind as “person, self or living entity”. They usually believe that “Imagination is I, I am imagining, I am thinking, I am planning, I am knowing, and so forth.”*

Vì họ không có tri thức thực sự cầu thị trong Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, người ta nói chung không ở trong một vị trí để tri đắc trạng thái chân thật của tâm thức. Điều này một cách đương nhiên dẫn đạo họ đến kiến giải sai lầm về tâm thức chấp giữ là “con người, tự ngã hoặc sinh thực thể”. Họ thường có sự tin tưởng rằng “Sự tưởng tượng là Tôi, Tôi đang tưởng tượng, Tôi đang nghĩ suy, Tôi đang sách hoạch, Tôi đang tường tri v.v.”

*They consider that there exists a living entity or self which grows up from childhood to the age of manhood. In reality there does not exist a living entity, but there does exist a continuous process of elements of mind which occurs singly at a time and in succession. The practice of contemplation is therefore being carried out with a view to find out the actual fact.*

Họ cho rằng có một sinh thực thể hiện hữu hoặc một tự ngã mà dần dần lớn lên từ thuở đồng niên đến tuổi thành niên. Trong thực tế không có

hiện hữu một sinh thực thể, mà trái lại hiện hữu một quá trình liên tục của các yếu tố tâm thức, chúng xảy ra một cách đơn lẻ tại một thời khắc và một cách liên tục. Do đó, việc thực hành về sự nghiêm túc khảo luận đang được tiến tu với một kiến giải để tra minh sự chân hiện thực.

*As regards mind and the manner of its arising, the Buddha stated in the Dhammapada the following:*

Về tâm thức và cách thức khởi sinh lên của nó, Đức Phật đã khái thuyết trong Kinh Pháp Cú như sau:

**Dūraṅgamaṃ Ekacaraṃ Asarāraṃ Guhāsayaṃ**

**Ye Cittaṃ Saññamesanti Mokkhanti Mārābandhanā (Dhp. 37)**

Chạy xa, sống một mình;  
Không thân, ẩn hang sâu  
Ai điều phục được Tâm,  
Thoát khỏi Ma trói buộc. (P.C. 37)  
Tâm phạm lén lút âm thầm,  
Ra đi biệt tích vắng tăm một mình.  
Hang sâu như ẩn dạng hình,  
Bậc Trí điều phục tâm bình khéo thay.  
Ác Ma vượt thoát tầm tay,  
Không còn trần trối miệt mài trần lao.

“Lao mình vào cuộc hành trình xa xôi dẫu vội, đó đây đơn độc, không sắc thân, nằm trong một cái hang: đó là tâm thức. Ai chế ngự được tâm là thoát khỏi mọi ràng buộc của Ác Ma”.

*Dūraṅgamaṃ - Used to go to far-off objects. Mind usually wanders far and wide. While the yogi is trying to carry on with the practice of contemplation in his meditation cell, he often finds out that his mind usually wanders to many far-off places, towns, etc. He also finds that the mind can wander to any far-off place which have been know previously at the very moment of thinking or imagining. This fact should be found out with the help of contemplation.*

**Hành Trình Dao Viễn** – đã từng đi đến các đối tượng tại viễn xứ. Tâm thức thường phiêu bạt đảo xứ. Trong khi hành giả đang cố gắng để

tiếp tục thực hành sự nghiêm túc khảo luận trong thiền phòng của mình, vị ấy thường tra mình rằng tâm thức của mình thường phiêu bạt tại các viển xứ, những thị thành v.v. Vị ấy cũng nghiệm thấy rằng tâm thức có thể phiêu bạt tại bất luận viển xứ nào mà dĩ tiền đã từng tri đắc ngay chính khoảnh khắc đang nghĩ suy hoặc đang tưởng tượng. Sự kiện này nên được tra mình với việc bang trợ của sự nghiêm túc khảo luận.

*Ekacaram* - Usually occurs singly. Mind usually occurs singly and one after another in succession. Those, who do not perceive this fact, believe that one mind exists in the course of life or existence. They do not know that new mind (thought forms) are always arising at every moment. They think that seeing, hearing, etc. of the past and those of the present belong to one and the same mind, and that three or four acts of seeing, hearing, touching, knowing usually occur simultaneously. These are wrong views. In actual fact, a single new mind arises at every moment. This can be perceived on gaining considerable practice. The cases of imagination and planning are clearly perceptible. Imagination vanishes as soon as it is noted as “imagining, imagining”, and planning also vanishes as soon as it is noted as “planning, planning”. These instance of arising, noting, and vanishing appear like a string of beads. The preceding mind is not the following mind. Each is separate. These facts are perceivable personally, and for this purpose one must proceed with the contemplation.

**Độc Hành** – thường xảy ra một cách đơn lẻ. Tâm thức thường xảy ra một cách đơn lẻ và lần lượt tâm này đến tâm khác một cách liên tục. Những ai không phát giác sự kiện này, họ có sự tin tưởng rằng một tâm thức hiện hữu trong tiến trình cuộc sống hoặc kiếp sống. Họ bất tri đắc rằng những tâm thức mới (sự nghĩ suy hình thành) thường luôn khởi sinh lên tại mọi khoảnh khắc. Họ nghĩ suy rằng sự khán kiến, sự thính văn v.v., ở thời quá khứ và các sự việc ấy ở thời hiện tại là thuộc đồng nhất tâm thức, và đến cả ba hoặc bốn hành vi khán kiến, thính văn, tiếp xúc, tường tri thường xảy ra một cách đồng thời. Những điều này là các kiến giải sai lầm. Trong thực tế, một tâm thức mới đơn độc khởi sinh lên tại mỗi khoảnh khắc. Điều này có thể được nhận thức khi đã hoạch đắc một cách đáng kể sự thực hành. Các trường hợp về sự tưởng tượng và sách hoạch cũng có thể nhận thức một cách minh hiển. Sự tưởng tượng tan biến ngay

khi nó được chú niệm là “tưởng tượng, tưởng tượng”; và sự sách hoạch cũng tan biến ngay khi nó được chú niệm là “sách hoạch, sách hoạch”. Những tình huống khởi sinh lên, chú niệm và tan biến này xuất hiện tự hồ một chuỗi hạt ngọc. Tâm thức trước không là tâm thức theo sau. Mỗi cái đều riêng biệt. Những sự kiện này có thể nhận thức về mặt cá nhân, và vì mục đích này, người ta cần phải tiếp tục tiến hóa với việc nghiêm túc khảo lự.

*Asarīram: Incorporeal - Mind has no substance and no form. It is not easy to distinguish it as with matter. In the case of matter, the structure of body, head, hands and legs is very prominent and easily noticed. If it is asked what is the matter it can be handled and shown. As for mind it is not easy to describe, because it has no substance and no form. For this reason, it is not possible to carry out laboratory analytical experiments of mind. However, one could fully understand if it is explained that the knowing of an object is mind. To understand the mind minutely, it is essential to contemplate the mind at every time of its occurring. When the contemplation is fairly advanced the mind's approach to its object is clearly comprehended. It appears as if each is making a direct leap towards its object. In order to know the true manner of mind the contemplation is thus prescribed.*

**Vô Thân Mạng:** vô hình thể. Tâm thức là phi vật chất và phi hình thể. Thật không dễ để phân biệt nó với vật chất. Trong trường hợp vật chất, cấu trúc của sắc thân, đầu, những cánh tay và chân thì rất hiển trước và được quan chú một cách dễ dàng. Nếu như được vấn hỏi là vấn đề làm thế nào nó có thể được lý giải và biểu hiện. Đối với tâm thức, nó không dễ dàng để miêu thuật, vì nó phi vật chất và phi hình thể. Vì lý do này, thật bất khả thi để thực hiện các sự thực nghiệm phân tích trong phòng thí nghiệm về tâm thức. Tuy nhiên, người ta có thể tuệ tri một cách tường tận nếu như nó được giải thích rằng việc tường tri về một đối tượng là tâm thức. Để tuệ tri tâm thức một cách tử tế, hoàn toàn tất yếu là nghiêm túc khảo lự tâm thức tại mọi thời điểm đang xảy ra của nó. Khi sự nghiêm túc khảo lự đã khá tiên tiến, sự tiếp cận của tâm thức với đối tượng của nó được lý giải một cách minh hiển. Có vẻ y như thể mỗi tâm thức đang thực hiện một sự tấn tốc trực tiếp hướng đến đối tượng của nó. Nhằm để tri đắc

cách thức chân thật của tâm thức, sự nghiêm túc khảo luận do vậy đã được quy định.

*Gūhāsayaṃ* - *Stays in the cave. Because this mind usually comes into existence depending on mind base and other sense doors situated in the body, it is said that it stays in the cave.*

**Y Trú Hang Động** – lưu túc ở trong hang động. Vì tâm thức thường sản sinh khi đang y khảo vào ý xứ và các cửa giác quan khác nằm trong sắc thân, người ta nói rằng nó lưu túc ở trong hang động.

*Ye Cittam Saññamessanti, Mokkhanti Mārabandhanā. If the yogi could restrain this mind he would be freed from the bondage of death. It is said that the mind should be contemplated each time as it occurs: mind can thus be controlled by means of contemplation. On his successfully controlling the mind, the yogi would win freedom from the bondage of death. It will be seen now that it is important to note the mind at every occurrence. As soon as it is noted the mind usually vanishes. For instance, by noting once or twice as “intending, intending” it is found that intention disappears at once. Then the usual exercise of noting as “rising, falling; rising, falling”, should be reverted to.*

**Ai Điều Phục Được Tâm, Thoát Khỏi Ma Trói Buộc.** Nếu như hành giả có thể khống chế tâm thức này, vị ấy sẽ được thoát khỏi thúc phục của sự tử vong. Người ta nói rằng tâm thức nên được nghiêm túc khảo luận mỗi khi nó xảy ra: tâm thức do vậy có thể được quản chế nhờ vào sự nghiêm túc khảo luận. Khi quản chế một cách thành công tâm thức của mình, hành giả sẽ hoạch đắc độc lập tự chủ khỏi thúc phục của sự tử vong. Bây giờ sẽ kiến tri được rằng chú niệm tâm thức mỗi lần phát sinh thật là trọng yếu. Ngay khi nó đã được chú niệm, tâm thức thường tan biến. Ví dụ, trong lúc đang chú niệm một hoặc hai lần là “tác ý, tác ý”, người ta đã nghiệm thấy rằng sự tác ý biến mất ngay tức khắc. Thế rồi, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xộp xuống; phồng lên, xộp xuống” nên được hồi phục.

*During the time of proceeding with the usual exercise, one may feel wanting to swallow saliva. It should be noted as “wanting” and on*

*gathering saliva as “gathering”, and on swallowing as “swallowing” in the serial order of occurrences. The reason for contemplating in this case is because there may be a persisting personal view as “wanting to swallow is I: swallowing is also I”. In actual fact, “wanting to swallow” is mind and not I and “swallowing” is matter and not I. There exist only mind and matter at that time. By means of contemplation in this manner one will understand clearly the process of actual facts.*

Trong khoảng thời gian đang tiếp tục tiến hóa với việc huấn tập thông thường, người ta có thể cảm thấy muốn nuốt nước miếng vào. Nên được chú niệm là “mong muốn” và đang khi nước miếng đọng lại nên được chú niệm là “đọng lại”: và đang khi nuốt vào nên được chú niệm là “nuốt vào” trong chuỗi trình tự các sự việc phát sinh. Lý do cho việc nghiêm túc khảo luận trong trường hợp này là vì có thể có một kiến giải cá nhân cố chấp là “việc mong muốn nuốt vào là Tôi, việc nuốt vào cũng là Tôi”. Trong thực tế, “việc mong muốn để nuốt vào” là tâm thức và không phải là Tôi, và “việc nuốt vào” là vật chất và không phải là Tôi. Chỉ hiện hữu tâm thức và vật chất tại thời điểm ấy. Nhờ vào sự nghiêm túc khảo luận theo cách thức này, người ta sẽ tuệ tri một cách minh hiển quá trình các sự kiện hiện thực.

*So also in the case of spitting, it should be noted as “wanting” when one wants to spit, as “bending” on bending the neck (which should be done slowly), as “looking, seeing” on looking and as “spitting” on spitting. Afterwards, the usual exercise of noting as “rising, falling” should be proceeded with.*

Cũng như thế trong trường hợp của việc khạc nhổ, nên được chú niệm là “mong muốn” khi người ta mong muốn khạc nhổ, là “cúi khum xuống” đang khi cúi khum cổ xuống (nên được thực hiện một cách chậm rãi), là “khán quan, khán kiến” đang khi khán quan và là “khạc nhổ” đang khi khạc nhổ. Sau đó, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xộp xuống” nên được tiếp tục tiến hóa.

*Because of the fact of sitting for a long time there will arise in the body unpleasant feelings of being stiff, being hot and so forth. These sensations should be noted as they occur. Mind should be fixed on the spot and a note made as “stiff, stiff” on feeling stiff, as “hot, hot” on feeling*

hot, as “painful, painful” on feeling painful, and “prickly, prickly” on feeling a prickly sensation, and as “tired, tired” on feeling tired. These unpleasant feelings are Feelings of Pain (**Dukkha Vedanā**) and the contemplation of these feelings is Insight Into Feeling (**Vedanānupassanā**)

Vì sự kiện của việc an tọa trong một thời gian dài, sẽ khởi sinh lên trong sắc thân những cảm thọ bất khả ái về tình trạng bị cương ngạnh, tình trạng bị nóng và v.v. Những cảm giác này nên được chú niệm khi chúng xảy ra. Tâm thức nên được cố định nhất điểm và một sự chú niệm được thực hiện là “cương ngạnh, cương ngạnh” đang khi cảm thọ cương ngạnh, một sự chú niệm được thực hiện là “nóng bức, nóng bức” đang khi cảm thọ nóng bức, là “đông thống, đông thống” đang khi cảm thọ đông thống, và một sự chú niệm được thực hiện là “thích thống, thích thống” đang khi cảm thọ một cảm giác đau nhói như bị kim châm, và một sự chú niệm được thực hiện là “mệt mỏi, mệt mỏi” đang khi cảm thọ mệt mỏi. Những cảm thọ bất khả ái này là Các Cảm Thọ Thống Khổ (**Chư Khổ Thọ**) và sự nghiêm túc khảo lự vào những cảm thọ này là Tuệ Giác vào Cảm Thọ (**Thọ Tỳ Quán**).

*Owing to the absence of knowledge in Insight Into Feeling, there used to prevail a wrong view of holding them as one’s own personality or self, that is to say, “I am feeling stiff: I am feeling hot: I am feeling painful: I was feeling well formerly by now I feel uncomfortable” in the manner of a single self. In real fact unpleasant feelings arise owing to disagreeable impressions in the body. Like the light of an electric bulb which can continue to burn on the continuous supply of energy so is the case of feelings, which arise anew in series on every occasion of coming in contact with disagreeable impressions.*

Do sự khuyết phạm về Tri Thức Tuệ Giác vào Cảm Thọ, đã từng phổ biến một kiến giải sai lầm về việc chấp giữ chúng là cá tính của chính mình hoặc tự ngã, tức là “Tôi đang cảm thọ cương ngạnh, Tôi đang cảm thọ nóng bức, Tôi đang cảm thọ đông thống, Tôi đã cảm thọ kiện khang trước đây nhưng giờ đây Tôi cảm thọ bất tự tại” theo cách thức của một tự ngã duy nhất. Trong thực tế, những cảm thọ bất khả ái khởi sinh lên do bởi các ấn tượng bất hợp ý trong sắc thân. Tự hồ ánh sáng của một bóng đèn điện mà có thể tiếp tục thấp sáng khi được sự cung cấp năng lượng liên tục,

trường hợp các cảm thọ cũng vậy, mà khởi sinh lên một lần nữa trong chuỗi nối tiếp nhau vào mỗi cơ duyên đang đến tiếp xúc những ấn tượng bất hợp ý.

*It is essential to understand these feelings clearly. At the beginning of noting as “stiff, stiff; hot, hot; painful, painful”, he may feel that such disagreeable feeling grows stronger, and then he will notice that the mind wanting to change the posture arises. This mind should be noted as “wanting, wanting”. Then a return should be made to the feeling and noted as “stiff, stiff”, or “hot, hot”, and so forth. If the contemplation is continued with great patience in this manner, such unpleasant feelings will pass away.*

Hoàn toàn tất yếu là tuệ tri những cảm thọ này một cách minh hiển. Tại giai đoạn bắt đầu của sự chú niệm là “cương ngạnh, cương ngạnh; nóng bức, nóng bức; đông thống, đông thống”, vị ấy có thể cảm thọ rằng cảm thọ bất hợp ý như thế dần dần trở lên kiên cường hơn, và thế rồi vị ấy sẽ quan chú rằng tâm thức khởi sinh lên sự mong muốn để thay đổi tư thế. Tâm thức này nên được chú niệm là “mong muốn, mong muốn”. Thế rồi, một sự phản hồi nên được thực hiện với cảm thọ và được chú niệm là “cương ngạnh, cương ngạnh” hoặc “nóng bức, nóng bức” và v.v. Nếu như sự nghiêm túc khảo lự đã được tiếp tục với sự kiên nhẫn thâm thiết theo cách thức này thì các cảm thọ bất khả ái như thế sẽ diệt vong.

*There is a saying, “Patience leads to Nibbāna”. Evidently this saying is more applicable in this case of contemplation than in any other case. Plenty of patience is needed in contemplation. If a yogi cannot bear unpleasant feelings with patience but frequently changes his posture during contemplation, he cannot expect to gain Concentration. Without Concentration there is no chance of acquiring Spiritual Knowledge of Insight (Vipassanā Ñāṇa). Without this, the attainment of Path, Fruition, and Nibbāna cannot be won. Patience is of great importance in contemplation. Patience is mostly needed to bear with the unpleasant feelings. This means the observance of the Cultivation of Patience (Khantisaṃvara) discipline. He should not therefore change his posture immediately when he feels unpleasant sensations but must proceed with*

*noting them as “stiff, stiff; hot, hot” and so on. Such normal painful sensations will ordinarily pass away. In the case of strong Concentration, it will be found that even great pains will pass away when they are being noted with patience. On the fading away of suffering or pain, the usual exercise should be reverted to and noting carried out as “rising, falling; rising, falling”.*

Có một ngạn ngữ “Sự kiên nhẫn lai đạo Níp Bàn”. Một cách minh hiển câu ngạn ngữ này khả ứng dụng trong trường hợp của sự nghiêm túc khảo luận này hơn trong bất luận trường hợp nào khác. Trong sự nghiêm túc khảo luận nhất thiết phải có rất nhiều sự kiên nhẫn. Nếu như một hành giả không thể nào chịu đựng những cảm thọ bất khả ái với sự kiên nhẫn, mà thường xuyên thay đổi tư thế của mình trong khi nghiêm túc khảo luận thì vị ấy không thể nào chỉ vọng để hoạch đắc Sự Định Thức. Không có Sự Định Thức thì không có cơ hội dĩ đắc Tri Thức Tinh Thần về Tuệ Giác (**Minh Sát Trí**). Không có điều này, sự thành đạt Đạo Lộ, Quả Vị và Níp Bàn không thể nào hoạch đắc. Sự kiên nhẫn là thập phần yếu khẩn trong sự nghiêm túc khảo luận. Sự kiên nhẫn một cách chủ yếu nhất thiết phải nhẫn thụ những cảm giác bất khả ái. Điều này có nghĩa là sự tuân chiếu về việc tu dưỡng huấn đạo kiên nhẫn (**Huấn Đạo Kiên Nhẫn**). Do đó, vị ấy không nên thay đổi tư thế của mình ngay lập tức khi vị ấy cảm thọ những cảm giác bất khả ái, mà cần phải tiếp tục tiến hóa với sự chú niệm chúng là “cương ngạnh, cương ngạnh; nóng bức, nóng bức” v.v. Những cảm giác đông thống bình thường như thế một cách thông thường sẽ diệt vong. Trong trường hợp Sự Định Thức kiên cường, điều đó sẽ được nghiệm thấy rằng ngay cả những sự thống khổ cũng sẽ diệt vong khi chúng đã được chú niệm với sự kiên nhẫn. Khi sự khổ đau hoặc nổi thống khổ đang biến mất dần dần, việc huấn tập thông thường nên được hồi phục và sự chú niệm đã được thực hiện là “phồng lên, xẹp xuống; phồng lên, xẹp xuống”.

*On the other hand, it may be found that pain or unpleasant feelings do not pass away in spite of making a note with great patience. In such a case it cannot be helped but to change the posture. One must, of course, submit to superior forces. When Concentration is not strong enough, pain will not pass away soon. In these circumstances there will often arise a mind wanting to change the posture, and this mind should be noted as*

*“wanting, wanting”, after which is should be continued to note as “lifting, lifting” on lifting the hand; as “moving, moving” on moving it forward. These bodily actions should be carried out slowly and these slow movements should be followed up and noted as “lifting, lifting; moving, moving; touching, touching” in the successive order of processes. Again on swaying the body, a note should be made as “swaying, swaying”; on raising the leg as “raising, raising”; on moving as “moving, moving”; and on putting down as “putting, putting”. If then there is nothing to do, it should be reverted to the usual exercise to noting as “rising, falling; rising, falling”. There should be no stop or break in between. The preceding act of noting and the one which follows should be contiguous. Similarly, the preceding Concentration and the one which follows should be contiguous, and the preceding Spiritual Knowledge (Ñāṇa) and the one which follows should be contiguous. In this way the gradual development, by stages, of Mindfulness, Concentration and Spiritual Knowledge takes place, and depending on their full development the final stage of Spiritual Knowledge of the Path (Magga Ñāṇa) is attained.*

Mặt khác, có thể được nghiệm thấy rằng sự thống khổ hoặc những cảm thọ bất khả ái không có diệt vong bất quản đã thực hiện một sự chú niệm với sự kiên nhẫn thâm thiết. Trong một trường hợp như vậy, không còn cách chi cứu chữa được nữa, mà chỉ còn cách thay đổi tư thế. Lẽ tất nhiên, người ta cần phải cam chịu phục tùng những sức lực chiếm ưu thế. Khi Sự Định Thức không đủ kiên cường, sự thống khổ sẽ không sớm diệt vong. Trong những tình huống này, thường sẽ khởi sinh lên một tâm thức mong muốn để thay đổi tư thế, và tâm thức này nên được chú niệm là “mong muốn, mong muốn”; sau đó nên được tiếp tục chú niệm là “nhấc lên, nhấc lên” đang khi nhấc tay lên; một sự chú niệm được thực hiện là “chuyển động, chuyển động” đang khi di chuyển nó hướng về phía trước. Những hành động thuộc sắc thân này nên được thực hiện một cách chậm rãi và những sự chuyển động chậm này nên được gia cường và được chú niệm là “nhấc lên, nhấc lên; chuyển động, chuyển động; tiếp xúc, tiếp xúc” một cách tuần tự kế tiếp nhau của quá trình. Hơn nữa, đang khi lắng lư sắc thân, một sự chú niệm nên được thực hiện là “lắc lư, lắc lư”; đang khi nâng cao chân lên, một sự chú niệm nên được thực hiện là “nâng cao, nâng cao”; đang khi chuyển động, một sự chú niệm nên được thực hiện là “chuyển

động, chuyển động”; và đang khi đặt xuống, một sự chú niệm nên được thực hiện là “đặt xuống, đặt xuống”. Thế rồi nếu như không có chi để làm thì nên được hồi phục việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống; phòng lên, xộp xuống”. Không nên ngừng lại hoặc ngừng lại nửa chừng. Quá trình đang chú niệm trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau nên được sát bên cạnh. Một cách tương tự, Sự Định Thức trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau nên được sát bên cạnh, và Tri Thức Tinh Thần (Tri) trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau nên được sát bên cạnh. Trong phương thức này, sự phát triển tiệm tiến, theo từng giai đoạn, của Sự Chú Niệm, Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần diễn ra và y kháo vào sự phát triển viên mãn của chúng ở giai đoạn cuối cùng của Tri Thức Tinh Thần Đạo Lộ (Đạo Tri) đã thành đạt.

*In the practice of Vipassanā Meditation it is important to follow the example of a person who tries to make a fire. In olden days a person had to work without stopping by rubbing two dry sticks till fire was produced. As the sticks got hotter and hotter, the more effort was needed, and rubbing had to be carried out incessantly. Only when the fire was produced was he then at liberty to take a rest. Similarly, a yogi should work hard so that there may not be any break between the preceding noting and the one which follows, and the preceding Concentration and the one which follows. He should revert to his usual exercise of noting as “rising, falling” when he has noted the painful sensations.*

Trong sự thực hành Thiền Định Minh Sát Tuệ, điều trọng yếu là mô phỏng theo một người cố gắng để nhóm một ngọn lửa. Trong những ngày xa xưa, một người phải làm việc mà không ngừng nghỉ bằng cách cọ xát hai thanh gỗ khô cho đến khi ngọn lửa đã được tạo ra. Khi các thanh gỗ càng lúc càng nóng hơn, sự nỗ lực càng nhu yếu hơn, và việc cọ xát phải được thực hiện một cách trì tục bất đoạn. Chỉ khi ngọn lửa đã được tạo ra, thế rồi vị ấy khả dĩ tùy ý để nghỉ ngơi. Một cách tương tự, một hành giả phải gia công nhằm để cho không có bất luận sự gián đoạn nào giữa sự chú niệm trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau, và Sự Định Thức trước và cái mà xảy ra tiếp theo sau. Vị ấy nên hồi phục việc huấn tập thông thường của mình về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” khi vị ấy đã chú niệm những cảm giác đồng thống.

*While being thus occupied with his usual exercise, he may again feel the itching sensation somewhere in the body. He should then fix his mind on the spot and make a note as “itching, itching”. Itching is an unpleasant sensation. As soon as it is felt, there arises a mind wanting to rub or scratch. This mind should be noted as “wanting, wanting” after which no rubbing must be done as yet but a return must be made to itching and a note made as “itching, itching”.*

Trong khi đang bận rộn như thế với việc huấn tập thông thường của mình, vị ấy lại có thể cảm thấy một cảm giác ngứa ngáy ở đâu đó trong sắc thân. Thế rồi vị ấy nên cố định tâm thức của mình vào nhất điểm và thực hiện một sự chú niệm là “ngứa ngáy, ngứa ngáy”. Sự ngứa ngáy là một cảm giác bất khả ái. Ngay khi nó đã được cảm thấy, khởi sinh lên một tâm thức mong muốn để chà xát hoặc gãi ngứa. Tâm thức này nên được chú niệm là “mong muốn, mong muốn” sau đó không nên thực hiện việc chà xát, đến lúc đó chỉ còn cách một sự phản hồi cần phải được thực hiện về sự ngứa ngáy và một sự chú niệm được thực hiện là “ngứa ngáy, ngứa ngáy”.

*While occupied with contemplation in this manner, itching usually disappears in most cases. Then the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to. If, on the other hand, it is found that itching does not disappear but it is necessary to rub or scratch, the contemplation of the successive processes should be carried out by noting the mind as “wanting, wanting”. It should then be continued by noting as “raising, raising” on raising the hand; as “moving, moving” on moving the hand; as “touching, touching” when the hand touches the spot; as “rubbing, rubbing” or “scratching, scratching” when the hand rubs or scratches; as “withdrawing, withdrawing” on withdrawing the hand; as “touching, knowing” when the hand touches the body; and then afterwards contemplation should be reverted to the usual exercise of noting as “rising, falling”. In every case of changing the postures, the contemplation of the successive process should be carried out similarly and carefully.*

Khi đã bận rộn với sự nghiêm túc khảo luận theo cách thức này, sự ngứa ngáy thường lệ biến mất trong phần lớn các trường hợp. Thế rồi, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xộp xuống” nên được

hồi phục. Mặt khác, nếu như người ta đã nghiệm thấy rằng sự ngứa ngứa không biến mất, mà nhất thiết phải chà xát hoặc gãi ngứa, sự nghiêm túc khảo luận về các quá trình kế tiếp theo nên được thực hiện trong lúc tâm thức đang chú niệm là “mong muốn, mong muốn”. Thế rồi, nên được tiếp tục với sự chú niệm là “giơ lên, giơ lên” đang khi giơ tay lên; một sự chú niệm được thực hiện là “chuyển động, chuyển động” đang khi di chuyển bàn tay; một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc, tiếp xúc” khi bàn tay tiếp xúc vào vị trí; một sự chú niệm được thực hiện là “chà xát, chà xát” hoặc “gãi ngứa, gãi ngứa” khi bàn tay chà xát hoặc gãi ngứa; một sự chú niệm được thực hiện là “thủ hồi, thủ hồi” đang khi rút bàn tay ra; một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc, tiếp xúc” khi bàn tay tiếp xúc sắc thân; và sau đó sự nghiêm túc khảo luận nên được hồi phục việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống”. Trong mọi trường hợp thay đổi các tư thế, sự nghiêm túc khảo luận về các quá trình kế tiếp theo nên được thực hiện một cách tương tự và một cách cẩn thận.

*While thus carefully proceeding with the contemplation, it is found that painful feeling or unpleasant sensations arise in the body of their own accord. Ordinarily people used to change the posture as soon as they feel even a slight unpleasant sensation of tiredness or feeling hot without taking heed of these incidents. The change is carried out quite heedlessly just while the seed of pain is beginning to grow. Thus painful feelings fail to take place in distinctive manner. For this reason, it is said that Posture (Iriyāpatha), as a rule, hides the painful feelings from view. People generally think that they are feeling well for days and nights. They consider that painful feelings occur at the time of an attack of a dangerous disease.*

Do đó, trong khi tiếp tục tiến hóa một cách cẩn thận với sự nghiêm túc khảo luận, người ta đã nghiệm thấy rằng những cảm thọ đông thống hoặc các cảm giác bất khả ái khởi sinh lên trong sắc thân một cách phù hợp của chúng. Một cách thông lệ, người ta đã thường hay thay đổi tư thế ngay khi họ cảm thấy dù chỉ một chút cảm giác bất khả ái của sự mệt mỏi hoặc cảm thọ nóng bức mà không để ý đến những sự phát sinh này. Sự thay đổi đã được thực hiện một cách hoàn toàn mạn bất kinh tâm ngay khi đó hạt giống của sự thống khổ đang manh nha để nảy mầm. Thế rồi các cảm thọ đông

thống không diễn ra trong một cách thức đặc biệt. Vì lý do này, người ta đã nói rằng tư thế ấy (**Oai Nghi**), theo thường lệ, che giấu không cho thấy các cảm thọ đông thống. Người ta thường nghĩ suy rằng họ cảm thấy kiên khang cả ngày lẫn đêm. Họ cho rằng những cảm thọ đông thống xảy ra vào thời điểm của sự tấn công bởi một căn bệnh nguy hiểm.

*The fact is just the contrast of what people think. Let anyone try to see how long he can keep himself in a sitting posture without moving or changing. He will find it uncomfortable after a short while, say five or ten minutes, and then he will find it unbearable after fifteen or twenty minutes. He will then be compelled to move or change the posture, by either raising or lowering his head, moving the hands or legs by swaying his body either forward or backward. Many movements usually take place during a short time and the number would be very large if they are to be counted for a day. However, no one appears to be aware of these facts because no one takes heed of them. Such is the order in every case. While in the case of a **yogi** who is always mindful of his actions, and is proceeding with contemplation, body impressions in their own respective nature are therefore distinctly noticed. They cannot help but reveal themselves fully in their own nature because he is watching until they come into full view. Though a painful sensation arises, he keeps on noting it: he does not ordinarily attempt to change or move. Then on the arising of mind wanting to change he at once makes a note of it as “wanting, wanting” and afterwards, he returns again to the painful sensation and continues his noting of it. He changes or moves only when he finds the pain unbearable. In this case also he begins by noting the wanting mind and proceeds with noting carefully every action in the process of moving. This is why Posture can no longer hide painful sensation. Often a **yogi** feels painful sensations creeping from here to there or he may feel a hot sensation, arching sensation, itching, or he may feel that the whole body is a mass of painful sensation. This is how painful sensations are found to be predominating because Posture cannot cover them.*

Thực tế chỉ là sự tương phản của những gì mà người ta nghĩ suy. Hãy để bất luận ai thử xem bản thân vị ấy có thể cố gắng giữ trong tư thế tọa hành mà không di chuyển hoặc thay đổi được bao lâu. Vị ấy sẽ nghiệm

thấy điều ấy bất thư thích sau một thời gian ngắn, chẳng hạn năm hoặc mười phút, và thế rồi vị ấy sẽ nghiệm thấy điều ấy nan dĩ nhẫn thụ sau mười lăm hoặc hai mươi phút. Thế rồi, vị ấy sẽ bị cưỡng cầu để chuyển động hoặc thay đổi tư thế, bằng cách hoặc là ngẩng đầu của mình lên hoặc là hạ đầu của mình xuống, chuyển động những tay hoặc chân bằng cách lắc lư sắc thân của mình, hoặc là hướng về phía trước hoặc là lui về phía sau. Nhiều sự chuyển động thường xảy ra trong một thời gian ngắn và số lượng sẽ rất lớn nếu như chúng đã đếm được trong một ngày. Tuy nhiên, không một ai tỏ ra ý thức được những sự thật này vì không một ai để ý đến chúng. Như thế là trạng huống trong mọi trường hợp. Trong lúc đó thì trường hợp của một hành giả luôn luôn chú niệm đến các hành động của mình, vị ấy đang tiếp tục tiến hóa với sự nghiêm túc khảo lự, những ấn tượng về sắc thân trong chính thực tính tương ứng của chúng vì lẽ ấy đã được quan chú một cách xác thiết. Chúng quả là vô phương cứu chữa mà chỉ còn cách tự triển hiện mình ra một cách triệt để trong chính thực tính của chúng, vì vị ấy đang quan khán cho đến khi chúng được khán kiến đầy đủ. Mặc dù một cảm giác đông thống khởi sinh lên, vị ấy vẫn liên tục việc chú niệm nó: thông thường vị ấy không cố gắng để thay đổi hoặc chuyển động. Thế rồi, đang khi khởi sinh lên tâm thức mong muốn để thay đổi, vị ấy ngay tức khắc thực hiện một sự chú niệm về điều ấy là “mong muốn, mong muốn” và sau đó, vị ấy lại phản hồi với cảm giác đông thống và tiếp tục việc chú niệm của mình vào điều ấy. Vị ấy chỉ thay đổi hoặc chuyển động khi vị ấy nghiệm thấy sự thống khổ nan dĩ nhẫn thụ. Cũng trong trường hợp này, vị ấy bắt đầu với sự chú niệm tâm thức đang mong muốn và tiếp tục tiến hóa với sự chú niệm một cách cẩn thận mọi hành động trong quá trình đang chuyển động. Đây là vì sao tư thế không còn có thể che giấu lâu hơn nữa cảm giác đông thống. Thường thì một hành giả cảm thọ những cảm giác đông thống phát triển rần rần từ chỗ này đến chỗ nọ, hoặc vị ấy có thể cảm thọ một cảm giác nóng bức, cảm giác đau nhức, ngứa ngáy, hoặc vị ấy có thể cảm thọ rằng toàn bộ sắc thân là một khối cảm giác đông thống. Đó là cách mà cảm giác đông thống đã được nghiệm thấy đang là tối hiển trước, vì Tư Thế không thể nào che đậy được chúng.

*If he intends to change the posture from sitting to standing, he should in the first place make a note of the intending mind as “intending,*

*intending” and proceed with the acts of arranging the hands and legs in successive order by noting “raising, moving, stretching, touching, pressing” and so forth. When the body sways forward, it should be noted as “swaying, swaying”. While in the course of standing up, rising, there occurs lightness in the body. Attention should be fixed on these factors and a note made as “rising, rising”. The act of rising up should be carried out slowly. During the course of practice, it is most appropriate if a yogi acts feebly and slowly in all his activities just like a weak sick person. Perhaps the case of a person suffering from lumbago would be a more fitting example here. The patient must be cautious and move slowly to avoid pain. In the same manner, a yogi should always try and keep to slow motions in all action. The lowest speed is necessary to enable Mindfulness, Concentration, and Spiritual Knowledge to catch up. One has lived all the time in a light-hearted manner, and now has just begun seriously to train oneself to keep one’s mind in the body. It is the beginning only and Mindfulness and Spiritual Knowledge have not yet been properly geared up while the physical and mental processes are moving at top speed. It is therefore imperative to bring the top-level speed of these processes to the lowest gear so as to make it possible for the Mindfulness and Spiritual Knowledge to keep pace with them. It is therefore instructed that slow motion exercises should be carried out at all time.*

Nếu như vị ấy có tác ý để thay đổi tư thế từ tọa hành đến trụ hành, vị ấy trước hết nên thực hiện một sự chú niệm vào tâm thức đang có tác ý là “tác ý, tác ý” và tiếp tục tiến hóa với các quá trình đang bố trí những tay và chân trong tuần tự kế tiếp nhau trong lúc đang chú niệm “nâng lên, chuyển động, duỗi căng ra, tiếp xúc, ấn xuống” và v.v. Khi sắc thân lắc lư hướng về phía trước, nên được chú niệm là “lắc lư, lắc lư”. Trong lúc đó, trong tiến trình của việc đứng lên, sự đứng dậy, xảy ra sự khinh doanh ở trong sắc thân. Sự chú ý cần được cố định vào các yếu tố này và một sự chú niệm được thực hiện là “đứng dậy, đứng dậy”. Quá trình đang đứng dậy nên được thực hiện một cách chậm rãi. Trong tiến trình thực hành, sẽ là thích hợp nhất nếu như một hành giả hành động một cách yếu đuối và một cách chậm rãi trong mọi hoạt động của mình, tự hồ một bệnh nhân nhuyễn nhược vô lực. Có lẽ trường hợp của một người đang mắc chứng đau thắt lưng sẽ là một thí dụ thích hợp hơn ở đây. Bệnh nhân cần phải

thận trọng và di chuyển một cách chậm rãi để tránh sự thống khổ. Cùng cách thức như thế, một hành giả phải luôn cố gắng và duy trì các động tác chậm lại trong tất cả mọi hành động. Tốc độ thấp nhất phải nhất thiết có khả năng để cho Sự Chú Niệm, Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần đuổi kịp. Người ta đã luôn sống một cách mạn bất kinh tâm, và bây giờ mới bắt đầu tự bồi huấn bản thân một cách nghiêm túc để duy trì tâm thức của mình ở trong sắc thân. Đó chỉ là giai đoạn đầu và Sự Chú Niệm và Tri Thức Tinh Thần vẫn chưa được chuẩn bị một cách chính xác trong khi các quá trình thể chất và tinh thần đang chuyển động với tốc độ tối đa. Do đó, điều bách thiết là phải đưa tốc độ cao nhất của các quá trình này về tốc độ chậm nhất, nhằm để cho điều ấy có thể làm cho Sự Chú Niệm và Tri Thức Tinh Thần tiến theo cùng tốc độ với chúng. Do đó, người ta đã giáo đạo rằng các việc huấn tập về sự chuyển động chậm rãi nên được thực hiện mọi thời khắc.

*Further it may be mentioned that it is advisable for a yogi to behave like a blind person throughout the course of training. A person without any restrained manner will not look dignified because he usually looks at things and persons wantonly. He cannot obtain a steady and calm state. While on the other hand the blind person behaves in a composed manner by sitting sedately with downcast eyes: he never turns to any direction to look at things or persons because he is blind and cannot see them. Even if a person comes near him and speaks to him he never turns around. This composed manner is worthy of imitation. A yogi should act in the same manner while carrying out the contemplation: he should not look anywhere, his mind must be intent solely on the object of contemplation; while in the sitting posture he must be intently noting as “rising, falling”. Even if strange things occur nearby, he must not look at them carefully: he must simply make a note as “seeing, seeing” and then pass on to the usual exercise by noting as “rising, falling”. A yogi should have a high regard for the exercise and carry it out with due respect so much so as to be mistaken for a blind person.*

Hơn nữa, có thể đề cập rằng thật là minh trí cho một hành giả nên biểu hiện tự hào một manh nhân trong suốt khóa trình bồi huấn. Một người mà không có bất luận một cách hành xử khắc chế nào sẽ không có vẻ được

tôn nghiêm, vì vị ấy thường để ý đến các sự vật và những con người một cách phóng dăng. Vị ấy không thể nào hoạch đắc một trạng thái kiên định và trấn tĩnh. Mặt khác, trong lúc đó vị manh nhân biểu hiện trong một cách hành xử trấn tĩnh với việc an tọa một cách trấn định cùng với đôi mắt nhìn xuống (*hạ mục nhĩn cấn*); vị ấy không bao giờ quay sang bất luận hướng nào để quan khán đến các sự vật hoặc những con người, vì vị ấy thất minh và bất khả khán kiến chúng. Dù có một người đến gần vị ấy và nói chuyện với vị ấy, vị ấy không bao giờ chuyển thân. Cách hành xử trấn tĩnh này xứng đáng để mô phỏng theo. Một hành giả nên hành động cùng một cách thức trong khi đang thực hiện sự nghiêm túc khảo lự: vị ấy không nên quan khán bất luận chỗ nào, tâm thức của vị ấy cần phải chuyên tâm một cách hoàn toàn vào đối tượng của sự nghiêm túc khảo lự; trong lúc đang ở trong tư thế tọa hành, vị ấy cần phải chú niệm một cách chuyên chú là “phòng lên, xộp xuống”. Dù có xảy ra các sự việc kỳ đặc tại phụ cận, vị ấy không được quan khán chúng một cách cẩn thận, vị ấy chỉ đơn thuần thực hiện một sự chú niệm là “khán kiến, khán kiến” và thế rồi chuyển sang việc huấn tập thông thường với sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống”. Một hành giả phải có một sự cực kỳ kính bội đối với việc huấn tập và tiến tu nó với tất cả lòng kính trọng cần thiết đến mức độ đã bị thố ngộ với một manh nhân.

*In this respect certain female yogis were found to be in perfect form. They carefully carried out the exercise with all due respect in accordance with the instructions. Their manner was very composed and they were always intent on the objects of contemplation. They never looked around. When they walked, they were always intent on the steps. Their steps were light, smooth and slow. Every yogi should follow their example.*

Về lĩnh vực này, một số nữ hành giả đã được cho là có hình thái hoàn hảo. Họ đã thực hiện một cách cẩn thận việc huấn tập với tất cả lòng kính trọng y chiếu theo những sự giáo đạo. Cách hành xử của họ đã hết sức trấn tĩnh và họ đã luôn chuyên tâm vào các đối tượng của sự nghiêm túc khảo lự. Họ không bao giờ nhìn xung quanh. Khi họ đã bộ hành, họ đã luôn chuyên tâm vào các bước đi. Các bước đi của họ đã khinh khoái, bình ổn và chậm rãi. Mỗi hành giả nên mô phỏng theo họ.

*It is necessary for a yogi to behave like a deaf person also. Ordinary a person, as soon as he hears a sound, turns around and looks at the direction from where the sound comes. Or he turns around towards the person who speaks to him and makes a reply. He will not behave in a sedate manner. While on the other hand, a deaf person behaves in a composed manner: he does not take heed of any sound or talk because he never hears them. Similarly, a yogi should conduct himself in like manner without taking heed of any unimportant talk nor should he deliberately listen to any talk or speech. If he happens to hear any sound or talk he should at once make a note as “hearing, hearing” and then return to the usual exercise of noting as “rising, falling”. He should proceed with his contemplation intently so much so as to be mistaken for a deaf person.*

Đối với một hành giả điều tất yếu là cũng nên biểu hiện tự hồ một vị lung tử. Thông thường một người, ngay khi vị ấy nghe một âm thanh, chuyển thân và quan khán về hướng mà nơi đó âm thanh phát ra. Hoặc vị ấy chuyển thân về phía người nói chuyện với mình và thực hiện một sự trả lời. Vị ấy sẽ không biểu hiện trong một cách hành xử bình đạm. Mặt khác, trong lúc đó một vị lung tử biểu hiện trong một cách hành xử trần tĩnh: vị ấy bất thính tòng bất luận âm thanh hoặc lời nói nào, vì vị ấy không bao giờ thính đáo chúng. Một cách tương tự, hành giả nên tự biểu hiện trong cách hành xử tương tự mà bất thính tòng bất luận lời nói nào bất trọng yếu, mà vị ấy cũng không nên cố ý lắng nghe bất luận lời nói hoặc khẩu ngữ nào. Nếu như vị ấy tình cờ thính đáo bất luận âm thanh hoặc lời nói nào, vị ấy ngay tức khắc nên thực hiện một sự chú niệm là “thính văn, thính văn” và thế rồi hãy phản hồi việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống”. Vị ấy nên tiếp tục tiến hóa với việc nghiêm túc khảo lự của mình một cách chuyên chú đến mức độ đã bị thố ngộ với một vị lung tử.

*It should be remembered that the carrying out intently of contemplation is the only concern of a yogi; other things seen or heard are not his concern. He should not take heed of them even though they may appear to be strange or curious. When he sees any sights he must ignore them as if he does not see; so also in the case of voices or sounds he must*

*ignore them as if he does not hear. In the case of bodily actions, he must act slowly and feebly as if he were sick and very weak.*

Nên ghi nhớ rằng việc tiến tu một cách chuyên chú về sự nghiêm túc khảo lự là mối quan tâm duy nhất của một hành giả; các sự vật khác khi được khán kiến, hoặc được thính văn không phải là mối quan tâm của mình. Vị ấy không nên chú ý đến chúng cho dù chúng có thể tỏ ra kỳ đặc hoặc hiếm kỳ. Khi vị ấy khán kiến bất luận những cảnh sắc nào, vị ấy cần phải trạo dĩ khinh tâm chúng, y như thể vị ấy bất khán kiến; cũng như thế trong trường hợp với các giọng nói hoặc các âm thanh, vị ấy cần phải trạo dĩ khinh tâm chúng, y như thể vị ấy bất thính đáo. Trong trường hợp với các hành động thuộc về sắc thân, vị ấy cần phải hành động một cách chậm rãi và một cách yếu đuối, y như thể vị ấy đã bị bệnh và hết sức nhuỷễn nhược vô lực.

*It is therefore emphasized that the act of pulling up the body to the standing posture should be carried out slowly. On coming to an erect position, a note should be made as “standing, standing”; if he happens to look around, a note should be made as “looking, seeing”; and on walking each step should be noted as “right step, left step” or “walking, walking”. In each step, attention should be fixed on the movement from the point of lifting the leg to the point of putting down. While walking in quick steps or taking a long walk, a note on one section of each step as “right step, left step” or “walking, walking” will do. In the case of taking a slow walk, each step may be divided into three section of lifting, pushing forward and putting down respectively. In the beginning of the exercise, a note should be make on two section in each step as “lifting”, by fixing the attention on the upward movement of the leg from the beginning to the end, and as “putting” on the downward movement from the beginning to the end. Thus the exercise which starts with the first step by noting as “lifting, putting” now ends. Here it may be mentioned that, at the time of noting as “putting” when the leg is put down in the first step, the other leg happens usually to lift up to begin the next step. This should not be allowed to happen. Next step should begin only after the end of the first step, such as “lifting, putting” for the first one and “lifting, putting” for the next step. After two or three days this exercise would be easy anh he should carry out*

*the exercise of noting each step in three sections as “lifting, pushing, putting”. For the present, a yogi should start the exercise by noting as “right step, left step”, or “walking, walking” while walking quickly, and be noting as “lifting, putting” while walking slowly.*

Do đó, cần được nhấn mạnh rằng quá trình đang khởi thân lên tư thế trụ hành phải được thực hiện một cách chậm rãi. Khi đến một vị trí thẳng đứng, một sự chú niệm nên được thực hiện là “đứng lên, đứng lên”; nếu như vị ấy tình cờ nhìn xung quanh, một sự chú niệm nên được thực hiện là “khán quan, khán kiến”; và đang khi bộ hành mỗi bước đi nên được chú niệm là “phải bước, trái bước” hoặc “bộ hành, bộ hành”. Trong mỗi bước đi, sự chú ý nên được cố định vào việc chuyển động từ thời điểm nâng chân lên đến thời điểm đặt xuống. Trong khi đang bộ hành với những bước đi nhanh hoặc đang thực hiện một cước bộ dài, sẽ thực hiện một sự chú niệm vào một phần của mỗi bước đi là “phải bước, trái bước” hoặc “bộ hành, bộ hành”. Trong trường hợp đang thực hiện một cước bộ chậm, mỗi bước đi có thể được chia ra thành ba phần với việc nhắc lên, việc đưa thẳng tới trước và việc đặt xuống một cách tương ứng. Vào giai đoạn đầu của việc huấn tập, một sự chú niệm nên được thực hiện vào hai phần trong mỗi bước đi là “nhắc lên”, bằng cách cố định sự chú ý vào việc chuyển động hướng lên trên của chân từ đầu chí cuối, và là “đặt xuống” vào việc chuyển động hướng xuống từ đầu chí cuối. Vì vậy, việc huấn tập mà bắt đầu với bước đi đầu tiên với sự chú niệm là “nhắc lên, đặt xuống” bây giờ kết thúc. Ở đây có thể đề cập rằng, tại thời điểm của sự chú niệm là “đặt xuống” khi chân được đặt xuống ở bước đi đầu tiên, chân bên kia một cách thông lệ ngẫu nhiên xảy ra việc nhắc lên để bắt đầu bước đi tiếp sau. Điều này không nên cho phép xảy ra. Bước đi tiếp sau chỉ nên bắt đầu sau khi kết thúc bước đi đầu tiên, chẳng hạn như là “nhắc lên, đặt xuống” cho bước đi đầu tiên, và “nhắc lên, đặt xuống” cho bước đi tiếp sau. Sau hai hoặc ba ngày, việc huấn tập này sẽ được dễ dàng, và vị ấy nên tiến tu việc huấn tập về sự chú niệm mỗi bước đi trong ba phần là “nhắc lên, đưa ra, đặt xuống”. Trong lúc này, một hành giả nên bắt đầu việc huấn tập với sự chú niệm là “phải bước, trái bước” hoặc “bộ hành, bộ hành” trong khi đang bộ hành một cách nhanh chóng; và với sự chú niệm là “nhắc lên, đặt xuống” trong khi đang bộ hành một cách chậm rãi.

*In the course of his walk, he may feel wanting to sit down. He should then make a note as “wanting, wanting”; if he then happens to look up as “looking, seeing; looking; seeing”; on going to the place for sitting as “lifting, putting”; on stopping as “stopping, stopping”; on turning as “turning, turning”; when he feels wanting to sit as “wanting, wanting”. In the act of sitting, there occurs a heaviness in the body and also a downward pull. Attention should be fixed on these factor and a note made as “sitting, sitting, sitting”. After having sat down, there would be movements of bringing the hand and legs into position. They should be noted as “moving, bending, stretching” and so forth. If there is nothing to do and if he is sitting quietly, he should revert to the usual exercise of noting as “rising, falling”.*

Trong tiến trình bộ hành của mình, vị ấy có thể cảm thấy việc mong muốn để ngồi xuống. Vị ấy thế rồi nên thực hiện một sự chú niệm là “mong muốn, mong muốn”; nếu như vị ấy sau đó tình cờ ngẩng đầu lên khán kiến, một sự chú niệm là “khán quan, khán kiến; khán quan, khán kiến”; đang khi đi đến vị trí để an tọa, một sự chú niệm là “nhấc lên, đặt xuống”; đang khi dừng lại, một sự chú niệm là “dừng lại, dừng lại”; đang khi xoay người, một sự chú niệm là “chuyển thân, chuyển thân”; khi vị ấy cảm thấy việc mong muốn để ngồi xuống, một sự chú niệm là “mong muốn, mong muốn”. Trong quá trình đang an tọa, xảy ra một trọng lượng ở trong sắc thân và cũng có một lực kéo xuống. Sự chú ý nên được cố định vào những yếu tố này và một sự chú niệm được thực hiện là “an tọa, an tọa, an tọa”. Sau khi đã ngồi xuống, sẽ có các sự chuyển động để đưa ra những tay và chân vào vị trí. Chúng nên được chú niệm là “chuyển động, co gập lại, duỗi căng ra” và v.v. Nếu như không có chi để làm, và nếu như vị ấy đang an tọa một cách bình tĩnh, vị ấy nên hồi phục việc huân tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xộp xuống”.

*If, in the course of contemplation, he feels painful or tired or hot, he should make a note of them and then revert to the usual exercise by noting as “rising, falling”. If he feels sleepy, he should make a note as “sleepy, sleepy”, and process with the noting of all acts of preparing for lying down and bringing into position the hands and legs as “raising, pressing, moving, supporting”; when the body sways as “swaying, swaying”; when*

*the legs stretch as “stretching, stretching”; and when the body drops and lies flat as “lying, lying”.*

Nếu như, trong tiến trình của sự nghiêm túc khảo lự, vị ấy cảm thọ đông thông, hoặc mệt mỏi, hoặc nóng bức; vị ấy nên thực hiện một chú niệm về chúng, và thể rồi hồi phục việc huấn tập thông thường với sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”. Nếu như vị ấy cảm đáu khốn quỵện, vị ấy nên thực hiện một sự chú niệm là “khốn quỵện, khốn quỵện”, và tiếp tục tiến hóa với sự chú niệm vào tất cả các hành động cho việc chuẩn bị để nằm xuống và đưa ra những tay và chân vào vị trí, một sự chú niệm là “nâng lên, ấn xuống, chuyển động, nâng đỡ”; khi sắc thân lác lư, một sự chú niệm là “lác lư, lác lư”; khi duỗi căng những chân ra, một sự chú niệm là “duỗi căng ra, duỗi căng ra”; và khi sắc thân hạ xuống và nằm thẳng ra, một sự chú niệm là “nằm nghỉ, nằm nghỉ”.

*These trifling acts in lying down are also important and they should not be neglected. There is every possibility of attaining enlightenment during this short time. On the full development of Concentration and Spiritual Knowledge enlightenment is attainable during the present moment of bending or stretching. In this way, Venerable Ānanda (cousin and personal attendant of the **Buddha**) attained **Arahatship** at the very moment of lying down.*

Những hành vi vô túc khinh trọng trong lúc nằm xuống cũng trọng yếu và chúng không nên được sao lãng. Có mọi khả năng cho việc thành đạt sự giác ngộ trong khoảng thời gian ngắn này. Trong sự phát triển hoàn chỉnh của Sự Định Thức và Tri Thức Tinh Thần, sự giác ngộ có thể hoạch đắc trong khoảnh khắc co gập lại hoặc duỗi căng ra này. Theo phương thức này, Trưởng Lão Ānanda (biểu đệ và thị giả riêng của Đức Phật) đã thành đạt Quả Vị Vô Sinh ngay tại khoảnh khắc nằm xuống.

*About the beginning of the fourth month after the great final Nibbāna (**Mahāparinibbāna**) of the Lord **Buddha**, it was arranged to hold the first **Saṅghāyanā**. By this term is meant the council of monks who collectively make classification, examination, confirmation and recitation of all teaching of Lord **Buddha**. At that time, five hundred monks were chosen for the work. Of them four hundred and ninety-nine were **Arahats***

*(Adepts, who have become perfect and have attained enlightenment) while Venerable Ānanda alone was a Sotāpanna (Stream Winner, i.e. the first stage on the path when one has entered the stream leading to enlightenment). In order to attend the Council as an Arahāt on the same level with the others, he made his utmost effort to carry on with the meditation until just one day before the first day of the Council. That was on the fourth waning of the month of August. He proceeded with the contemplation of Mindfulness of the Body (Kāyagatā Sati) which is also known as the Application of Mindfulness to Insight into the Functioning of the Body (Kāyanupassanā Satipaṭṭhāna) and kept on walking the whole night. It might be in the same manner of noting as “right step, left step” or “walking, walking”. He was thus occupied with the intent contemplation of mental and material processes in each step till the dawn of the next day. But he had not yet attained the Arahātship.*

Vào giai đoạn đầu của tháng thứ tư sau khi Đức Thế Tôn đã quyết định viên tịch Níp Bàn (**Đại Viên Tịch Níp Bàn**), đã có bố trí để triệu tập **Hội Nghị Kiết Tập Tam Tăng** lần thứ nhất. Với thuật ngữ này có nghĩa là Hội Nghị các vị tu sĩ đã hội tập thực hiện việc phân loại, việc thẩm tra, việc chứng thực và việc bồi tụng tất cả những huấn từ của Đức Thế Tôn. Vào thời điểm ấy, năm trăm vị tu sĩ đã được tuyển trạch cho việc kiết tập. Trong số họ, có bốn trăm chín mươi chín vị đã là các bậc Vô Sinh (Các bậc thực luyện, các bậc đã trở nên hoàn hảo và đã thành đạt sự giác ngộ) trong lúc đó chỉ có Trưởng Lão Ānanda đã là **Bậc Thất Lai** (Bậc Dự Lưu, tức là, giai đoạn đầu tiên trên đạo lộ khi mà người ta đã tiến nhập vào dòng dắt dẫn đến sự giác ngộ). Nhằm để tham dự Hội Nghị với tư cách là một Bậc Vô Sinh đồng đẳng với các bậc kia, Ngài đã thực hiện sự nỗ lực tối đa của mình để tiếp tục hành trì việc thiền định cho đến chỉ một ngày trước ngày đầu tiên của Hội Nghị. Đó đã là vào ngày trăng hạ huyền thứ tư của Tháng Tám. Ngài đã tiếp tục tiến hóa với sự nghiêm túc khảo lự với Sự Chú Niệm vào Sắc Thân (**Thân Niệm Xứ**) mà điều đó còn được biết đến là Ứng Dụng của Sự Chú Niệm đến Tuệ Giác vào Công Năng của Sắc Thân (**Thân Tỳ Quán Niệm Xứ**) và đã tiếp tục việc bộ hành suốt cả đêm. Cũng có thể điều đó là cùng một cách thức của sự chú niệm là “phải bước, trái bước” hoặc “bộ hành, bộ hành”. Như thế Ngài đã bận rộn với sự chuyên tâm nghiêm túc khảo lự vào các quá trình tinh thần và vật chất

trong mỗi bước đi cho đến lúc bình minh của ngày hôm sau. Thế nhưng Ngài đã vẫn chưa thành đạt **Quả Vị Vô Sinh**.

*Then the Venerable Ānanda thought thus: “I have done my utmost. Lord Buddha used to say, “Ānanda, you possess full Perfection (Pāramīs). Do proceed with the practice of meditation. You will surely attain Arahathship one day.” I have tried my level best so much that I can be counted as one of those who ever did their best in meditation. What may be the reason for my failure?” Then he remembered: “Ah ! I was overzealous in keeping solely to the exercise of walking throughout the night. There was an excess of Vigor and less Concentration, which indeed was responsible for the state of Restlessness (Uddhacca). It is now necessary to stop walking so as to bring Vigor in level with Concentration and to proceed with the contemplation in a lying position.” Venerable Ānanda accordingly entered his room and sat down on the bench and then began to lie down. It was said that Venerable Ānanda attained Arahathship thus at the moment of lying down or rather at the moment of contemplating as “lying, lying”.*

Thế rồi Trưởng Lão Ānanda đã nghĩ suy như vậy: “Ta đã cố gắng hết sức của mình. Đức Thế Tôn đã từng nói rằng “Này Ānanda, con cụ hữu đầy đủ các Pháp Toàn Thiện (**Chư Pháp Ba La Mật**). Hãy tiếp tục tiến hóa với việc thực hành thiền định. Một cách khăng định con sẽ thành đạt Quả Vị Vô Sinh một ngày nào đó”. Ta đã cố gắng hết sức mình đến trình độ mà Ta có thể được kể như là một trong những vị đã từng nỗ lực hết sức mình trong thiền định. Điều chi có thể là lý do cho sự thất bại của Ta ?” Thế rồi Ngài đã ghi nhớ: “À ! Ta đã nhiệt tâm quá mức trong khi chỉ có duy trì một cách hoàn toàn vào việc huấn tập về bộ hành suốt cả đêm. Đã có một sự quá lượng về Tinh Lực và giảm thiểu về Sự Định Thức, mà điều đó đích thực đã là phụ hữu trách nhiệm cho trạng thái tiêu tảo bất an (**Trạo Cử**). Bây giờ nhất thiết phải dừng việc bộ hành nhằm để đem Tinh Lực cho ngang bằng với Sự Định Thức, và tiếp tục tiến hóa với việc nghiêm túc khảo luận trong một tư thế nằm xuống”. Trưởng Lão Ānanda vì thế đã vào phòng của mình và đã ngồi xuống băng ghế, và thế rồi đã bắt đầu nằm xuống. Người ta đã nói rằng Trưởng Lão Ānanda đã thành đạt Quả Vị Vô

Sinh như vậy ngay tại khoảnh khắc nằm xuống, hoặc chính xác hơn là ngay khoảnh khắc đang nghiêm túc khảo lự là “nằm xuống, nằm xuống”.

*This manner of attaining Arahathship has been recorded as a strange event in the Commentaries because this manner was outside of the four regular postures of walking, standing, sitting and lying down. At that moment, Venerable Ānanda could not be regarded strictly to have been in a standing posture because his feet were off the floor, or could he be regarded as sitting because his body was in a leaning position quite close to a pillow, nor in a lying posture because his head had not touched the pillow and the body did not lay flat as yet. As Venerable Ānanda was a Stream Winner, he had to develop the three other higher stages: The Path and Fruition of a Once-Returner, second stage on the Path; Path and Fruition of a Never-Returner, third stage on the Path; and Path and Fruition of an Adept, fourth and final stage of the Path (**Sakadāgāmi Magga and Phala, Anāgāmi Magga and Phala, Arahatta Magga and Phala**) in his final attainment. It took a moment only. Every care is therefore needed to carry on the practice of contemplation without relaxation or omission.*

Cách thức thành đạt Quả Vị Vô Sinh này đã được ghi chép lại trong các Bộ Chú Giải như là một sự kiện kỳ đặc vì cách thức này đã là ở bên ngoài bốn tư thế thông thường của bộ hành, trụ hành, tọa hành và ngọa hành. Vào khoảnh khắc đó, một cách nghiêm chỉnh Trưởng Lão Ānanda không thể được xem như là đã đang ở trong một tư thế trụ hành vì đôi bàn chân của Ngài đã rời khỏi nền nhà, mà Ngài cũng không thể được xem như là đang tọa hành vì sắc thân của Ngài đã đang ở một tư thế ngả lưng khá gần với một cái gối, mà cũng không ở một tư thế ngọa hành vì đầu của Ngài đã chưa có tiếp xúc cái gối, và cho đến lúc đó sắc thân đã vẫn chưa nằm thẳng ra. Vì Trưởng Lão Ānanda đã là một Bạc Dự Lưu, Ngài phải phát triển ba giai đoạn cao hơn còn lại: Đạo Lộ và Quả Vị của một Bạc Nhất Thứ Phán Hồi Giả (Bạc Nhất Lai), giai đoạn thứ hai của Đạo Lộ; Đạo Lộ và Quả Vị của một Bạc Vĩnh Bất Phán Hồi Giả (Bạc Bất Lai), giai đoạn thứ ba của Đạo Lộ; và Đạo Lộ và Quả Vị của một Bạc Thực Luyện (Bạc Vô Sinh), giai đoạn thứ tư và cuối cùng của Đạo Lộ (**Đạo Lộ và Quả Vị Nhất Lai, Đạo Lộ và Quả Vị Bất Lai, Đạo Lộ và Quả Vị Vô Sinh**) trong

sự thành đạt cuối cùng của Ngài. Nó chỉ lấy đi một khoảnh khắc. Do đó, mọi sự cẩn trọng đều nhất thiết phải tiếp tục thực hành việc nghiêm túc khảo lự mà không có sự phóng túng hoặc sơ suất.

*In the act of lying down, contemplation should be carried out with due care. When one feels sleepy and wants to lie down a note should be made as “sleepy, sleepy, wanting, wanting”; on raising the hand as “raising, raising”; on stretching as “stretching, stretching”; on touching as “touching, touching”; on pressing as “pressing, pressing”; after swaying the body and on dropping it down as “lying, lying”. The act of lying down should be carried out very slowly. On touching with the pillow, it should be noted as “touching, touching” – there are many places of touch all over body but each spot only need to be noted at one time. In the lying position, there are many bodily actions for bringing the legs and hands into position also. These actions should be noted carefully as “raising, stretching, bending, moving” and so on. On turning the body, a note should be made as “turning, turning” and when there is nothing particular, the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to. When lying on the side or on the back, there are usually no particular things to be noted: then the usual exercise must be reverted to.*

Trong quá trình đang nằm xuống, sự nghiêm túc khảo lự nên được thực hiện với tất cả sự cẩn trọng. Khi người ta cảm thấy buồn ngủ và mong muốn để nằm xuống, một sự chú niệm nên được thực hiện là “buồn ngủ, buồn ngủ; mong muốn, mong muốn”; đang khi giơ tay lên, một sự chú niệm nên được thực hiện là “giơ lên, giơ lên”; đang khi duỗi căng ra, một sự chú niệm nên được thực hiện là “duỗi căng ra, duỗi căng ra”; đang khi tiếp xúc, một sự chú niệm nên được thực hiện là “tiếp xúc, tiếp xúc”; đang khi ấn xuống, một sự chú niệm nên được thực hiện là “ấn xuống, ấn xuống”; sau khi đã lắng lọc sắc thân và đang khi hạ nó xuống, một sự chú niệm nên được thực hiện là “nằm nghỉ, nằm nghỉ”. Quá trình nằm xuống nên được thực hiện một cách hết sức chậm rãi. Đang khi tiếp xúc với cái gối, nên được chú niệm là “tiếp xúc, tiếp xúc” – có nhiều vị trí tiếp xúc trên khắp cả sắc thân, thế nhưng mỗi điểm chỉ cần được chú niệm một lần. Trong tư thế ngoại hành, cũng có nhiều động tác thuộc sắc thân để đem những chân và tay vào vị trí. Các động tác này nên được chú niệm một

cách cẩn thận, như là “nâng lên, duỗi căng ra, co gập lại, chuyển động” và v.v. Đang khi chuyển thân, một sự chú niệm nên được thực hiện là “chuyển thân, chuyển thân” và khi không có điều chi đặc biệt, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xộp xuống” nên được hồi phục. Khi đang nằm nghiêng một bên hoặc nằm ngửa, không có những điều chi đặc biệt để được chú niệm: thế rồi việc huấn tập thông thường cần phải được hồi phục.

*But there may be times when the mind wanders while one is in the lying posture. This wandering mind should be noted as “going, going” when it goes out, as “arriving, arriving” when it reaches a place, as “planning, reflecting”, and so forth on each state in the same manner as in the case of contemplation in the sitting posture. Mind generally vanishes on being noted once or twice. Then the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to. There may be also instances of swallowing or spitting saliva, or feeling of painful sensations, hot sensations, itching sensations, etc. or of bodily actions in changing the position and moving the limbs. They should be contemplated as each occurs. (When sufficient strength in Concentration is gained, it will be possible even to carry on with the contemplation of each act of opening and closing of the eyelids and winking). Afterwards one should then return to the usual exercise when there is no other thing to do.*

Thế nhưng, có thể có những lúc khi mà tâm thức phiêu bạt trong lúc người ta đang ở tư thế ngoại hành. Tâm thức đang phiêu bạt này nên được chú niệm là “phiêu bạt, phiêu bạt” khi nó đi ra ngoài; là “đạt đạo, đạt đạo” khi nó đạt đạo nhất điểm; là “sách hoạch, thâm tư tưởng pháp” và v.v., trên mỗi trạng thái theo cùng một cách thức như trong trường hợp của sự nghiêm túc khảo lự ở tư thế tọa hành. Tâm thức thường biến mất khi đã được chú niệm một hoặc hai lần. Thế rồi việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xộp xuống” nên được hồi phục. Cũng có thể có những tình huống của việc nuốt vào hoặc việc khạc nhổ nước miếng, hoặc cảm thọ những cảm giác đông thối, những cảm giác nóng bức, những cảm giác ngứa ngáy v.v., hoặc những động tác thuộc sắc thân trong việc thay đổi tư thế và việc cử động tứ chi. Chúng nên được nghiêm túc khảo lự khi mỗi lần xảy ra. (Khi đã hoạch đắc năng lực sung túc trong Sự Định Thức thì sẽ

khả thi ngay cả việc tiếp tục thực hiện sự nghiêm túc khảo lự với từng mỗi quá trình đang mở ra và khép lại của các mí mắt, và sự nháy mắt). Thế rồi, sau đó người ta nên phản hồi việc huấn tập thông thường khi không có điều chi khác để làm.

*Though it is late in the night and it is time for sleep, it is not advisable to give up the contemplation and go to sleep. Anyone who has a keen interest in contemplation must be prepared to face the risk of spending many nights without sleep.*

Dù đã khuya và đã đến thời gian để ngủ nghỉ, thật là bất minh trí để từ bỏ sự nghiêm túc khảo lự và để đi ngủ. Bất luận ai mà có sự chuyên tâm quan chú trong việc nghiêm túc khảo lự, vị ấy cần phải được chuẩn bị tư tưởng để đối diện với mỗi nguy cơ thiệt hại của việc tiêu phí nhiều đêm không ngủ.

*The scriptures are emphatic on the necessity of developing the very qualities of Energetic Vigor Which Consists of Four Limbs, i.e. varieties (Caturaṅga Viriya) in the practice of meditation. In the hard struggle, he may be reduced to a mere skeleton of skin, bone and sinew when his flesh and blood wither away and dry up but should not give up his effort so long as he has not attained whatever is attainable by manly perseverance, energy and endeavor. These instructions should be followed with a strong determination. It may be possible to keep awake if there is strong enough Concentration to beat off the sleep but he will fall asleep if sleep gets an upper hand. When he feels sleepy, he should make a note as “sleepy, sleepy”; when the eyelids are drooping as “drooping, drooping”; dazzled as “dazzled, dazzled”. After the contemplation in the manner indicated, he may be able to shake off the sleepiness and feel fresh again. This feeling should be noted as “feeling fresh, feeling fresh” and after which the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to. However, in spite of his determination, he may feel unable to keep himself awake if he is very sleepy. In a lying posture, it is more easy to fall asleep. A beginner should therefore try to keep himself mostly in the postures of sitting and walking.*

Các văn bản kinh điển đã nhấn mạnh về tính tất yếu của việc phát triển các phẩm chất ưu tú tuyệt đối của Tinh Lực Sung Bái Tổ Thành Tứ Chi, tức là các đặc tính phức hợp (**Tứ Chi Cần Mẫn**) trong việc thực hành thiền định. Trong sự phấn đấu tích cực, vị ấy có thể bị giảm sút chỉ là một bộ xương bằng da, xương và gân guốc, khi mà máu và thịt của vị ấy héo mòn và khô cạn đi, thế nhưng vị ấy không nên từ bỏ những sự nỗ lực của mình chừng nào mà vị ấy chưa đạt được điều gì có thể hữu hoạch đắc bằng nhiều sự kiên trì bất giải đãi, hoạt lực và sự nỗ lực hoàn thành. Những sự giáo đạo này nên được tuân chiếu với một sự quyết tâm kiên cường. Có thể là khả thi để giữ sự tỉnh giác nếu như có Sự Định Thức đủ kiên cường để kích thoát sự ngủ nghỉ, thế nhưng vị ấy sẽ nhập thụy nếu như sự ngủ nghỉ chiếm thượng phong. Khi vị ấy cảm thấy khốn quỵ, vị ấy nên thực hiện một sự chú niệm là “khốn quỵ, khốn quỵ”; khi các mí mắt đang rũ xuống, một sự chú niệm là “rũ xuống, rũ xuống”; bị lóa mắt, một sự chú niệm là “lóa mắt, lóa mắt”. Sau khi sự nghiêm túc khảo lự theo cách thức đã biểu minh, vị ấy có thể có khả năng để bài thoát sự khốn quỵ và cảm thấy tươi tỉnh trở lại. Sự cảm thọ này nên được chú niệm là “cảm thấy tươi tỉnh, cảm thấy tươi tỉnh”, và sau đó việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xộp xuống” nên được hồi phục. Tuy nhiên, bất luận sự quyết tâm của mình, vị ấy có thể cảm thấy không có khả năng để tự giữ lấy sự tỉnh giác cho mình nếu như vị ấy đã hết sức khốn quỵ. Trong tư thế ngoại hành thì sẽ dễ dàng nhập thụy hơn. Do đó, một sơ học giả nên cố gắng gìn giữ bản thân mình một cách chủ yếu là trong các tư thế tọa hành và bộ hành.

*But when the night is late, he will be compelled to lie down and proceed with the contemplation of “rising” and “falling”. In this position, he may perhaps fall asleep. During the time of sleep, it is not possible to carry on with the contemplation. It is an interval for a yogi to relax. An hours’ sleep will give him an hour’s relaxation and if he continues to sleep for two, three or four hours, he will get relaxation for longer hours. But it would not be advisable for a yogi to sleep more than four hours, which is pretty long and ample for a normal sleep.*

Thế nhưng khi đêm đã về khuya, vị ấy sẽ bị cưỡng cầu để nằm xuống và tiếp tục tiến hóa với việc nghiêm túc khảo lự “phồng lên” và “xộp xuống”. Trong tư thế này, có lẽ vị ấy có thể nhập thụy. Trong khoảng

thời gian ngủ nghỉ, thật bất khả thi để tiếp tục sự nghiêm túc khảo luận. Đó là khoảng cách để một hành giả thư giãn. Một giờ ngủ nghỉ sẽ mang lại cho vị ấy một giờ thư giãn, và nếu như vị ấy tiếp tục ngủ nghỉ trong hai, ba hoặc bốn giờ đồng hồ, vị ấy sẽ được thư giãn trong nhiều giờ hơn. Thế nhưng sẽ là bất minh trí cho một hành giả ngủ nhiều hơn bốn giờ đồng hồ, đó là khá dài và đầy đủ cho một giấc ngủ bình thường.

*On waking up, a yogi should start his contemplation from the moment of awakening. To be fully occupied with intent contemplation throughout the waking hours is the routine of a yogi who works hard with true aspiration for the attainment for Path and its Fruition. If it is not possible to catch the waking moment, he should start with the usual exercise of noting as “rising, falling”. Or if he becomes aware firstly of the fact of reflecting he should begin his contemplation by noting as “reflecting, reflecting”, and then revert to the usual exercise of noting as “rising, falling”. Or if he becomes aware firstly of hearing a voice or sound, he should begin by noting as “hearing, hearing” and then revert to the usual exercise.*

Trong khi thức dậy, một hành giả nên bắt đầu sự nghiêm túc khảo luận của mình từ khoảnh khắc của sự tỉnh giác. Một cách hoàn toàn bị bận rộn với tác ý nghiêm túc khảo luận trong suốt những giờ thức giấc là thông lệ của một hành giả, là vị hết sức cố gắng với chân nguyện vọng cho sự thành đạt Đạo Lộ và Quả Vị của nó. Nếu như bất khả thi để bắt kịp thời điểm thức dậy, vị ấy nên bắt đầu với việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”. Hoặc nếu như vị ấy phát giác trước tiên sự kiện ở việc thâm tư tưởng pháp, vị ấy nên bắt đầu sự nghiêm túc khảo luận của mình với sự chú niệm là “thâm tư tưởng pháp, thâm tư tưởng pháp”, và thế rồi hồi phục việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”. Hoặc nếu như vị ấy phát giác trước tiên việc thính văn một giọng nói hoặc một âm thanh, vị ấy nên bắt đầu với sự chú niệm là “thính văn, thính văn” và thế rồi hồi phục việc huấn tập thông thường.

*As soon as he wakes up, there may be bodily actions in turning this side or that side, and in moving the hands and legs and so forth. These actions should be contemplated in successive order. Or if he becomes*

*aware of the mind leading to various bodily actions, he should start his contemplation by noting the mind in the first place. Or if he becomes aware firstly of the painful sensations, he should start by noting the painful sensations and then proceed with bodily actions. If he stays quietly without moving, the usual exercise of noting as “rising, falling” should be attended to. If he intended to get up he should note as “intending, intending” and then proceed with the noting of all actions serially in bringing the legs and hand into positions. It should be noted as “raising, raising” on raising the body, and “sitting, sitting” when the body is erect and in sitting posture, and if there are any other actions of bringing legs and hand into position these actions should also be noted. If there are no particular things the usual exercise of noting as “rising, falling” should be reverted to.*

Ngay khi vị ấy lai tĩnh, có thể có những hành động thuộc sắc thân trong khi xoay chuyển bên này hoặc bên kia, và trong khi chuyển động những tay và chân, và v.v. Những hành động này nên được nghiêm túc khảo lự trong trình tự liên tục. Hoặc nếu như vị ấy phát giác tâm thức đang dẫn đạo các hành động sai biệt thuộc sắc thân, vị ấy nên bắt đầu việc nghiêm túc khảo lự của mình với sự chú niệm tâm thức ngay từ đầu. Hoặc nếu như vị ấy phát giác trước tiên các cảm giác đông thông, vị ấy nên bắt đầu với sự chú niệm các cảm giác đông thông, và thế rồi tiếp tục tiến hóa với các hành động thuộc sắc thân. Nếu như vị ấy trì hoãn một cách bình tĩnh mà không chuyển động, việc huấn tập thông thường về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được chú ý đến. Nếu như vị ấy tác ý để đứng lên, vị ấy nên chú niệm là “tác ý, tác ý” và thế rồi tiếp tục tiến hóa với sự chú niệm tất cả các hành động một cách nối tiếp nhau để đưa những chân và tay vào tư thế. Nên được chú niệm là “nâng lên, nâng lên” đang khi nâng sắc thân lên; nên được chú niệm là “an tọa, an tọa” khi sắc thân thẳng đứng và trong tư thế tọa hành; và nếu như có bất luận những hành động nào khác để đưa những chân và tay vào tư thế, những hành động này cũng nên được chú niệm. Nếu như không có những điều chi đặc biệt, việc huấn tập về sự chú niệm là “phòng lên, xộp xuống” nên được hồi phục.

*So far, things relating to the objects of contemplation in connection with the four postures and changing from one posture to another have been mentioned. It is merely a description of the general outline of major*

*objects of contemplation to be carried out in the course of practice. Yet is the beginning of the practice. Yet in the beginning of the practice, it is difficult to follow up on all of them in contemplation. Many things will be omitted. But on gaining sufficient strength in Concentration, it is easy to follow up in contemplation not only those already enumerated but many more. With gradual development of Mindfulness and Concentration, the face of Spiritual Knowledge quickens and thus many more can be perceived. It is necessary to work up this high level.*

Cho đến giờ, những Pháp tương quan với các đối tượng của sự nghiêm túc khảo luận hữu quan với bốn tư thế và việc thay đổi từ một tư thế đến tư thế khác đã được đề cập đến. Đó chỉ đơn thuần là một sự miêu tả của bản đại cương về các đối tượng chủ yếu của sự nghiêm túc khảo luận đã được thực hiện trong khóa trình thực hành. Tuy nhiên, khi bắt đầu phần thực hành, thật là khó khăn để theo dõi triệt để tất cả chúng trong sự nghiêm túc khảo luận. Có nhiều Pháp sẽ bị bỏ qua. Thế nhưng, khi đã hoạch đắc năng lực sung túc của Sự Định Thức, thật là dễ dàng để theo dõi triệt để trong sự nghiêm túc khảo luận, không chỉ các Pháp đã được liệt kê ấy mà còn nhiều hơn nữa. Với sự phát triển tiệm tiến của Sự Chú Niệm và Sự Định Thức, tốc độ của Tri Thức Tinh Thần đã được nhanh chóng và do đó có nhiều Pháp hơn nữa có thể được nhận thức. Nhất thiết phải từng bước phát triển đến trình độ cao này.

*Contemplation should be carried out also in the case of washing the face in the morning or when taking a bath. As it is necessary to act quickly in these cases, contemplation should be carried out to such an extent as far as possible in these circumstances. On stretching the hand to catch hold of the mug as “stretching”; on catching hold of the mug as “holding”; on dipping the mug as “dipping”; on bringing the mug toward the body as “bringing”; on pouring the water as “pouring”; on feeling cold as “cold”; on rubbing as “rubbing” and so on. There are also many actions in changing or arranging the dress, in arranging the bed or bed sheets; and in opening the door and so on. These actions should be contemplated in detail serially as much as possible.*

Sự nghiêm túc khảo luận cũng nên được thực hiện trong trường hợp đang rửa mặt vào buổi sáng, hoặc khi đang tắm. Vì nhất thiết phải hành

động một cách nhanh chóng trong những trường hợp này, sự nghiêm túc khảo lự nên được thực hiện đến một mức độ chừng mực khả thi như thế trong những tình huống này. Đang khi duỗi căng tay ra để nắm giữ lấy cái tách, một sự chú niệm được thực hiện là “duỗi căng ra”; đang khi nắm giữ lấy cái tách, một sự chú niệm được thực hiện là “nắm lấy”; đang khi nhúng cái tách xuống nước, một sự chú niệm được thực hiện là “nhúng xuống”; đang khi đưa cái tách về phía sắc thân, một sự chú niệm được thực hiện là “đưa lại”; đang khi gội nước, một sự chú niệm được thực hiện là “gội nước”; đang khi cảm thọ lạnh ngắt, một sự chú niệm được thực hiện là “lạnh ngắt”; đang khi chà xát, một sự chú niệm được thực hiện là “chà xát” v.v. Ngoài ra còn có nhiều hành động trong việc thay đổi hoặc sắp xếp trang phục, đang khi thu xếp giường ngủ hoặc các khăn trải giường; và đang khi mở cửa v.v. Những hành động này nên được nghiêm túc khảo lự trong chuỗi nối tiếp nhau một cách tế tiết càng nhiều càng tốt.

*At the time of taking a meal, contemplation should be started from the time of looking at the meal table as “looking, seeing; looking, seeing”; when stretching the hand to the plate as “stretching, stretching”; when the hand touches the food as “touching, hot, hot”; when gathering the food as “gathering, gathering”; when catching hold of the food as “catching, catching”; after lifting when the hand is being brought up as “bringing, bringing”; when the neck is being bent down as “bending, bending”; when the food is being placed in the mouth as “placing, placing”; when withdrawing the hand as “withdrawing, withdrawing”; when the hand touches the plate as “touching, touching”; when the neck is being straightened as “straightening, straightening”; when chewing the food as “chewing, chewing”; at the time of chewing when the taste of food is known as “knowing, knowing”; when he likes the taste as “liking, liking”; when he finds it pleasant as “pleasant, pleasant”; when swallowing as “swallowing, swallowing”. This is an illustration of the routine of contemplation on partaking of each morsel of food till the meal is finished. In this case also it is difficult to follow up all action at the beginning of the practice. There will be many omissions. He should not, however, hesitated but must try and follow up as much as he can. With the gradual*

*advancement of the practice it will be easy to note many more than those mentioned here.*

Tại thời điểm thọ thực, sự nghiêm túc khảo lự nên được bắt đầu từ thời điểm trông thấy bàn ăn, một sự chú niệm được thực hiện là “khán quan, khán kiến; khán quan, khán kiến”; khi đang duỗi căng cánh tay ra đến cái đĩa, một sự chú niệm được thực hiện là “duỗi căng ra, duỗi căng ra”; khi bàn tay tiếp xúc thực phẩm, một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc, nóng, nóng”; khi đang thu thập thực phẩm, một sự chú niệm được thực hiện là “thu thập, thu thập”; khi đang nắm giữ lấy thực phẩm, một sự chú niệm được thực hiện là “nắm lấy, nắm lấy”; sau khi gấp lên, khi cánh tay đang được đưa lên, một sự chú niệm được thực hiện là “đưa lên, đưa lên”; khi cổ đang bị cúi khum xuống, một sự chú niệm được thực hiện là “cúi khum, cúi khum”; khi thực phẩm đang được đặt vào trong miệng, một sự chú niệm được thực hiện là “đặt vào, đặt vào”; khi đang thu hồi cánh tay, một sự chú niệm được thực hiện là “thu hồi, thu hồi”; khi bàn tay tiếp xúc cái đĩa, một sự chú niệm được thực hiện là “tiếp xúc, tiếp xúc”; khi cổ đang được duỗi thẳng, một sự chú niệm được thực hiện là “duỗi thẳng, duỗi thẳng”; khi đang nhai nghiền thực phẩm, một sự chú niệm được thực hiện là “nhai nghiền, nhai nghiền”; tại thời điểm đang nhai nghiền, khi khẩu vị thực phẩm đã được biết, một sự chú niệm được thực hiện là “tri đắc, tri đắc”; khi vị ấy ưa thích khẩu vị, một sự chú niệm được thực hiện là “ưa thích, ưa thích”; khi vị ấy nghiệm thấy nó khả ái, một sự chú niệm được thực hiện là “khả ái, khả ái”; khi đang nuốt vào, một sự chú niệm được thực hiện là “nuốt vào, nuốt vào”. Đây là một sự minh họa về trình tự đã quy định của sự nghiêm túc khảo lự đang khi hưởng dụng từng mỗi miếng đoàn thực cho đến khi bữa ăn đã được kết thúc. Trong trường hợp này, cũng thật là khó khăn để theo dõi triệt để tất cả các hành động vào giai đoạn bắt đầu của sự thực hành. Sẽ có nhiều sự sơ suất. Tuy nhiên, vị ấy không nên trù trừ, mà cần phải cố gắng và theo dõi triệt để với hết cả khả năng mà vị ấy có thể. Với sự tiến hóa tiệm tiến của việc thực hành thì sẽ dễ dàng để chú niệm được nhiều Pháp hơn là các Pháp đã được đề cập ở đây.

*Now the lessons for the practical exercise of contemplation are almost complete. As they are explained in detail and at some length, it is*

*not easy to remember all of them. For the sake of easy memory, a summary of important and essential points will be mentioned. They are few.*

Bây giờ các bài học dành cho việc huấn tập thực sự cầu thị của sự nghiêm túc khảo lự đã gần như hoàn hảo. Vì chúng đã được giải thích một cách tế tiết, thật không dễ dàng để ghi nhớ hết tất cả chúng được. Vì lợi ích cho dễ dàng ghi nhớ, một bản tổng kết các điểm trọng yếu và cơ bản sẽ được đề cập đến. Chúng có một ít.

*In the case of taking a walk a yogi should contemplate the movements of the steps. While walking briskly each step should be noted as “left step, right step” respectively. Mind should be fixed intently on the movement of each step. While in the course of walking slowly each step should be noted in two sections as “lifting, putting; lifting, putting”. While in a sitting posture, the usual exercise of contemplation by noting the movements of the abdomen as “rising, falling, rising, falling” should be carried out. The same manner of contemplation by noting as “rising, falling, rising, falling” should be carried out in the case of lying posture also.*

Trong trường hợp bộ hành, một hành giả nên nghiêm túc khảo lự những sự chuyển động của các bước đi. Trong khi bộ hành một cách nhanh nhẹ, mỗi bước đi nên được chú niệm là “phải bước, trái bước” một cách tương ứng. Tâm thức nên được cố định một cách chuyên chú vào sự chuyển động của mỗi bước đi. Trong lúc đó, tiến trình bộ hành một cách chậm rãi thì mỗi bước đi nên được chú niệm làm hai phần, là “nhấc lên, đặt xuống; nhấc lên, đặt xuống”. Trong khi đang ở tư thế tọa hành, việc huấn tập thông thường của sự nghiêm túc khảo lự trong lúc đang chú niệm những sự chuyển động của cơ bụng là “phồng lên, xẹp xuống; phồng lên, xẹp xuống” nên được thực hiện. Cùng một cách thức của sự nghiêm túc khảo lự trong lúc đang chú niệm “phồng lên, xẹp xuống; phồng lên, xẹp xuống” cũng nên được thực hiện trong trường hợp ở tư thế ngoại hành.

*If it is found that the mind wanders during the course of noting as “rising, falling”, it should not be let off but it should be followed immediately. On imagining it should be noted as “imagining, imagining”;*

*on thinking as “thinking, thinking”; on the mind going out as “going, going”; on the mind arriving at a place as “arriving, arriving”; and so forth on every occurrence. And the usual exercise of noting as “rising, falling”, should then be reverted to. When there occur feelings of tiredness in hand, legs, or other limbs, or of hot or prickly or aching or itching sensations, they should be immediately followed up and notes as “tired, hot, prickly, aching, itching”, and so on as the case may be. A return should then be made to the usual exercise of noting as “rising, falling”. When there are acts of bending or stretching the hands and legs, or moving the neck or limbs, or swaying the body to and fro, they should be followed up and noted in the serial order as they occur. The usual exercise of noting as “rising, falling” should then be reverted to.*

Nếu như đã nghiệm thấy rằng tâm thức phiêu bạt trong tiến trình đang chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”, không nên để nó trôi qua mà ngay lập tức nó phải được theo dõi triệt để. Đang khi tưởng tượng, nên được chú niệm là “tưởng tượng, tưởng tượng”; đang khi nghĩ suy, nên được chú niệm là “nghĩ suy, nghĩ suy”; đang khi tâm thức đi ra ngoài, nên được chú niệm là “đi ra ngoài, đi ra ngoài”; đang khi tâm thức đi đến một vị trí, nên được chú niệm là “đi đến, đi đến”; và v.v., vào mỗi sự phát sinh. Và thế rồi việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” nên được hồi phục. Khi lúc đó xảy ra các cảm thọ về sự mệt mỏi ở những tay, các chân hoặc các chi khác; hoặc các cảm giác nóng bức, hoặc đau nhói như bị kim châm, hoặc đau nhức, hoặc ngứa ngáy; chúng nên được theo dõi triệt để ngay lập tức và được chú niệm là “mệt mỏi, nóng bức, thích thống, đau nhức, ngứa ngáy”, và v.v., có thể còn tùy trường hợp. Thế rồi một sự phản hồi nên được thực hiện vào việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”. Khi có những quá trình co gập những tay và chân lại, hoặc duỗi căng những tay và chân ra, hoặc chuyển động cổ hoặc tứ chi, hoặc lắc lư sắc thân đi tới đi lui; chúng nên được theo dõi triệt để và được chú niệm trong trình tự chuỗi nối tiếp nhau khi chúng xảy ra. Thế rồi, việc huấn tập về sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” nên được hồi phục.

*If the practice is proceeded with in the manner indicated, the number of objects will gradually increase in course of time. At first there will be many omissions because mind used to wander without any restraint.*

*However, one should not lose heart on this account. This difficulty is usually encountered in the beginning of the practice. After some time, mind cannot play truant any longer because it is always found out every time it roves. It therefore remains fixedly on an object to which it is directed. As rising occurs, the mind makes a note of it, and thus the object and the mind makes coincide. As falling occurs, the mind makes a note of it and this these two coincide. There is always a pair of object and the mind which knows the object at every time of noting.*

Nếu như sự thực hành được tiếp tục tiến hóa theo cách thức đã biểu minh, số lượng các đối tượng sẽ dần dần gia tăng trong khoảng thời gian trôi qua. Thoạt tiên, sẽ có nhiều sự sơ suất, vì tâm thức đã thường phiêu bạt mà không có bất luận sự khắc chế nào. Tuy nhiên, người ta không nên mất hết sự can đảm vì sự tường thuật này. Sự khó khăn này thường hay gặp phải vào giai đoạn đầu của sự thực hành. Sau một thời gian, tâm thức không thể nào trốn học được lâu hơn nữa vì nó luôn được phát hiện ra mỗi khi nó lãng du. Do đó, nó vẫn luôn cố định vào một đối tượng mà nó đã tập trung. Khi sự phồng lên xảy ra, tâm thức thực hiện một sự chú niệm vào nó, và như thế đối tượng và tâm thức đồng thời phát sinh. Khi sự xẹp xuống xảy ra, tâm thức thực hiện một sự chú niệm vào nó, và như thế hai Pháp này đồng thời phát sinh. Luôn luôn có một đôi của đối tượng và tâm thức mà tri đặc đối tượng tại mọi thời điểm đang chú niệm.

*These two element of material object and knowing mind only arise in pairs, and apart from these two there does not exist any other thing either in the form of a person or self. This fact will be perceptible personally in due course.*

Chỉ có hai yếu tố của đối tượng thuộc vật chất và tâm thức đang tri đặc này khởi sinh lên trong một đôi, và ngoài hai Pháp này ra không hiện hữu bất luận Pháp nào khác trong hình thức hoặc của một người hoặc của một tự ngã. Sự kiện này sẽ có thể được nhận thức một cách cá nhân trong tiến trình thích đáng.

*The fact that matter and mind are two separate things will be clearly perceived during the time of noting as “rising, falling”. The two elements of matter and mind are linked up in a pair and their arising*

*coincides, that is, the material process of rising coincides with the mind knowing it; the material process of falling coincides with the mind knowing it, and the respective processes of lifting, pushing, putting coincide with the respective minds knowing the processes. This knowledge in respect of matter and mind rising separately is called Spiritual Knowledge of Insight (Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa). It is the preliminary stage in the whole course of Spiritual Knowledge of Insight. It is important to have this preliminary stage developed in a proper manner.*

Thực tế rằng vật chất và tâm thức là hai Pháp riêng biệt sẽ được nhận thức một cách minh hiển trong khoảng thời gian đang chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống”. Hai yếu tố vật chất và tâm thức liên kết trong một đôi và sự khởi sinh lên của chúng đồng thời phát sinh, nghĩa là, quá trình vật chất đang phồng lên đồng thời phát sinh với tâm thức đang tri đắc nó; quá trình vật chất đang xẹp xuống đồng thời phát sinh với tâm thức đang tri đắc nó; và những quá trình tương ứng của sự nhấc lên, đưa ra, đặt xuống đồng thời phát sinh với những tâm thức tương ứng đang tri đắc các quá trình. Tri thức liên quan đến vật chất và tâm thức đang khởi sinh một cách riêng biệt này được gọi là Tri Thức Tinh Thần của Tuệ Giác (**Danh Sắc Phân Biệt Tri**). Đó là giai đoạn sơ khởi trong toàn bộ tiến trình Tri Thức Tinh Thần của Tuệ Giác. Điều trọng yếu là phải có giai đoạn sơ khởi này được phát triển trong một cách thức thích hợp.

*On continuing the practice of contemplation for some time, there will be a considerable progress in Mindfulness and Concentration. At this high level, it will be perceptible that, on every occasion of noting, each process arises and vanishes at the very moment. But it is, on the other hand, considered generally by uninstructed people that body and mind remain in a permanent state throughout the life or existence, that the same body of childhood has grown up into manhood, that the same young mind has grown up into maturity and that both body and mind are one and the same person. The real fact is not so. Nothing is permanent. Everything comes into existence for a moment, and then vanishes. Nothing can remain even for a winking moment. Changes are taking place very swiftly and they will be perceived in due course. While carrying on the contemplation by noting as “rising, falling” and so forth one would perceive that these*

*processes generally come up and disappear one after another in succession very swiftly. On this perceiving that everything vanishes on the very point of noting, a yogi is satisfied with the fact that noting is permanent. This knowledge regarding the impermanent state of things is Spiritual Insight Into Transience (Aniccānupassanā Ñāṇa).*

Đang khi tiếp tục việc thực hành về sự nghiêm túc khảo luận trong ít lâu, sẽ có được một sự tiến hóa đáng kể trong Sự Chú Niệm và Sự Định Thức. Ở trình độ cao này, sẽ có thể được nhận thức rằng, vào mỗi cơ duyên của việc chú niệm, mỗi quá trình khởi sinh lên và tan biến ngay tại khoảnh khắc ấy. Thế nhưng, ở mặt khác, nó đã được hạng vô văn phạm thường cho rằng sắc thân và tâm thức vẫn luôn hiện hữu trong một trạng thái thường tồn suốt đời hoặc trọn kiếp sống; rằng cùng một sắc thân ở thuở đồng niên đã dần dần phát triển lên thời thành niên, rằng cùng một tâm hồn thanh niên đã dần dần phát triển lên thời lão thành, và rằng cả sắc thân và tâm thức đều tựu thị đồng nhất cá nhân. Thực tế là không phải như vậy. Không có chi là thường tồn. Mọi Pháp hình thành sự sống trong một khoảnh khắc, và sau đó tan biến. Không có chi có thể tồn tại ngay cả trong một khoảnh khắc nháy mắt. Những sự biến cải đang diễn ra một cách cực kỳ mau chóng và chúng sẽ có thể được nhận thức trong tiến trình thích đáng. Trong khi đang tiếp tục việc nghiêm túc khảo luận với sự chú niệm là “phồng lên, xẹp xuống” và v.v., người ta sẽ nhận thức rằng những quá trình này thường xuất hiện và biến mất lần lượt kế tiếp nhau một cách liên tục vô cùng mau chóng. Do vậy, đang khi nhận thức rằng mọi Pháp tan biến ngay tại điểm đang chú niệm, một hành giả đã mãn ý với sự thật rằng không có chi là thường tồn. Tri thức hữu quan đến trạng thái không thường tồn của các Pháp là Tinh Thần Tuệ Giác về Sự Đoàn Tạm (Vô Thường Tùy Quán Trí).

*A yogi then feels that this ever-changing state of things is distressing and not to be desired. This is Insight Into Suffering (Dukkhānupassanā Ñāṇa). And on also suffering, many painful feelings, it is regarded as a mere heap of suffering. This, too, is of the same Insight.*

Thế rồi, một hành giả cảm thấy rằng trạng thái bất đoạn biến hóa này của các Pháp là thống khổ và bất sở nguyện. Đây là Tuệ Giác về Sự Khổ Đau (Khổ Đau Tùy Quán Trí). Và cũng trên nỗi khổ đau, nhiều cảm

thọ đông thông đã được xem như là một khối khổ đau đơn thuần. Điều này, là cũng đồng dạng Tuệ Giác.

*Then it is perceived that the elements of matter and mind never follow one's wish, but they act according to their own nature and conditioning. While being engaged in the act of noting the processes, a yogi is convinced that these processes are not controllable and they are neither person nor living entity nor self in the real sense. This is Insight Into the Absence of A Self (Anattānupassanā Ñāṇa).*

Thế rồi người ta đã nhận thức rằng các yếu tố vật chất và tâm thức không bao giờ tuân chiếu ý muốn của mình, mà chúng hành động từng thuận theo chính thực tính và điều kiện tác dụng của chúng. Trong khi đang bận rộn trong quá trình đang chú niệm các quá trình, một hành giả đã xác tín rằng những quá trình này bất khả khống chế và chúng không là con người mà cũng không là sinh thực thể, cũng không là tự ngã trong ý nghĩa chân thật. Đây là Tuệ Giác về Sự Khuyết Tịch của một Tự Ngã (Vô Ngã Tùy Quán Trí).

*When a yogi has fully developed the Insights into Impermanence, Suffering, and Absence of A Self, he will realize Nibbāna. From time immemorial Buddhas, Arahats and Holy Ones realized Nibbāna by this means of Vipassanā. It is the highway leading to Nibbāna. As a matter of fact, Vipassanā consists of the four Applications of Mindfulness (Satipaṭṭhānas) and is therefore the highway to Nibbāna.*

Khi một hành giả đã phát triển một cách viên mãn những Tuệ Giác về Sự Không Thường Tồn, Sự Khổ Đau và Sự Khuyết Tịch của một Tự Ngã, vị ấy sẽ chứng tri Níp Bàn. Tự cổ dĩ lai Chư Phật, Các Bậc Vô Sinh và Các Bậc Thánh Khiết đã chứng tri Níp Bàn bằng với cách thức Minh Sát Tuệ này. Đó là công dụng thông đạo dẫn đến Níp Bàn. Kỳ thực, Minh Sát Tuệ bao gồm bốn Ứng Dụng của Sự Chú Niệm (Niệm Xứ) và lẽ ấy là công dụng thông đạo dẫn đến Níp Bàn.

*Yogis have now come to take up the course of training in contemplation. It should be borne in mind that they are on the highway which had been taken by Buddhas, Arahats and Holy Ones. This*

*opportunity is afforded to them apparently because of their Perfections of previous endeavors in seeking and wishing for it, and also of their present mature condition. They should rejoice at heart for having availed themselves of this opportunity. They should also feel assured that by walking on this highway without wavering, they will gain the personal experience of the highly developed Concentration and Knowledge as had already been known to **Buddhas, Arahats** and Holy Ones. They will develop such a pure state of Concentration as has never been known before in the course of their life and thus enjoy many innocent pleasure as a result of the advanced Concentration.*

Các hành giả bây giờ đã đi đến để bắt đầu học khóa trình bồi huấn về sự nghiêm túc khảo luận. Nên khắc cốt ghi tâm rằng họ đang ở trên công dụng thông đạo mà Chư Phật, Các Bậc Vô Sinh và Các Bậc Thánh Khiết đã chọn lựa để áp dụng. Cơ hội này đã đem đến cho họ một cách minh hiển bởi do những sự nỗ lực các Pháp Toàn Thiện (*Ba La Mật*) dĩ tiền của họ trong việc thám cầu và sự nguyện vọng đạt được nó, và cả ở tình trạng thành thực hiện tại của họ. Họ nên vui mừng trong lòng vì đã tận dụng được cơ hội này. Họ cũng nên cảm thấy được xác bảo rằng với sự bộ hành trên công dụng thông đạo này mà không dao động, họ sẽ hoạch đắc sự trải nghiệm cá nhân về Sự Định Thức và Tri Thức đã được phát triển cao độ như Chư Phật, Các Bậc Vô Sinh và Các Bậc Thánh Khiết đã kinh lịch qua. Họ sẽ phát triển một trạng thái thuần tịnh của Sự Định Thức như đã chưa từng được biết đến trước đây trong suốt cuộc đời của họ, và do đó thọ hưởng nhiều lạc sự vô hại bởi do Sự Định Thức đã tiến triển.

*They will also learn the practical Knowledge of Impermanence, Suffering, and the Absence of A Self by having a direct personal experience of the actual facts, and then realize **Nibbāna** on the full development of these knowledge. It will not take long to achieve the object, but possibly in a month, or twenty days, or fifteen days; or on rare occasions even in seven days for a selected few with extraordinary Perfection.*

Họ cũng sẽ đắc tri Tri Thức thực sự cầu thị về Sự Không Thường Tồn, Sự Khổ Đau và Sự Khuyết Tịch của một Tự Ngã bằng với một sự trải nghiệm trực tiếp thuộc cá nhân về các sự kiện chân thật, và thế rồi chứng tri Níp Bàn dựa trên sự phát triển đầy đủ của những Tri Thức này. Sẽ

không lâu đâu để đạt được đối tượng, khả thi chỉ trong một tháng, hoặc hai mươi ngày, hoặc mười lăm ngày; hoặc trong những cơ duyên hy hữu thậm chí chỉ trong bảy ngày cho một số ít đã được tuyển trạch với Pháp Toàn Thiện phi thường.

*Yogis should, therefore, proceed with the practice of contemplation in great earnest and with full confidence trusting that it will surely lead to the development of Spiritual Knowledge of the Path and its Fruition, and to the Realization of Nibbāna. They will then be free from the Erroneous View That There is A Self (Sakkāya Diṭṭhi) and Doubt (Vicikicchā) and will no longer be subject to the round of rebirths in the miserable existence of hell, animal or hungry ghost.*

Do đó, các hành giả nên tiếp tục tiến hóa với sự thực hành về việc nghiêm túc khảo luận một cách cần khẩn thâm thiết, và với sự tự tín hoàn toàn tin cậy rằng nó khẳng định sẽ dẫn đến sự phát triển Tri Thức Tinh Thần về Đạo Lộ và Quả Vị của nó, và đến Sự Chứng Tri Níp Bàn. Thế rồi, họ sẽ được thoát khỏi Sự Kiến Giải Thố Ngộ Rằng Có Một Tự Ngã (**Hữu Thân Kiến**) và Sự Nghi Ngờ (**Hoài Nghi**), và sẽ không còn phải trải qua vòng tái sinh trong kiếp sống bi thảm ở nơi địa ngục, động vật hoặc quỷ đói.

PRACTICAL INSIGHT MEDITATION  
THIỀN ĐỊNH TUỆ GIÁC THỰC TIỄN

PREFACE  
TỰ NGÔN

*It is a truism to say that nobody likes suffering and everybody seeks happiness. In this world of ours, human beings are making all possible efforts for prevention and alleviation of suffering, and enjoyment of happiness. Nevertheless, their efforts are mainly directed towards physical well-being by material means. Happiness is, after all, conditioned by attitudes of mind, and yet only a few persons give real thought to mental development, fewer still practice mind training in earnest.*

Một chân lý tự minh để nói rằng không ai ưa thích sự khổ đau và mọi người đều tầm cầu niềm hạnh phúc. Trong thế giới ngày nay của chúng ta, chúng nhân hữu tình đã đang nỗ lực hết sức khả thi để phòng chỉ và giảm khinh sự khổ đau, và sự thụ hưởng niềm hạnh phúc. Dù sao đi nữa, những sự nỗ lực của họ một cách chủ yếu đã hướng đến sự kiện khang về thể chất bằng phương tiện vật chất. Niềm hạnh phúc, chung quy, đã phụ hữu điều kiện bởi thái độ của tâm thức, và tuy vậy chỉ có một ít người đưa ra sự nghĩ suy chân thật đối với việc phát triển tinh thần, so với một ít người hơn vẫn còn thực hành việc bồi huấn tâm thức một cách cần khẩn.

*To illustrate this point, attention may be drawn to the commonplace habits of cleaning and tidying up one's body, the endless pursuits of food, clothing and shelter, and the tremendous technological progress achieved from raising the material standard of living, for improving the means of transport and communication, and for prevention and cure of diseases and ailments. All these efforts are, in the main, concerned with the care and nourishment of the body. It must be recognized that they are essential. However, these human efforts and achievements cannot possibly bring about the alleviation or eradication of suffering associated with old age and disease, domestic infelicity and economic troubles, in short, with non-satisfaction of wants and desires. Suffering of this nature are not*

*overcome by material mean; they can be overcome only by mind training and mental development.*

Để minh họa cho điểm này, sự quan tâm có thể bị thu hút đến những tập quán phổ biến về việc tẩy uế và chỉnh khiết sắc thân của con người; những sự theo đuổi bất cùng tận về thực phẩm, y phục và chỗ nương náu; và sự tiến triển khoa học kỹ thuật cực đại đã hết sức thành công vì tài năng và có khả năng để nâng cao mức sống vật chất, để cải thiện các phương tiện vận tải và giao thông, và để dự phòng và bổ cứu những bệnh hoạn và các tiểu bệnh. Tất cả những sự nỗ lực này, về cơ bản, đã hữu quan đến việc chăm sóc và chất dinh dưỡng cho sắc thân. Phải công nhận rằng chúng hoàn toàn tất yếu. Tuy nhiên, những sự nỗ lực và sự thành tựu của con người không thể nào khả thi dẫn tới sự giảm khinh hoặc việc trừ tận gốc sự khổ đau đã kết hợp với sự lão邁 và sự bệnh hoạn, nỗi bất hạnh ở trong nhà và những hệ lụy kinh tế, tóm lại, với nỗi bất mãn tức cảm về các mối nhu cầu và những sở nguyện. Những sự khổ đau thuộc thực tính này không thể giải quyết bằng phương tiện vật chất, mà chúng chỉ có thể giải quyết với việc bồi huấn tâm thức và sự phát triển trí lực.

*Then, it becomes clear that the right way must be sought for training, stabilizing and purifying the mind. This way is found in the **Mahā satipaṭṭhāna Sutta**, a well-known discourse of the **Buddha**, delivered well over 2,500 years ago. The **Buddha** declared thus:*

Thế rồi, rõ ràng thích hợp rằng phương thức chính đáng là cần phải được thám cầu sự bồi huấn, sự ổn định, và việc tịnh hóa tâm thức. Phương thức này đã được nghiệm thấy trong **Kinh Đại Niệm Xứ**, một bài Pháp Thoại trừ danh của Đức Phật, đã được khái thuyết kiện toàn hơn hai ngàn năm trăm năm rồi. Đức Phật đã tuyên giáo như vậy:

*“This is the sole way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destroying of pain and grief, for reaching the Noble Path, for the realization of **Nibbāna**, namely the four foundations of mindfulness.”*

“Đây là con đường duy nhất để tịnh hóa chúng hữu tình, để dục tuyệt nỗi bi thương và sự động khốc, để tiêu diệt sự thống khổ và nỗi

thương tâm, để đạt đáo Thánh Đạo, để chứng tri Níp Bàn, đó là bốn nền tảng của sự chú niệm”.

*The four foundations of mindfulness are (1) the contemplation of the body, (2) the contemplation of feelings, (3) the contemplation of mind, and (4) the contemplation of mind objects.*

Bốn nền tảng của sự chú niệm là (1) sự nghiêm túc khảo lự vào sắc thân, (2) sự nghiêm túc khảo lự vào những cảm thọ, (3) sự nghiêm túc khảo lự vào tâm thức, và (4) sự nghiêm túc khảo lự vào các đối tượng tâm thức.

*Obviously, this way should be followed by those in search of happiness, with a view of getting rid of the impurities of mind, which are the cause of their sufferings.*

Một cách minh hiển, phương thức này sẽ được tuân chiếu với những vị đang tầm trao niềm hạnh phúc, với một kiến giải để bài thoát những uế nhiễm của tâm thức mà đó là nguyên nhân của những sự khổ đau của họ.

*If one were asked whether he wished to overcome sorrow and lamentation, he would surely say “Yes”. Then he, nay everybody, should practice the four foundations of mindfulness.*

Nếu như một người đã được vấn hỏi liệu vị ấy đã tưởng yếu để dục tuyệt nỗi bi thương và sự động khốc, một cách khẳng định vị ấy sẽ nói “Vâng”. Thế rồi vị ấy, và không chỉ có thế mà thực ra là mọi người, nên thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm.

*If one were asked whether he wished to destroy pain and grief, he would not hesitate to reply in the affirmative. Then he, nay everybody, should practice the four foundations of mindfulness.*

Nếu như một người đã được vấn hỏi liệu vị ấy đã tưởng yếu để tiêu diệt sự thông khổ và nỗi thương tâm, vị ấy sẽ không trừ trừ để đáp phục một cách khẳng định. Thế rồi vị ấy, và không chỉ có thế mà thực ra là mọi người, nên thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm.

*If one were asked whether he wishes to reach the Noble Path and realize Nibbāna, the state of being absolutely free from old age, decay and*

*death and from all sufferings, he would certainly give an affirmative answer. Then he, nay everybody, should practice the four foundations of mindfulness.*

Nếu như một người đã được vấn hỏi liệu vị ấy đã tưởng yếu để đạt đạo Thánh Đạo và chứng tri Níp Bàn, một trạng thái hoàn toàn không còn bị lão mại, suy giảm và tử vong, và không còn mọi sự khổ đau; một cách đương nhiên vị ấy đưa ra một câu trả lời khẳng định. Thế rồi vị ấy, và không chỉ có thế mà thực ra là mọi người, nên thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm.

*How shall one practice the four foundations of mindfulness ? In the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, the Buddha said “Dwell practicing body contemplation, feeling contemplation, mind contemplation and mind-objects contemplation”. Without the guidance of a well-qualified teacher, however, it will not be easy for an average person to practice these contemplations in a systematic manner in order to make progress towards development of concentration and insight.*

Người ta sẽ thực hành bốn nền tảng của sự chú niệm như thế nào ? Trong bài Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật đã thuyết rằng “Hãy an trú thực hành sự nghiêm túc khảo lự vào sắc thân, sự nghiêm túc khảo lự vào cảm thọ, sự nghiêm túc khảo lự vào tâm thức và sự nghiêm túc khảo lự vào các đối tượng tâm thức”. Tuy nhiên, không có sự dẫn đạo của một vị giáo thọ hoàn toàn hữu tư cách thì sẽ không dễ dàng cho một người trung bình để thực hành những sự nghiêm túc khảo lự này trong một phương pháp có hệ thống nhằm để tiến hóa hướng tới việc phát triển sự định thức và tuệ giác.

*Having myself undergone a most intensive practical course of Satipaṭṭhāna meditation under the personal guidance of the Most Venerable Mingun Jetavan Sayādaw of Thaton, I have imparted the technique of the meditation ever since 1938 and given personal instruction, as well as through books and lectures, to several thousands of yogis. In compliance with the requests of those of the earlier batches, who had benefited from my personal instruction, I wrote a treatise on Vipassanā or insight meditation, in two volumes. The treatise was completed in the year 1944 and has been published in seven editions. In all the chapters, except*

*in Chapter V, dissertations and discussions are made with reference to Pāli texts, commentaries and sub-commentaries. In Chapter V, I chose to write in common language for easy understanding by my pupils as to how they should begin and then proceed step by step, stating fully the salient features, in line with Visuddhimagga some other texts.*

Bản thân Sư đã kinh lịch qua một khóa trình thực sự cầu thị hết sức mật tập về thiền định Niệm Xứ dưới sự dẫn đạo của bản thân Đại Trưởng Lão Mingun Jetavan ở tại Thaton, Sư đã truyền thụ kỹ thuật thiền định từ năm 1938 đến giờ, và bản thân đã đưa ra sự giáo đạo, cũng như thông qua những kinh sách và các bài diễn giảng, đến hàng ngàn hành giả. Phù hợp với những nhu cầu của những người mà họ đã ở trong các khóa tu ban đầu, họ đã hoạch ích từ những sự giáo đạo của bản thân Sư, và Sư đã viết một bản luận văn về Thiền Định Minh Sát Tuệ hoặc thiền định tuệ giác, trong hai tập. Bản luận văn đã được hoàn chỉnh vào năm 1944 và đã được xuất bản trong bảy lần ấn loát. Trong tất cả các chương, ngoại trừ trong Chương V, các chuyên đề luận văn và những sự luận thuật đã được thực hiện với sự tham khảo với các Văn Bản Chánh Tạng Pāli, các Bộ Chú Giải và các Bộ Phụ Chú Giải. Trong Chương V, Sư đã chọn lọc đề viết bằng ngôn ngữ phổ thông cho các môn sinh của Sư dễ dàng tuệ tri về cách thức họ nên bắt đầu và thế rồi tiếp tục tiến hóa từng bước một, trình bày nêu rõ một cách tường tận các đặc trưng hiển trước, phù hợp với Thanh Tịnh Đạo và một số Văn Bản khác nữa.

*This present book is the English translation of the said Chapter V. The first 14 pages of the Burmese original were translated into English in 1954 by U Pe Thin, an old pupil of mine, for the benefit of those who came from abroad to our Meditation Centre. Pages 15 to 51 of Burmese original were translated into English, in compliance with the wish of the Venerable Nyanaponika Mahāthera, by Myanaung U Tin, a disciple and Dayaka of mine. Incidentally, it may be mentioned that the area of our Meditation Centre, Thathana Yeikthā, is nearly twenty-four acres, with over fifty buildings to house the meditation teachers and yogis, monks as well as laypeople, both men and women.*

Quyển sách hiện tại này là bản dịch thuật Anh ngữ của Chương V đã nói trước đó. Mười bốn trang đầu tiên của nguyên bản Miến ngữ đã

được phiên dịch sang Anh ngữ vào năm 1954 bởi Ông Pe Thin, một môn sinh cũ của Sư, vì sự hữu ích cho những người từ nước ngoài đến với trung tâm thiền định của chúng tôi. Các trang từ mười lăm đến năm mươi một của nguyên bản Miến ngữ đã được phiên dịch sang Anh ngữ, phù hợp với nguyện vọng của Đại Trưởng Lão **Nyanaponika**, bởi Ông U Tin, một đệ tử và thí chủ của Sư. Một cách ngẫu nhiên, có thể được đề cập đến rằng khu vực trung tâm thiền định của chúng tôi, Trung Tâm Phật Giáo, rộng gần hai mươi bốn mẫu Anh, với hơn năm mươi tòa nhà là chỗ ở của các thiền sư và các hành giả, các vị tu sĩ cũng như hàng cư sĩ, ở cả hai nam và nữ.

*The Venerable Nyanaponika Mahāthera put this translation into final literary shape after obtaining confirmation of his valuable suggestions. U Pe Thin's translation was revised by and improved upon, as to style, by Miss Mary McCollum, an American **Buddhist** lady. She practised **Satipaṭṭhāna** meditation under the guidance of **Anagārikā Munindra** at the Burmese **Vihāra, Bodhi-Gaya, Bihar, India. Anagārikā Munindra** stayed with us for a considerable period. He sent her revision to us for perusal and approval. When done, it was forwarded to the Venerable **Nyanaponika Mahāthera**. This book is, therefore, the coordination and combined publications of the aforesaid two translations, with my preface added thereto.*

Đại Trưởng Lão **Nyanaponika** đưa bản dịch thuật này thành hình thức văn học cuối cùng sau khi thủ đắc sự xác nhận về những kiến nghị bảo quý của Ngài. Bản dịch thuật của Ông Pe Thin đã được Cô Mary Mc Collum, một nữ Phật Tử người Mỹ, tiếp nhận và cải tiến về văn thể. Cô ấy đã thực hành thiền định **Niệm Xứ** dưới sự dẫn đạo của Du Tu Sĩ Khổ Hạnh **Munindra** tại Tu Viện Miến Điện, Bồ Đề Đạo Tràng, Bang **Bihar** (một bang ở Đông Bắc Ấn Độ), Xứ Ấn Độ. Du Tu Sĩ Khổ Hạnh **Munindra** đã lưu trú với chúng tôi trong một khoảng thời gian đáng kể. Ông ấy đã gửi văn bản tu cải của cô ta đến chúng tôi để xem xét kỹ lưỡng và phê chuẩn. Khi đã hoàn thành, nó đã được chuyển thẳng đến Đại Trưởng Lão **Nyanaponika**. Quyển kinh sách này, vì lẽ ấy, là sự hiệp điệu và những sự xuất bản liên hợp của hai bản dịch thuật đã nói ở trước, với tự ngôn của Sư đã được thêm vào đó.

*Chapter V of my Burmese treatise, as mentioned earlier, was written in common linguistic style. I should like to say here that the doctrinal terms found in this book without Pāli names are fully explained in “Progress of Insight” translated from my Pāli treatise into English by the Venerable Nyanaponika Mahāthera. His book “The Heart of Buddhist Meditation” itself a veritable mine of information and instruction on this subject of vital importance.*

Chương V thuộc bản luận văn Miến ngữ của Sư, như đã đề cập trước đó, đã được viết theo phong cách ngôn ngữ chung. Sư muốn nói ở đây rằng các thuật ngữ giáo nghĩa được nghiệm thấy trong quyển kinh sách này mà không có các danh từ Pāli đã được giải thích một cách tường tận trong “Sự Tiến Hóa Tuệ Giác” và đã được Đại Trưởng Lão Nyanaponika dịch thuật từ bản luận văn Pāli của Sư sang Anh ngữ. Quyển kinh sách của Ngài, “Thực Chất Thiền Định Phật Giáo” tự nó là một kho tài liệu và sự giáo đạo chân chính về chủ đề cực kỳ trọng yếu này.

*In conclusion, I would like (1) to say that I deeply appreciate the services of those who have done the translations and revisions as well as of those who are responsible for the publication of this book, (2) to urge the readers of this book not to be content with the theoretical knowledge contained therein but to apply that knowledge to systematic and sustained practice, and (3) to express my earnest wish that they gain insight soon and enjoy all the benefits vouchsafed by the Buddha in the preamble of the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta.*

Kết luận, Sư muốn (1) để nói rằng Sư cảm tạ một cách thâm khắc những sự phục vụ của những vị đã hoàn thành các bản dịch thuật và các văn bản tu cải, cũng như những sự phục vụ của các vị phụ hữu trách nhiệm cho việc xuất bản quyển kinh sách này, (2) để khuyến lệ những độc giả quyển kinh sách này không nên nguyện ý với tri thức có tính chất lý thuyết đã hàm hữu trong đó, mà hãy ứng dụng tri thức đó để thực hành có hệ thống và được chứng thực, và (3) để biểu đạt nguyện vọng khẩn thiết của Sư rằng họ sẽ sớm hoạch đắc tuệ giác và thụ hưởng tất cả những sự hữu ích mà Đức Phật đã huệ tứ trong tự ngôn của bài Kinh Đại Niệm Xứ.

**Mahāsī Sayādaw**

October 1<sup>st</sup>, 1970

“**Thathana Yeikthā**”, 16, Hermitage Road,  
Rangoon, Burma

**Bhaddanta Sobhana (Thượng Thủ Đại Trí Tuệ)**

Đại Trưởng Lão **Mahāsī**

Mùng Một Tháng Mười, Năm 1970

“**Thathana Yeikthā**”, 16, Hermitage Road,  
Rangoon, Miến Điện

**PART I: BASIC PRACTICE**  
**PHẦN I: THỰC HÀNH CƠ BẢN**

**PREPARATORY STAGE**  
**GIAI ĐOẠN DỰ BỊ**

*If you sincerely desire to develop contemplation and attain insight in this your present life, you must give up worldly thoughts and actions during the training. This course of action is for the purification of conduct, the essential preliminary step towards the proper development of contemplation. You must also observe the rules of discipline prescribed for laymen, (or for monks, as the case may be) for they are important in gaining insight. For laypeople, these rules comprise the eight precepts which **Buddhist** devotees observe on sabbath days (**Uposatha**) and during periods of meditation (1).*

*[(1) The eight **Uposatha** precepts are: **abstention from** (1) killing, (2) stealing, (3) all sexual intercourse, (4) lying, (5) intoxicants, (6) partaking of solid food and certain liquids after twelve o'clock noon, (7) dance, song, music, shows (attendance and performance), the use of perfumes, ornaments, etc. and (8) luxurious beds].*

Nếu như bạn sở nguyện cầu phát triển sự nghiêm túc khảo lự một cách chân thành và thành đạt tuệ giác trong kiếp sống hiện tại này của bạn, bạn cần phải từ bỏ những sự nghĩ suy và các hành động thế tục trong thời gian bồi huấn. Tiến trình hành động này là để tịnh hóa hạnh kiểm, bước sơ bộ hoàn toàn tất yếu hướng tới sự phát triển thích hợp của việc nghiêm túc khảo lự. Bạn cũng cần phải tuân chiếu các quy tắc kỷ luật đã quy định cho hàng cư sĩ, (hoặc cho các vị tu sĩ, có thể còn tùy trường hợp) vì chúng rất trọng yếu trong việc hoạch đắc tuệ giác. Đối với người cư sĩ, những quy tắc này bao gồm tám điều học giới mà hàng tín đồ Phật Tử kiên thành tuân chiếu trong những ngày nghỉ ngơi (**Bát Quan Trai Giới**) và trong khoảng thời gian thiền định. (1)

[(1): Tám điều học giới (**Bát Quan Trai Giới**) là: sự kiềm chế (1) việc sát tử, (2) việc trộm cắp, (3) mọi quan hệ tính dục, (4) việc vọng ngữ, (5) các chất làm say sưa, (6) việc hưởng dụng thực phẩm rắn và một số chất lỏng nhất định sau mười hai giờ trưa, (7) việc khiêu vũ, tiếng hát, âm

nhạc, việc diễn xuất (sự tham dự và sự biểu diễn), việc sử dụng những nước hoa, các vật trang sức, v.v., và những chiếc giường sang trọng.]

*An additional rule is not to speak with contempt, in jest, or with malice to or about any of the Noble ones who have attained states of sanctity.(2)*

*[(2): There are four Noble Individuals (Ariyapuggala). They are those who have obtained a state of sanctity: a. The Stream-Winner (Sotāpanna) is one who has become free from the first three of the ten fetters which bind him to the Sensuous Sphere, namely, personality belief, skeptical doubts, and attachment to mere rules and rituals; b. The Once-Returner (Sakadāgāmi) has weakened the fourth and fifth of the ten fetters, sensuous craving and ill-will; c. The Non-Returner (Anāgāmi) becomes fully free from the above-mentioned five lower fetters and is no longer reborn in the sensuous sphere before reaching Nibbāna; d. Through the Path of Holiness one further becomes free of the last five fetters: craving for fine material existence (in celestial worlds), craving for immaterial (purely mental) existence, conceit, restlessness, ignorance].*

Một quy tắc ngoài định mức là không được nói chuyện với sự miệt thị, một cách khai ngoạn tiếu, hoặc với ác ý đối với hoặc về bất luận các bậc Thánh nhân nào đã thành đạt những trạng thái Thánh Khiết. (2)

[(2): Có bốn bậc Thánh nhân (**Thánh Nhân**). Các Ngài là các bậc đã hoạch đắc một trạng thái Thánh Khiết: a. Bậc Dự Lưu (**Bậc Thất Lai**) là một bậc đã miễn trừ khỏi ba hạ phần đầu tiên của mười Pháp Kiết Sứ mà đã thúc phược vị ấy ở trong Cõi Dục Giới, đó là, niềm tin về tự bản thân (*Thân Kiến*), các sự nghi ngờ thắc mắc (*Hoài Nghi*), và sự chấp trước chỉ là vào những nghi lễ và các lễ tục (*Giới Chấp Tiệm Thị*); b. Bậc Nhất Thứ Phản Hồi Giả (**Bậc Nhất Lai**) đã làm suy yếu hạ phần thứ tư và thứ năm của mười Pháp Kiết Sứ, lòng ái dục về dục trần và sự cừ hận; c. Bậc Vĩnh Bất Phản Hồi Giả (**Bậc Bất Lai**) đã miễn trừ một cách hoàn toàn năm hạ phần Kiết Sứ đã đề cập ở trên và không còn tái sinh ở trong Cõi Dục Giới trước khi đạt đấng Níp Bàn; d. thông qua đạo lộ của bậc Thánh Khiết, người ta miễn trừ hơn nữa năm thượng phần Kiết Sứ cuối cùng, lòng ái dục trong kiếp sống với sắc pháp vi tế (trong các Cõi Thiên Giới) (*Ái Sắc Giới*), lòng ái dục vào kiếp sống vô hình thể (một cách thuần chính ở nội tâm) (*Ái Vô*

Sắc Giới), lòng tự phụ (Ngã Mạn), sự tiêu tảo bất an (Phóng Dật), sự bất tri tình đạt lý (Vô Minh)]

*If you have done so, then personally apologize to him or her or make an apology through your meditation instructor. If in the past you have spoken contemptuously to a Noble one who is at present unavailable or deceased, confess this offence to your meditation instructor or introspectively to yourself.*

Nếu như bạn đã tạo tác như vậy, thế rồi tự thân hãy đạo khiêm đến ông ấy hoặc bà ấy, hoặc thực hiện một sự đạo khiêm thông qua vị thiền sư của mình. Nếu như trong quá khứ, bạn đã có nói một cách khinh miệt đến một bậc Thánh nhân mà vị ấy hiện thời không thấy được hoặc đã vong cố, hãy sám hối sự phạm tội này đến vị thiền sư của mình, hoặc hãy tự phản tỉnh nơi bản thân.

*The old masters of **Buddhist** tradition suggest that you entrust yourself to the Enlightened One, the **Buddha**, during the training period, for you may be alarmed if happens that your own state of mind produces unwholesome or frightening visions during contemplation. Also place yourself under the guidance of your meditation instructor, for then, he can talk to you frankly about your work in contemplation and give you the guidance he thinks necessary. These are the advantages of placing trust in the Enlightened One, the **Buddha**, and practising under the guidance of your instructor. The aim of this practice and its greatest benefit is release from greed, hatred and delusion, which are the roots of all evil and suffering. This intensive course in insight training can lead you to such release. So work ardently with this end in view so that your training will be successfully completed. This kind of training in contemplation, based on the foundations of mindfulness (**Satipatthāna**), had been taken by successive **Buddhas** and Noble ones who attained release. You are to be congratulated on having the opportunity to take the same kind of training they had undergone.*

Các bậc Giáo Thọ cổ đức của Phật Giáo truyền thống có kiến nghị rằng bạn nên phó thác bản thân mình đến Bậc Đã Giác Ngộ, Đức Phật, trong suốt thời gian bồi huấn, vì bạn có thể bị kinh hoàng nếu như tình cờ

xảy ra trạng thái tâm thức của chính bạn tạo ra những huyễn tưởng bất kiện khang hoặc kinh hãi trong khi nghiêm túc khảo luận. Hơn nữa, hãy tự đặt bản thân bạn dưới sự dẫn đạo bởi vị thiên sư của mình, để rồi vị ấy có thể đàm luận một cách thần suất về việc gia công trong sự nghiêm túc khảo luận của bạn và ban phát cho bạn sự dẫn đạo mà vị ấy nghĩ suy tất bất khả thiếu. Những điều này là những điều lợi lạc của việc an trí sự phó thác vào Bạc Đã Giác Ngộ, Đức Phật, và việc thực hành dưới sự dẫn đạo bởi vị chỉ đạo giả của mình. Mục đích của việc thực hành này và sự hữu ích tối vĩ đại của nó là giải thoát khỏi sự tham lam, lòng cừu hận, và sự vọng tưởng, vốn là những căn nguyên của mọi điều xấu ác và sự khổ đau. Khóa trình mật tập này trong việc bồi huấn tuệ giác có thể dắt dẫn bạn đến sự giải thoát như thế. Vì vậy, hãy gia công một cách nhiệt thiết với mục đích này nhằm để việc bồi huấn của bạn sẽ được hoàn thành một cách thành công. Thể loại bồi huấn trong sự nghiêm túc khảo luận này, đã được dựa trên các nền tảng của sự chú niệm (**Niệm Xứ**), đã được thực hiện một cách liên tục bởi Chư Phật và các bậc Thánh nhân là các bậc đã thành toàn sự giải thoát. Bạn sẽ được chúc mừng vì có được cơ hội để tham dự cùng một thể loại bồi huấn mà các Ngài đã kinh lịch qua.

*It is also important for you to begin your training with a brief contemplation on the “four protections” which the Enlightened One, the **Buddha**, offers you for reflection. It is helpful for your psychological welfare at this stage to reflect on them. The subjects of the “four protective reflections” are: 1/ the **Buddha** himself, 2/ loving-kindness, 3/ the loathsome aspects of the body, and 4/ death. First, devote yourself to the **Buddha** by sincerely appreciating his nine chief qualities in this way:*

Nó cũng là điều trọng yếu đối với bạn để bắt đầu việc bồi huấn của mình với một sự giản khiết nghiêm túc khảo luận về “Tứ Pháp Bảo Hộ” mà Bạc Đã Giác Ngộ, Đức Phật, đã cung cấp cho bạn để thâm tư tưởng pháp. Thật là hữu dụng cho niềm phúc lợi thuộc về tâm lý của bạn ở giai đoạn này để thâm tư tưởng pháp về chúng. Những chủ đề về “Tứ Thâm Tư Tưởng Pháp Phòng Hộ”, đó là: 1/ bản thân Đức Phật, 2/ tấm lòng thân ái, 3/ những phương diện chán ghét của sắc thân, và 4/ sự tử vong. Trước tiên, hãy hết lòng tự kính tín đến Đức Phật một cách chân thành trong việc tuệ tri chín Ân Đức chủ yếu của Ngài theo phương thức này:

*Truly, the **Buddha** is holy, fully enlightened, perfect in knowledge and conduct, a welfarist, world-knower, the incomparable leader of men to be tamed, teacher of gods and mankind, the awakened one and the exalted one.*

Một cách xác thực, Đức Phật là bậc Thánh Khiết (Ứng Cúng), đã hoàn toàn giác ngộ (Chánh Đẳng Giác), hoàn hảo về tri thức và phẩm hạnh (Minh Hạnh Túc), bậc phúc lợi chủ nghĩa giả (Thiên Thê), bậc trí giả thế gian (Thế Gian Giải), bậc lãnh đạo vô dử luân tỹ của hạng người đã được thuần phục (Vô Thượng Sĩ – Điều Ngự Trượng Phu), bậc Tôn Sư của Chư Thiên và Nhân Loại (Thiên Nhân Sư), bậc đã giác tỉnh (Phật) và bậc được tôn quý (Thế Tôn).

*Secondly, reflect upon all sentient beings as the receiver of your loving-kindness, be fortified by your thoughts of loving-kindness and identify yourself with all sentient beings without distinction, thus: May I be free from enmity, disease and grief. As I am, so also may my parents, preceptors, teachers, intimate and indifferent and inimical beings be free from enmity, disease and grief. May they be released from suffering.*

Điều thứ hai, hãy thâm tư tưởng pháp đến tất cả những hữu cảm giác chúng sinh là những người tiếp nhận tấm lòng thân ái của bạn, đã được tăng cường bởi những sự nghĩ suy của bạn về tấm lòng thân ái và bản thân bạn đồng tình với tất cả những hữu cảm giác chúng sinh mà không có sự sai biệt, ví dụ như vậy: Ước mong Tôi được thoát khỏi sự bất hòa, bệnh tật và nỗi thương tâm. Y như Tôi, cũng như thế ước mong Cha Mẹ của tôi, các bậc Giáo Thọ, các bậc Tôn Sư, chúng hữu tình thân mật và bình dung và bất hữu hảo được thoát khỏi sự bất hòa, bệnh tật và nỗi thương tâm. Ước mong họ được giải thoát khỏi sự khổ đau.

*Thirdly, reflect upon the repulsive nature of the body to assist you in diminishing the unwholesome attachment that so many people have for the body. Dwell on some of its impurities, such as stomach, intestines, phlegm, pus, blood. (3) Ponder on these impurities so that the absurd fondness for the body may be eliminated.*

*[(3): The thirty two parts of the body as used in body contemplation, are: head hair, body hair, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, intestines, mesentery, stomach, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, lymph, tears, serum, saliva, nasal mucus, synovial fluid, urine, and brain.]*

Điều thứ ba, hãy thâm tư tưởng pháp đến thực tính khả tăng ố của sắc thân để bang trợ bạn trong việc giảm thiểu sự dính mắc bất kiện khang mà rất nhiều người đã có đối với sắc thân. Hãy đình lưu tại một số uế tạp của nó, chẳng hạn như dạ dày, các ruột già ruột non, đờm, mù, máu. (3) Hãy khảo lự cẩn trọng những uế tạp này nhằm để những sự hỷ ái hoang đường đối với sắc thân có thể được tiêu trừ.

[(3): Ba mươi hai bộ phận của sắc thân mà được dùng trong sự nghiêm túc khảo lự vào sắc thân, đó là: tóc trên đầu, lông trên sắc thân, các móng tay và chân, những răng, da, nhục thể, dây gân, những xương, tủy, đôi thận, tim, gan, cơ hoành, lá lách, những lá phổi, các ruột già ruột non, màng treo ruột, dạ dày, phân, mật, đờm, mù, máu, mồ hôi, bạch huyết, những nước mắt, huyết thanh, nước miếng, chất nhầy ở mũi, hoạt dịch, nước tiểu và óc não.]

*To begin training, take the sitting posture with the legs crossed. You might feel more comfortable if the legs are not interlocked but evenly placed on the ground, without pressing one against the other. If you find that sitting on floor interferes with contemplation, then obtain a more comfortable way of sitting. Now proceed with each exercise in contemplation as described.*

Để bắt đầu việc bồi huấn, hãy lựa chọn tư thế tọa hành với đôi chân được bắt chéo nhau (*kiết già*). Bạn có thể cảm thấy thư thích hơn nếu như đôi chân đã không bị đan vào nhau, trái lại được đặt một cách bằng phẳng trên mặt đất, mà không có sự ép sát chân này vào chân kia. Nếu như bạn nghiệm thấy rằng việc tọa hành trên nền nhà phương ngại việc nghiêm túc khảo lự, thế rồi hãy thích dụng một phương thức tọa hành thư thích hơn. Bây giờ hãy tiếp tục tiến hóa với từng mỗi việc huấn tập trong sự nghiêm túc khảo lự như đã miêu thuật.

**BASIC EXERCISE I**  
**VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN THỨ NHẤT**

*Try to keep your mind (but not your eyes) on the abdomen. You will thereby come to know its rising and falling movements. If these movements are not clear to you in the beginning, then place both hands on the abdomen to feel these rising and falling movements. After a short time, the upward movement of exhalation will become clear. Then make a mental note of “rising” for the upward movement, “falling” for the downward movement. Your mental note of each movement must be made while it occurs.*

Hãy cố gắng giữ tâm thức của bạn (mà không phải đôi mắt của bạn) ở trên cơ bụng. Bằng việc ấy, bạn sẽ đi đến xác tri các sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của nó. Nếu như những sự chuyển động này bất minh hiển đối với bạn ở giai đoạn đầu, thế rồi hãy đặt đôi bàn tay lên cơ bụng để cảm nhận những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống này. Sau một thời gian ngắn, sự chuyển động hướng lên của việc thở ra sẽ trở nên minh hiển. Thế rồi hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về ‘phồng lên’ đối với sự chuyển động hướng lên, ‘xẹp xuống’ đối với sự chuyển động hướng xuống. Việc chú niệm ở nội tâm của bạn vào từng mỗi sự chuyển động cần phải được thực hiện trong khi nó xảy ra.

*From this exercise you learn the actual manner of the upward and downward movements of the abdomen. You are not concerned with the form of the abdomen. What you actually perceive is the bodily sensation of pressure caused by the heaving movement of the abdomen. So do not dwell on the form of the abdomen but proceed with the exercise. For the beginner it is a very effective method of developing the faculties of attention, concentration of mind and insight in contemplation. As practice progresses, the manner of movements will be clearer. The ability to know each successive occurrence of the mental and physical processes at each of the six sense organs is acquired only when insight contemplation is fully developed. Since you are only a beginner whose attentiveness and power of concentration are still weak, you may find it difficult to keep the mind on each successive rising movement and falling movement as it occurs. In*

*view of this difficulty, you may be inclined to think, “I just don’t know how to keep my mind on each of these movements.” Then simply remember that this is a learning process. The rising and falling movements of the abdomen are always present and therefore there is no need to look for them. Actually it is easy for a beginner to keep his or her mind on these two simple movements.*

Từ việc huấn tập này, bạn đắc tri cách thức chân thật của những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng. Bạn không phải quan tâm đến hình thức của cơ bụng. Những gì bạn nhận thức một cách đích xác là cảm giác nơi sắc thân bởi áp lực của sự chuyển động nặng nề ở cơ bụng đã tạo ra. Vì vậy không nên đình lưu tại hình thức của cơ bụng, mà hãy tiếp tục tiến hóa với việc huấn tập. Đối với bậc sơ học giả, đây là một phương pháp rất hữu hiệu cho việc phát triển những tài năng đặc trưng của sự chú ý, sự tập trung tâm thức và tuệ giác trong sự nghiêm túc khảo lự. Khi thực hành những sự tiến hóa, cách thức của những sự chuyển động sẽ được minh hiển hơn. Khả năng tri đắc từng mỗi sự phát sinh liên tục của các quá trình thuộc tinh thần và thể chất tại mỗi khí quan trong sáu cảm giác khí quan chỉ dĩ đắc một khi sự nghiêm túc khảo lự về tuệ giác đã được phát triển một cách viên mãn. Bởi vì bạn chỉ là một sơ học giả mà sự chú tâm và năng lực của sự định thức vẫn còn yếu kém, bạn có thể nghiệm thấy quả là khó khăn để giữ tâm thức theo từng mỗi sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống liên tục khi nó xảy ra. Xét thấy sự khó khăn này, bạn có thể có khuynh hướng dễ nghĩ suy rằng “Tôi quả thật không biết làm thế nào để giữ tâm thức của mình theo từng mỗi sự chuyển động này”. Thế rồi hãy ghi nhớ một cách đơn giản rằng đây là một quá trình tập huấn. Những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cơ bụng luôn hiện diện và vì lẽ ấy không nhất thiết phải tầm trao chúng. Thực tế, thật là dễ dàng cho một vị sơ học giả giữ tâm thức của vị ấy hoặc cô ấy vào hai sự chuyển động đơn giản này.

*Continue with this exercise in full awareness of the abdomen’s rising and falling movements. Never verbally repeat the words, rising, falling, and do not think of rising and falling as words. Be aware only of the actual process of the rising and falling movements of abdomen. Avoid deep or rapid breathing for the purpose of making the abdominal*

*movements more distinct, because this procedure causes fatigue that interferes with the practice. Just be totally aware of movements of rising and falling as they occur in the course of normal breathing.*

Hãy tiếp tục với việc huấn tập này trong sự ý thức tường tận về những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của cơ bụng. Không bao giờ lặp đi lặp lại nhiều lần một cách khẫu đầu những ngôn từ, phồng lên, xẹp xuống, và không nên quán chiếu sự phồng lên và xẹp xuống bằng những ngôn từ. Chỉ có ý thức vào quá trình hiện thực của những sự chuyển động đang phồng lên và đang xẹp xuống ở cơ bụng. Hãy tránh hô hấp sâu hoặc nhanh với chủ tâm thực hiện những sự chuyển động ở cơ bụng được minh hiển hơn, vì phương pháp này gây ra sự mệt mỏi mà phương ngại việc thực hành. Chỉ cần ý thức một cách hoàn toàn đến những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống khi chúng xảy ra trong tiến trình hô hấp bình thường.

## BASIC EXERCISE II VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN THỨ HAI

*While occupied with the exercise of observing each of the abdominal movements, other mental activities may occur between the noting of each rising and falling. Thoughts or other mental functions, such as intentions, ideas, imaginings, are likely to occur between each mental note of rising and falling. They cannot be disregarded. A mental note must be made of each as it occurs.*

Trong khi đã bận rộn với việc huấn tập quan sát từng mỗi sự chuyển động ở cơ bụng, các hoạt động khác ở nội tâm có khả năng xảy ra giữa sự chú niệm của mỗi sự phồng lên và xẹp xuống. Những sự nghĩ suy hoặc các chức năng tinh thần khác, chẳng hạn như những tác ý, các ý tưởng, những sự tưởng tượng, có thể xảy ra giữa mỗi sự chú niệm ở nội tâm về phồng lên và xẹp xuống. Chúng không thể nào được xem thường. Một sự chú niệm ở nội tâm cần phải thực hiện mỗi khi nó xảy ra.

*If you imagine something, you must know that you have done so and make a mental note as “imagining”. If you simply think of something, mentally note as “thinking”. If you reflect, “reflecting”. If you intend to*

*do something, “intending”. When the mind wanders from the object of meditation with is the rising and falling of abdomen, mentally note, “wandering”. Should you imagine you are going to a certain place, note “going”. When you arrive, “arriving”. When, in your thoughts, you meet a person, note, “meeting”. Should you speak to him or her, “speaking”. If you imagine arguing with that person, note as “arguing”. If you envision or imagine a light or color, be sure to note, “seeing”. A mental vision must be noted on each occurrence of its appearance until it passes away. After its disappearance, continue with Basic Exercise I, by being fully aware of each movement of the rising and falling abdomen. Proceed carefully, without slackening. If you intend to swallow saliva while thus engaged, make a mental note “intending”. While in the act of swallowing, “swallowing”. If you spit, “spitting”. Then return to the exercise of noting rising and falling.*

Nếu như bạn tưởng tượng một điều chi, bạn cần phải tri thức rằng bạn đã làm như thế và hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “tưởng tượng”. Nếu như bạn chỉ đơn giản nghĩ suy đến một điều chi, một sự chú niệm ở nội tâm là “nghĩ suy”. Nếu như bạn thâm tư tưởng pháp, một sự chú niệm ở nội tâm là “thâm tư tưởng pháp”. Nếu như bạn có tác ý để làm điều chi, một sự chú niệm ở nội tâm là “tác ý”. Khi tâm thức phiêu bạt khỏi đối tượng thiền định, đó là sự phòng lên và sự xộp xuống ở cơ bụng, một sự chú niệm ở nội tâm là “phiêu bạt”. Nếu như bạn tưởng tượng bạn đang đi đến một địa điểm nào đó, một sự chú niệm ở nội tâm là “đang đi”. Khi bạn đi đến, một sự chú niệm ở nội tâm là “đang đến”. Khi, trong những sự nghĩ suy của bạn, bạn tương ngộ một người, một sự chú niệm ở nội tâm là “hội ngộ”. Nếu như bạn nói chuyện với ông ấy hoặc cô ấy, một sự chú niệm ở nội tâm là “nói chuyện”. Nếu như bạn tưởng tượng đang tranh luận với người đó, một sự chú niệm ở nội tâm là “tranh luận”. Nếu như bạn ảo tưởng hoặc tưởng tượng một ánh sáng hoặc màu sắc, hãy đừng quên chú niệm, một sự chú niệm ở nội tâm là “khán kiến”. Một huyền tượng cần phải được chú niệm mỗi lần phát sinh sự xuất hiện của nó cho đến khi nó diệt vong. Sau sự biến mất của nó, hãy tiếp tục với Việc Huấn Tập Cơ Bản Thứ Nhất, bằng cách ý thức tưởng tận vào từng mỗi sự chuyển động phòng lên và xộp xuống ở cơ bụng. Hãy tiếp tục tiến hóa một cách cẩn thận mà không có sự trì hoãn. Nếu như bạn có tác ý để nuốt nước

miếng trong khi đã bận rộn như thế, hãy thực hiện một sự chú niệm là “tác ý”. Trong khi đang trong quá trình nuốt vào, một sự chú niệm ở nội tâm là “nuốt vào”. Nếu như bạn khạc nhổ, một sự chú niệm ở nội tâm là “khạc nhổ”. Thế rồi hãy phản hồi việc huấn tập về sự chú niệm phồng lên và xẹp xuống.

*Suppose you intend to bend the neck, note as “intending”. In the act of bending, “bending”. When you intend to straighten the neck, “intending”. In the act of straightening the neck, “straightening”. The neck movements of bending and straightening must be done slowly. After mentally making a note of each of these actions, proceed in full awareness with noting the movements of the rising and falling abdomen.*

Giả sử bạn có tác ý để cúi khum cổ xuống, hãy chú niệm là “tác ý”. Trong quá trình đang cúi khum xuống, hãy chú niệm là “cúi khum xuống”. Khi bạn có tác ý để duỗi thẳng cổ ra, hãy chú niệm là “tác ý”. Trong quá trình đang duỗi thẳng cổ ra, hãy chú niệm là “duỗi thẳng ra”. Những sự chuyển động cúi khum cổ xuống và duỗi thẳng cổ ra nên được thực hiện một cách chậm rãi. Sau khi đã thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm từng mỗi hành động này, hãy tiếp tục tiến hóa trong sự ý thức tường tận với việc chú niệm những sự chuyển động của sự phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng.

### BASIC EXERCISE III VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN THỨ BA

*Since you must continue contemplating for a long time while in one position, that of sitting or lying down, (it is not advised that the meditator should use the lying posture except when it is time to sleep) you are likely to experience an intense feeling of fatigue, stiffness in the body or in the arms and legs. Should this happen, simply keep the knowing mind on that part of the body where such feelings occur and carry on the contemplation, noting tired or stiff. Do this naturally; that is, neither too fast nor too slow. These feelings gradually become fainter and finally cease altogether. Should one of these feelings become more intense until the bodily fatigue or stiffness of joints is unbearable, then change your position. However, do not forget to make a mental note of “intending”, before you proceed to*

*change your position. Each movement must be contemplated in its respective order and in detail.*

Bởi vì bạn cần phải tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự trong một thời gian dài khi ở một tư thế, đó là tọa hành hoặc ngọa hành, (người ta không khuyến nhủ rằng thiền giả nên dùng tư thế ngọa hành, trừ khi đó là thời gian ngủ nghỉ) bạn có khả năng trải nghiệm một cảm thọ mệt mỏi dữ dội, sự cương ngạnh ở sắc thân hoặc ở những cánh tay và chân. Nếu như điều này xảy ra, một cách đơn giản là để tâm thức đang tri giác vào phần sắc thân nơi mà các cảm thọ như thế xảy ra và tiếp tục sự nghiêm túc khảo lự, việc chú niệm đã mệt mỏi hoặc cương ngạnh. Hãy làm điều này một cách tự nhiên, nghĩa là, không quá nhanh mà cũng không quá chậm. Những cảm thọ này từ từ trở nên giảm dần và cuối cùng chấm dứt hoàn toàn. Nếu như một trong những cảm thọ này trở nên mãnh liệt hơn cho đến sự mệt mỏi ở sắc thân hoặc sự cương ngạnh ở các khớp xương nan dĩ nhãn thụ, thế rồi hãy thay đổi tư thế của bạn. Tuy nhiên, không được quên thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về “tác ý”, trước khi bạn tiếp tục tiến hóa để thay đổi tư thế của mình. Từng mỗi sự chuyển động cần phải được nghiêm túc khảo lự trong trình tự tương ứng của nó và một cách tế tiết.

*If you intend to lift the hand or leg, make a mental note as “intending”. In the act of lifting the hand or leg, “lifting”. Stretching either the hand or leg, “stretching”. When you bend it, “bending”. When putting it down, “putting”. Should either the hand or leg touch, “touching”. Perform all of these actions in a slow and deliberate manner. As soon as you are settled in the new position, continue with the contemplation in another position keeping to the procedure outlined in this paragraph.*

Nếu như bạn có tác ý nhấc tay hoặc chân lên, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “tác ý”. Trong quá trình đang nhấc tay hoặc chân lên, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “nhấc lên”. Đang khi duỗi căng hoặc tay hoặc chân ra, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “duỗi căng ra”. Khi bạn co gập nó lại, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “co gập lại”. Khi bạn đặt nó xuống, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “đặt xuống”. Nếu như tiếp xúc hoặc tay hoặc chân, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “tiếp xúc”. Hãy thực hiện tất cả

những hành động này trong một cách thức chậm rãi và thung dung bất bách. Ngay khi bạn đã an ổn trong một tư thế mới, hãy tiếp tục với sự nghiêm túc khảo lự trong một tư thế khác đặng bảo quản quy trình đã phác thảo đại cương trong đoạn văn này.

*Should an itching sensation be felt in any part of the body, keep the mind on that part and make a mental note, “itching”. Do this in a regulated manner, neither too fast nor too slow. When the itching sensation disappears in the course of full awareness, continue with the exercise of noting the rising and falling of abdomen. Should the itching continue and become too strong and you intended to rub the itchy part, be sure to make a mental note, “intending”. Slowly lift the hand, simultaneously noting the actions of “lifting”; and “touching”, when the hand touches the part that itches. Rub slowly in complete awareness of “rubbing”. When the itching sensation has disappeared and you intend to discontinue rubbing, be mindful by making the usual mental note of “intending”. Slowly withdraw the hand, concurrently making a mental note of the action as “withdrawing”. When the hand rests in its usual place touching the leg, note, “touching”. Then again devote your time to observing the abdominal movements.*

Nếu như một cảm giác ngứa ngáy được cảm thấy trong bất luận phần nào ở sắc thân, hãy để tâm thức đến phần đó và thực hiện một sự chú niệm là “ngứa ngáy”. Hãy làm điều này trong một cách thức tiết chế, không quá nhanh mà cũng không quá chậm. Khi cảm giác ngứa ngáy biến mất trong tiến trình ý thức tường tận, hãy tiếp tục với việc huấn tập về sự chú niệm phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng. Nếu như sự ngứa ngáy kéo dài và trở nên quá kiên cường và bạn có tác ý để chà xát phần ngứa ngáy, hãy đừng quên thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “tác ý”. Hãy nhắc tay lên một cách chậm rãi, đồng thời tiến hành việc chú niệm những hành động vào việc “nhắc lên”; và “tiếp xúc” khi tay tiếp xúc phần bị ngứa ngáy. Hãy chà xát một cách chậm rãi trong sự ý thức hoàn toàn về sự chà xát. Khi cảm giác ngứa ngáy đã biến mất và bạn có tác ý để ngừng việc chà xát, hãy cẩn niệm bằng cách thực hiện sự chú niệm thông thường về tác ý. Hãy rút tay ra một cách chậm rãi, đồng thời thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào hành động là “rút ra”. Khi tay dừng lại vị trí thông thường của nó

đang tiếp xúc vào chân, hãy chú niệm “tiếp xúc”. Thế rồi, một lần nữa hãy dành thời gian của bạn để quan sát những sự chuyển động ở cơ bụng.

*If there is pain or discomfort, keep the knowing mind on that part of the body where the sensation arises. Make a mental note of the specific sensation as it occurs, such as “painful”, “aching”, “pressing”, “piercing”, “tired”, or “giddy”. It must be stressed that the mental note must not be forced nor delayed but made in a calm and natural manner. The pain may eventually cease or increase. Do not be alarmed if it increases. Firmly continue the contemplation. If you do so, you will find that the pain will almost always cease. But if, after a time, the pain has increased and becomes unbearable, you must ignore the pain and continue with the contemplation of rising and falling.*

Nếu như có sự thống khổ hoặc sự bất thư thích, hãy để tâm thức đang tri thức vào phần sắc thân đó nơi mà cảm giác khởi sinh lên. Hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào cảm giác đặc định khi nó xảy ra, chẳng hạn như “sự đông thối”, “sự đau nhức”, “sự ấn ép”, “sự xuyên thấu”, “mệt mỏi”, hoặc “sự chóng mặt”. Cần phải nhấn mạnh rằng sự chú niệm ở nội tâm không được ép buộc mà cũng không được chậm trễ, mà cần phải được thực hiện trong một cách thức trân tịnh và tự nhiên. Sự thống khổ cuối cùng có thể đình chỉ hoặc gia tăng. Không được kinh hoàng nếu như nó gia tăng. Hãy tiếp tục một cách kiên định việc nghiêm túc khảo luận. Nếu như bạn làm như vậy, bạn sẽ nghiệm thấy rằng sự thống khổ hầu như luôn được đình chỉ. Thế nhưng, nếu như sau một thời gian, sự thống khổ đã gia tăng và trở nên nan giải nhẫn thụ, bạn cần phải trạo dĩ khinh tâm sự thống khổ và tiếp tục với việc nghiêm túc khảo luận về sự phòng lên và sự xộp xuống.

*As you progress in mindfulness, you may experience sensations of intense pain: stifling or choking sensations, such as pain from the slash of knife, the thrust of a sharp-pointed instrument, unpleasant sensation of being pricked by sharp needles, or of small insects crawling over the body. You might experience sensation of itching, biting, intense cold. As soon as you discontinue the contemplation, you may also feel that these painful sensation cease. When you resume contemplation, you will have them*

*again as soon as you gain in mindfulness. These painful sensations are not to be considered as something wrong. They are not manifestations of disease but are common factors always present in the body and are usually obscured when the mind is normally occupied with more conspicuous objects. When the mental faculties become keener you are more aware of these sensations. With the continued development of contemplation, the time will come when you can overcome them and they will cease altogether. If you continue contemplation, firm in purpose, you will not come to any harm. Should you lose courage, become irresolute in contemplation and discontinue for some time, you may encounter these unpleasant sensations again and again as your contemplation proceeds. If you continue with determination you will most likely overcome these painful sensations and may never again experience them in the course of contemplation.*

Khi bạn tiến hóa trong sự chú niệm, bạn có thể trải nghiệm những cảm giác kịch thống: những cảm giác ngọt nhạt hoặc nghệt thờ, chẳng hạn như sự thống khổ từ vết cắt của con dao, nhát đâm của một dụng cụ sắc nhọn, những cảm giác bất khả ái khi bị những mũi kim nhọn châm chích, hoặc bị những côn trùng nhỏ bé bò lúc nhúc khắp cả sắc thân. Bạn có thể trải nghiệm những cảm giác ngứa ngáy, tê buốt, nghiêm hàn. Ngay khi bạn ngừng việc nghiêm túc khảo lự, bạn cũng có thể nghiệm thấy rằng những cảm giác đông thống này đình chỉ. Khi bạn tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự, bạn sẽ có lại chúng ngay khi bạn hoạch đắc trong sự chú niệm. Những cảm giác đông thống này không được xem như là một điều gì không ổn. Chúng không phải là những sự biểu hiện của sự bệnh tật, mà là những yếu tố phổ biến luôn hiện diện trong sắc thân, và chúng thường khó được dự liệu (*nan dĩ trắc mô*) khi tâm thức đã thường luôn bận rộn với những đối tượng hiển trước hơn. Khi những năng lực tinh thần trở nên mẫn nhuệ hơn, bạn ý thức nhiều hơn về những cảm giác này. Với sự phát triển việc nghiêm túc khảo lự được liên tục, thời gian sẽ đi đến lúc bạn có thể áp phục chúng và chúng sẽ đình chỉ hoàn toàn. Nếu như bạn tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự, kiên khổ trác tuyệt, bạn sẽ không bị bất luận điều tổn hại nào. Nếu như bạn mất đi dũng khí, trở nên do dự thiếu quyết đoán (*ưu nhu quả đoan*) trong việc nghiêm túc khảo lự, và ngừng lại trong ít lâu, bạn có thể gặp phải những cảm giác bất khả ái này lặp đi lặp lại nhiều lần khi

sự nghiêm túc khảo luận của bạn tiếp tục tiến hóa. Nếu như bạn tiếp tục với sự quyết tâm, bạn rất có khả năng sẽ áp phục những cảm giác đông thống này, và có thể không bao giờ phải trải nghiệm chúng lại nữa trong tiến trình nghiêm túc khảo luận.

*Should you intend to sway the body, then knowingly note, “intending”. While in the act of swaying, “swaying”. When contemplating you may occasionally discover the body swaying back and forth. Do not be alarmed; neither be pleased nor wish to continue to sway. The swaying will cease if you keep the knowing mind on the action of swaying and continue to note “swaying” until the action ceases. If swaying increases in spite of you making a mental note of it, then lean against a wall or post or lie down for a while. Thereafter proceed with contemplation. Follow the same procedure if you find yourself shaking or trembling. When contemplation is developed, you may sometimes feel a thrill or chill pass through the back for the entire body. This is a symptom of the feeling of intense, enthusiasm or rapture. It occurs naturally in the course of good contemplate. When your mind is fixed in contemplation you may be startled at the slightest sound. This takes place because you feel the effect to sensory impression more intensely while in a state of concentration.*

Nếu như bạn có tác ý để lắng lọc sắc thân, thế rồi hãy chú niệm một cách tường tri là “tác ý”. Trong khi đang trong quá trình lắng lọc, một sự chú niệm là “lắng lọc”. Khi đang nghiêm túc khảo luận, bạn có thể thỉnh thoảng phát hiện sắc thân đang lắng lọc tới lui. Không được kinh hoàng, không được duyệt ý mà cũng không mong ước để tiếp tục lắng lọc. Sự lắng lọc sẽ đình chỉ nếu như bạn để tâm thức đang tri đặc vào hành động đang lắng lọc, và tiếp tục chú niệm “lắng lọc” cho đến khi hành động đình chỉ. Nếu như sự lắng lọc gia tăng bất quản bạn đang thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào nó, thế rồi hãy dựa vào một bức tường hoặc cột trụ, hoặc nằm xuống một lúc. Sau đó, hãy tiếp tục tiến hóa với sự nghiêm túc khảo luận. Đi theo cùng một quy trình nếu như bạn tự nghiệm thấy bản thân đang lay chuyển hoặc run rẩy. Khi sự nghiêm túc khảo luận đã phát triển, đôi khi bạn có thể cảm thấy một sự chấn động hoặc sự ớn lạnh đi ngang qua lưng hoặc toàn cả sắc thân. Đây là một trưng triệu của cảm giác hứng thú nồng hậu, sự ái hảo hoặc sự cuồng hỷ. Nó xảy ra một cách tự nhiên trong tiến trình nghiêm túc khảo luận

minh trí. Khi tâm thức của bạn đã tập trung nghiêm túc khảo lự, bạn có thể bị giật mình khi nghe một thanh âm vi tế nhất. Điều này xảy ra vì bạn cảm thấy hiệu quả của ấn tượng cảm giác một cách cực độ hơn trong lúc ở trong một trạng thái định thức.

*If you are thirsty while contemplating, note the feeling, “thirsty”. When you intend to stand, “intending”. Keep the mind intently on the act of standing up, and mentally note, “standing”. When you look forward after standing up straight, note, “looking, seeing”. Should you intend to walk forward, “intending”. When you begin to step forward, mentally note each step as “walking, walking”, or “left step, right step”. It is important for you to be aware of every moment in each step from the beginning to the end when you walk. Adhere to the same procedure when strolling or when taking walking exercise. Try to make a mental note of each step in two sections as follows: “lifting, putting, lifting, putting”. When you have obtained sufficient practice in this manner of walking, then try to make a mental note of each step in three sections: “lifting, pushing, putting” or “up, forward, down”.*

Nếu như bạn khát nước trong khi đang nghiêm túc khảo lự, hãy chú niệm cảm thọ, “khát nước”. Khi bạn có tác ý để đứng lên, hãy chú niệm “tác ý”. Hãy giữ tâm thức một cách chuyên chú vào quá trình đang đứng lên, và chú niệm ở nội tâm “đứng lên”. Khi bạn nhìn hướng về phía trước sau khi đã đứng thẳng lên, hãy chú niệm “khán quan, khán kiến”. Nếu như bạn có tác ý để bộ hành thẳng tới trước, hãy chú niệm “tác ý”. Khi bạn bắt đầu để bước thẳng tới trước, hãy chú niệm ở nội tâm từng mỗi bước đi là “bộ hành, bộ hành”, hoặc “phải bước, trái bước”. Điều trọng yếu đối với bạn là phải ý thức được từng khoảnh khắc trong mỗi bước đi từ giai đoạn bắt đầu cho đến kết thúc khi bạn bộ hành. Tuân chiếu cùng một quy trình khi đang đi thả bộ, hoặc khi đang thực hiện sự huấn tập bộ hành. Hãy cố gắng thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào mỗi bước đi trong hai phần như sau : “nhấc lên, đặt xuống; nhấc lên, đặt xuống”. Khi bạn đã hoạch đắc đầy đủ việc thực hành trong cách thức bộ hành này, thế rồi hãy cố gắng thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào mỗi bước đi trong ba phần như sau: “nhấc lên, đưa ra, đặt xuống” hoặc “lên, về phía trước, xuống”.

*When you look at the tap or water-pot on arriving at the where you are to take a drink, be sure to make a mental note, “looking, seeing”.*

- *When you stop walking, “stopping”.*
- *When you stretch out the hand, “stretching”.*
- *When you touch the cup, “touching”.*
- *When you take the cup, “taking”.*
- *When dipping the cup into the water, “dipping”.*
- *When bringing the cup to the lips, “bringing”.*
- *When the cup touches the lips, “touching”.*
- *When you swallow, “swallowing”.*
- *When returning the cup, “returning”.*
- *When withdrawing the hand, “withdrawing”.*
- *When you bring down the hand, “bringing”.*
- *When the hand touches the side of the body, “touching”.*
- *If you intend to turn round “intending”.*
- *When you walk forward, “walking”.*
- *On arriving at the place where you intend to stop, “intending”.*
- *When you stop, “stopping”.*

Khi bạn nhìn vào vòi nước hoặc bình đựng nước sau khi đi đến vị trí nơi mà bạn sẽ uống nước, hãy đừng quên thực hiện một sự chú niệm là “khán quan, khán kiến”.

- Khi bạn ngừng việc bộ hành, hãy chú niệm là “ngừng lại”.
- Khi bạn duỗi căng cánh tay ra, hãy chú niệm là “duỗi căng ra”.
- Khi bạn tiếp xúc cái ly, hãy chú niệm là “tiếp xúc”.
- Khi bạn nắm lấy cái ly, hãy chú niệm là “nắm lấy”.
- Khi đang nhúng cái ly vào trong nước, hãy chú niệm là “nhúng vào”.
- Khi đang đưa cái ly đến đôi môi, hãy chú niệm “đưa lên”.
- Khi cái ly tiếp xúc đôi môi, hãy chú niệm là “tiếp xúc”.
- Khi bạn nuốt vào, hãy chú niệm là “nuốt vào”.
- Khi đang hoàn trả cái ly lại, hãy chú niệm là “hoàn trả”.
- Khi đang thu hồi cánh tay, hãy chú niệm là “thu hồi”.
- Khi bạn đưa cánh tay xuống, hãy chú niệm là “đưa xuống”.

- Khi tay tiếp xúc vào bên hông sắc thân, hãy chú niệm là “tiếp xúc”.
- Nếu như bạn có tác ý để chuyển thân, hãy chú niệm là “tác ý”.
- Khi bạn chuyển thân, hãy chú niệm là “chuyển hướng”.
- Khi bạn bộ hành thẳng tới trước, hãy chú niệm là “bộ hành”.
- Khi đã đi đến vị trí nơi mà bạn có tác ý để dừng lại, hãy chú niệm là “tác ý”.
- Khi bạn dừng lại, hãy chú niệm là “dừng lại”.

*If you remain standing for some time, continue the contemplation of rising and falling. But if you intend to sit down, note “intending”. When you go forward to sit down, “walking”. On arriving at the place where you will sit, “arriving”. When you turn to sit, “turning”. While in the act of sitting down, “sitting”. Sit down slowly, and keep the mind on the downward movement of the body. You must notice every movement in bringing the hands and legs into position. Then resume the practice of contemplating the abdominal movements.*

Nếu như bạn vẫn còn đứng trong ít lâu, hãy tiếp tục việc nghiêm túc khảo luận về sự phồng lên và xẹp xuống. Thế nhưng, nếu như bạn có tác ý để ngồi xuống, hãy chú niệm là “tác ý”. Khi bạn tiến hành để ngồi xuống, hãy chú niệm là “bộ hành”. Khi đã đi đến vị trí nơi mà bạn sẽ ngồi, hãy chú niệm là “đi đến”. Khi bạn chuyển thân để ngồi, hãy chú niệm là “chuyển hướng”. Trong khi đang trong quá trình an tọa, hãy chú niệm là “an tọa”. Hãy ngồi xuống một cách chậm rãi, và hãy để tâm thức vào sự chuyển động hướng xuống của sắc thân. Bạn cần phải quan chú từng mỗi sự chuyển động đang khi đưa những tay và chân vào vị trí. Thế rồi, hãy tiếp tục sự thực hành về việc nghiêm túc khảo luận những sự chuyển động ở cơ bụng.

*Should you intend to lie down, note, “intending”. Then proceed with the contemplation of every movement in the course of lying down: “lifting, stretching, putting, touching, lying”. Then take as the object of contemplation every movement in bringing the hands, legs, and body into position. Perform these actions slowly. Thereafter, continue with noting rising and falling. Should pain, fatigue, itching, or any other sensation be*

*felt, be sure to note each of these sensations. Note all feelings, thoughts, ideas, considerations, reflections; all movements of hands, legs, arms and body. If there is nothing in particular to note, put the mind on the rising and falling of the abdomen. When sleepy, make a mental note, “sleepy”. After you have gained sufficient concentration in contemplating, you will be able to overcome drowsiness and you will feel refreshed as a result. Take up again the usual contemplation of the basic object. If you are unable to overcome the drowsy feeling, you must continue contemplating drowsiness until you fall asleep.*

Nếu như bạn có tác ý để nằm xuống, hãy chú niệm là “tác ý”. Thế rồi tiếp tục tiến hóa với việc nghiêm túc khảo lự từng mỗi sự chuyển động trong tiến trình nằm xuống, hãy chú niệm là “nhấc lên, duỗi căng ra, đặt xuống, tiếp xúc, nằm xuống”. Thế rồi, hãy lấy đối tượng của việc nghiêm túc khảo lự từng mỗi sự chuyển động đang khi đưa những tay, chân và sắc thân vào vị trí. Hãy thực hiện những hành động một cách chậm rãi. Sau đó, hãy tiếp tục với việc chú niệm phòng lên và xộp xuống. Nếu như sự thống khổ, nổi mệt mỏi, sự ngứa ngáy hoặc bất luận cảm giác nào đã được cảm thấy, hãy đừng quên chú niệm từng mỗi cảm giác này. Hãy chú niệm tất cả những cảm thọ, các sự nghĩ suy, những ý tưởng, những sự khảo lự, các sự thâm tư tưởng pháp; tất cả những sự chuyển động của những tay, chân, những cánh tay và sắc thân. Nếu như không có điều chi đặc biệt để chú niệm, hãy đặt tâm thức vào sự phòng lên và sự xộp xuống ở cơ bụng. Khi đã khốn quỵện, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm là “khốn quỵện”. Sau khi bạn đã hoạch đắc đầy đủ sự định thức trong việc nghiêm túc khảo lự, bạn sẽ có khả năng để áp phục sự thụ miên và kết quả là bạn sẽ cảm thấy đã khôi phục hoạt lực. Hãy trở lại tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự thông thường vào đối tượng cơ bản. Nếu như bạn không có khả năng để áp phục cảm giác khốn quỵện, bạn cần phải tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự sự thụ miên cho đến khi bạn nhập thụ.

*The state of sleep is the continuity of subconsciousness. It is similar to the first state of rebirth consciousness and the last state of consciousness at the moment of death. This state of consciousness is feeble and therefore, unable to be aware of an object. When you awake, the continuity of subconsciousness occurs regularly between moments of seeing, hearing,*

*tasting, smelling, touching, and thinking. Because these occurrences are of brief duration they are not usually clear and therefore not noticeable. Continuity of subconsciousness remains during sleep – a fact which becomes obvious when you wake up; for it is in the state of wakefulness that thoughts and sense objects become distinct.*

Trạng thái thụy miên là sự liên tục của tiềm ý thức. Nó tương tự trạng thái đầu tiên của tâm ý thức tái sinh (*Tâm Tái Tục*) và trạng thái cuối cùng của tâm ý thức tại khoảnh khắc tử vong (*Tâm Tử*). Trạng thái tâm ý thức này yếu ớt và do đó, không có khả năng để ý thức được đối tượng. Khi bạn lai tỉnh, sự liên tục của tiềm ý thức xảy ra một cách thường xuyên giữa các khoảnh khắc khán kiến, thính văn, khẩu vị, khứu khí, tiếp xúc và nghĩ suy. Vì những tình huống tồn tại này là thời hạn đoán tạm, chúng thường bất minh hiển và vì thế bất khả sát giác. Sự liên tục của tiềm ý thức tiếp tục hiện hữu trong thời gian thụy miên – tính tri thức trở nên minh hiển khi bạn lai tỉnh; và khi ở trong trạng thái cảnh giác mà những sự nghĩ suy và các đối tượng cảm giác trở nên minh hiển.

*Contemplation should start at the moment you wake up. Since you are a beginner, it may not be possible yet for you to start contemplating at the very first moment of wakefulness. But you should start with it when you remember that you are to contemplate. For example, if on awakening you reflect on something, you should become aware of that fact and begin your contemplation by a mental note, “reflecting”. Then proceed with the contemplation of rising and falling. When getting up from the bed, mindfulness should be directed to every detail of the body’s activity. Each movement of the hand, legs and rump must be performed in complete awareness. Are you thinking of the time of day when awakening? If so, note, “thinking”. Do you intend to get out of bed? If so, note, “intending”. If you prepare to move the body into position for rising, note, “preparing”. As you slowly rise, “rising”. Should you remain sitting for any length of time, revert to contemplating the abdominal movements.*

Sự nghiêm túc khảo lự nên bắt đầu ngay khoảnh khắc bạn lai tỉnh. Bởi vì bạn là một sơ học giả, có thể là chưa có khả năng để bạn bắt đầu việc nghiêm túc khảo lự ngay khoảnh khắc đầu tiên của sự cảnh giác. Thế nhưng bạn nên bắt đầu với nó khi bạn ghi nhớ rằng bạn phải nghiêm túc

khảo lự. Ví dụ, nếu như khi đã tỉnh giấc, bạn thâm tư tưởng pháp về điều gì đáng chú ý, bạn nên tỉnh ngộ vào sự kiện ấy và bắt đầu việc nghiêm túc khảo lự của bạn với một sự chú niệm ở nội tâm là “thâm tư tưởng pháp”. Thế rồi hãy tiếp tục tiến hóa với việc nghiêm túc khảo lự về sự phòng lên và sự xộp xuống. Khi đứng dậy rời khỏi giường, sự chú niệm nên được tập trung vào từng mỗi chi tiết hoạt động của sắc thân. Từng mỗi sự chuyển động của những tay, chân và hông cần phải được thực hiện trong sự ý thức hoàn toàn. Bạn đang nghĩ suy đến việc hàn huyên khi đang tỉnh giấc? Nếu là như thế, hãy chú niệm là “nghĩ suy”. Bạn có tác ý để ra khỏi giường không? Nếu là như thế, hãy chú niệm là “tác ý”. Nếu như bạn chuẩn bị để di chuyển sắc thân vào vị trí để ngồi lên, hãy chú niệm là “chuẩn bị”. Khi bạn ngồi lên một cách chậm rãi, hãy chú niệm là “ngồi lên”. Nếu như bạn vẫn còn an tọa trong bất luận khoảng thời gian nào, hãy hồi phục việc nghiêm túc khảo lự các sự chuyển động ở cơ bụng.

*Perform the acts of washing the face or taking a bath in due order and in complete awareness of every detailed movement; for instance, “looking, seeing, stretching, holding, touching, feeling cold, rubbing”. In the acts of dressing, making the bed, opening and closing doors and windows, handling objects, be occupied with every detail of these actions in sequence.*

Hãy thực hiện các quá trình rửa mặt hoặc việc tắm rửa trong trình tự thích hợp và trong sự ý thức hoàn toàn từng mỗi sự chuyển động tinh tế; ví dụ, “khán quan, khán kiến, duỗi căng ra, nắm lấy, tiếp xúc, cảm thọ lạnh ngắt, chà xát”. Trong các quá trình vận mặc y phục, việc sửa soạn giường, việc mở và việc đóng các cửa ra vào và các cửa sổ, việc cầm nắm những đồ vật, nên được bận rộn với từng mỗi tế tiết của những hành động này một cách thuận tự.

*You must attend to the contemplation of every detail in the action of eating:*

- *When you look at the food, “looking, seeing”.*
- *When you arrange the food, “arranging”.*
- *When you bring the food to the mouth, “bring”.*
- *When you bend the neck forwards, “bending”.*

- *When the food touches the mouth, “touching”.*
- *When placing the food in the mouth, “placing”.*
- *When the mouth closes, “closing”.*
- *When withdrawing the hand, “withdrawing”.*
- *Should the hand touch the plate, “touching”.*
- *When straightening the neck, “straightening”.*
- *When in the act of chewing, “chewing”.*
- *When you are aware of the taste, “knowing”.*
- *When swallowing the food, “swallowing”.*

Bạn cần phải chú ý đến sự nghiêm túc khảo lự vào từng mỗi tế tiết trong hành động của việc thọ thực:

- Khi bạn nhìn vào thực phẩm, hãy chú niệm là “khán quan, khán kiến”.
- Khi bạn an bài thực phẩm, hãy chú niệm là “an bài”.
- Khi bạn đưa thực phẩm đến miệng, hãy chú niệm là “đưa đến”.
- Khi bạn cúi cổ về phía trước, hãy chú niệm là “cúi xuống”.
- Khi thực phẩm tiếp xúc miệng, hãy chú niệm là “tiếp xúc”.
- Khi đang đặt thực phẩm vào trong miệng, hãy chú niệm là “đặt vào”.
- Khi miệng khép lại, hãy chú niệm là “khép lại”.
- Khi đang thu hồi tay lại, hãy chú niệm là “thu hồi”.
- Nếu như tay tiếp xúc đĩa, hãy chú niệm là “tiếp xúc”.
- Khi đang duỗi thẳng cổ ra, hãy chú niệm là “duỗi thẳng ra”.
- Khi đang trong quá trình nhai nghiền, hãy chú niệm là “nhai nghiền”.
- Khi bạn ý thức được khẩu vị, hãy chú niệm là “tri đắc”.
- Khi đang nuốt thực phẩm vào, hãy chú niệm là “nuốt vào”.

*While swallowing the food, should the food be felt touching the sides of the gullet, “touching”.*

Trong khi đang nhai nghiền thực phẩm, nếu như thực phẩm được cảm thấy đang tiếp xúc vào hai bên của thực quản, hãy chú niệm là “tiếp xúc”.

*Perform contemplation in this manner each time you take a morsel of food until you finish your meal. In the beginning of the practice there will be many omissions. Never mind. Do not waver in your effort. You will make fewer omissions if you persist in your practice. When you reach an advanced stage of the practice you will also be able to notice more details than those mentioned here.*

Hãy thực hiện việc nghiêm túc khảo luận theo cách thức này mỗi khi bạn lấy một miếng đồ ăn thực cho đến khi bạn kết thúc bữa ăn của mình. Trong giai đoạn đầu của việc thực hành sẽ bị nhiều sự sơ suất. Đừng bận tâm. Đừng có dao động trong sự nỗ lực của bạn. Bạn sẽ còn một vài sự sơ suất nếu như bạn kiên trì bất giải đãi trong sự thực hành của mình. Khi bạn đạt đến một giai đoạn tiên tiến của sự thực hành, bạn cũng sẽ có khả năng để quan chú nhiều điều tế tiết hơn những gì đã được đề cập ở đây.

### ADVANCEMENT IN CONTEMPLATION SỰ TIẾN HÓA TRONG VIỆC NGHIÊM TÚC KHẢO LỰ

*After having practised for a day and a night, you may find your contemplation considerably improved. You may be able to prolong the basic exercise of noting the abdominal movements. At this time, you will notice that there is generally a break between the movements of rising and falling. If you are in the sitting posture, fill in this gap with a mental note of the act of sitting in this way: “rising, falling, sitting”. When you make a mental note of sitting, keep your mind on the erect position of the upper body. When you are lying down, you should proceed with full awareness as follows: “rising, falling, lying”. If you find this easy, continue with noting these three sections. Should you notice that a pause occurs at the end of the rising as well as at the end of the falling movement, then continue in this manner: “rising, sitting, falling, sitting”. Or when lying down: “rising, lying, falling, lying”. Suppose you no longer find it easy to make a mental note of three or four objects in the above manner. Then revert to the initial procedure of noting only the two sections; rising and falling.*

Sau khi đã thực hành được một ngày và một đêm, bạn có thể nghiệm thấy sự nghiêm túc khảo luận của mình đã được cải thiện một cách đáng kể.

Bạn có khả năng để kéo dài việc huấn tập cơ bản về sự chú niệm những sự chuyển động ở cơ bụng. Tại thời điểm này, bạn sẽ quan chú rằng thông thường có một sự gián đoạn giữa những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống. Nếu như bạn đang ở tư thế tọa hành, hãy điền bổ khoảng trống này với một sự chú niệm ở nội tâm vào quá trình đang an tọa theo phương thức như thế này: “phồng lên, xẹp xuống, an tọa”. Khi bạn thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào sự an tọa, hãy giữ tâm thức của bạn vào tư thế thẳng đứng ở phần trên sắc thân. Khi bạn nằm xuống, bạn nên tiếp tục tiến hóa với sự ý thức tường tận như sau: “phồng lên, xẹp xuống, nằm xuống”. Nếu như bạn nghiệm thấy điều này dễ dàng, hãy tiếp tục với việc chú niệm ba phần này. Nếu như bạn quan chú rằng một sự tạm đình xảy ra ở phần kết thúc của sự chuyển động phồng lên cũng như ở phần kết thúc của sự chuyển động xẹp xuống, thế rồi hãy tiếp tục theo cách thức như thế này: “phồng lên, an tọa, xẹp xuống, an tọa”. Hoặc khi nằm xuống, theo cách thức như thế này: “phồng lên, nằm xuống, xẹp xuống, nằm xuống”. Giả sử bạn không còn nghiệm thấy điều đó dễ dàng để thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm vào ba hoặc bốn đối tượng theo cách thức ở trên. Thế rồi, hãy hồi phục quy trình ban đầu của việc chú niệm chỉ có hai phần; sự phồng lên và sự xẹp xuống.

*While engaged in the regular practice of contemplating bodily movements, you need not be concerned with objects of seeing and hearing. As long as you are able to keep your mind on the abdominal movements of rising and falling, it is assumed that the purpose of noting the actions and objects of seeing is also served. However, you may intentionally look at an object then simultaneously make a mental note, two or three times, “seeing”. Then return to the awareness of the abdominal movements. Suppose a person comes into your view. Make a mental note of “seeing”, two or three times and then resume attention to the rising and falling movements of the abdomen. Did you happen to hear the sound of a voice? Did you listen to it? If so make a mental note of “hearing, listening” and revert to rising and falling. But suppose you heard loud noise, such as the barking of dogs, loud talking or shouting. If so, immediately make a mental note two or three times, “hearing”, then return to your basic exercise. If you fail to note and dismiss such distinctive sounds as they*

*occur, you may inadvertently fall into reflections about them instead of proceeding with intense attention to rising and falling, which may then become less distinct and clear. It is by such weakened attention that mind-defiling passions breed and multiply. If such reflections do occur, make a mental note, “reflecting”, two or three times, then again take up the contemplation of rising and falling. Should you forget to make a mental note of body, leg or arm movements, then mentally note, “forgetting”, and resume your usual contemplation of abdominal movements. You may feel at times that breathing is slow or that the rising and falling movements are not clearly perceived. When this happens, and you are in the sitting position, simply move the attention to note, “sitting, touching”; or if you are lying down, “lying, touching”. While contemplating touching, your mind should not be kept on the same part of the body but on different parts successively. There are several places of touch and at least six or seven should be contemplated.(4)*

*[(4): Some of these points where the touch sensation may be observed are: where thigh and knee touch, or the hands placed together, or finger to finger, thumb to thumb, closing of the eyelids, tongue inside the mouth, lips touching when mouth is closed.]*

Trong khi đã bận rộn việc thực hành nghiêm túc khảo lự thông thường về những sự chuyển động thuộc sắc thân, bạn không nhất thiết phải quan tâm đến các đối tượng thuộc về sự khán kiến và sự thính văn. Bao giờ mà bạn có khả năng để giữ tâm thức của mình vào những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng, người ta đã cho rằng mục đích của việc chú niệm các hành động và những đối tượng của việc khán kiến cũng đã được tác dụng. Tuy nhiên, bạn có thể khán quan một đối tượng một cách hữu ý, thế rồi một cách đồng thời thực hiện một sự chú niệm, hai hoặc ba lần, là “khán kiến”. Thế rồi hãy phản hồi sự ý thức về những sự chuyển động ở cơ bụng. Giả sử một người đi vào tầm nhìn của bạn. Hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về “khán kiến”, hai hoặc ba lần, và thế rồi tiếp tục việc chú ý đến những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng. Bạn đã có tinh cờ nghe âm thanh của một giọng nói không? Bạn đã có lắng nghe nó không? Nếu là như thế, hãy thực hiện một sự chú niệm về “thính văn, thính thủ” và hãy hồi phục sự phồng lên và sự xẹp xuống. Thế nhưng, giả sử bạn đã nghe những thanh hưởng huyền

náo, chẳng hạn như tiếng sủa của những con chó, sự nói chuyện hoặc tiếng la hét ồn ào. Nếu là như thế, ngay lập tức hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm, hai hoặc ba lần, là “thính văn”, thế rồi hãy phản hồi việc huấn tập cơ bản của bạn. Nếu như bạn chưa có thể để chú niệm và triệt để vong điếu đến những âm thanh đặc biệt như vậy khi chúng xảy ra, bạn có thể một cách vô ý rơi vào những nỗi trầm tư (*hām nhập trầm tư*) về chúng, thay vì tiếp tục tiến hóa với sự tập trung chú ý cực độ vào sự phồng lên và sự xẹp xuống, điều mà bây giờ có thể trở nên ít minh hiển và rõ ràng hơn. Chính do bởi sự chú ý đã suy yếu như vậy mà những sự kích thích dục tiết độc tâm thức đã sinh sôi nảy nở và thành bội tăng trưởng. Nếu như những sự trầm tư như thế xảy ra, hãy thực hiện một sự chú niệm là “trầm tư”, hai hoặc ba lần, thế rồi lại tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự về sự phồng lên và sự xẹp xuống. Nếu như bạn vong ký thực hiện một sự chú niệm về những sự chuyển động ở sắc thân, chân hoặc cánh tay, thế rồi hãy chú niệm ở nội tâm là “vong ký”, và tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự thông thường của bạn vào những sự chuyển động ở cơ bụng. Đôi khi bạn có thể cảm thấy rằng sự hô hấp chậm lại, hoặc rằng những sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống đã không được nhận thức một cách minh hiển. Khi điều này xảy ra, và bạn đang ở tư thế tọa hành, một cách đơn giản hãy di chuyển sự chú ý để chú niệm là “an tọa, tiếp xúc”; hoặc nếu như bạn đang nằm xuống, hãy chú niệm là “nằm xuống, tiếp xúc”. Trong lúc đang nghiêm túc khảo lự sự tiếp xúc, tâm thức của bạn không nên được lưu giữ trong cùng một chỗ của sắc thân, mà ở các vùng sai khác nhau một cách liên tiếp. Có một vài vị trí tiếp xúc, và có ít nhất sáu hoặc bảy vị trí nên được nghiêm túc khảo lự. (4)

[(4): Một số điểm nơi mà xúc giác có thể được quan sát là: nơi đùi và đầu gối tiếp xúc, hoặc những bàn tay đặt vào nhau, hoặc ngón tay với ngón tay, ngón tay cái với ngón tay cái, việc khếp các mí mắt, lưỡi ở trong miệng, các môi chạm vào nhau khi miệng đã khép lại].

#### BASIC EXERCISE IV VIỆC HUẤN TẬP CƠ BẢN THỨ TƯ

*Up to this point you have devoted quite some time to the training course. You might begin to feel lazy thinking that you have made*

*inadequate progress. By no means give up. Simply note the fact, lazy. Before you gain sufficient strength in attention, concentration and insight, you may doubt the correctness or usefulness of this method or training. In such a circumstance, turn to contemplation of the thought, “doubtful”. Do you anticipate or wish for good results ? If so, make such thoughts the subject of your contemplation; “anticipating”, or “wishing”. Are you attempting to recall the manner in which the training was conducted up to this point ? Yes ? Then take up contemplation on “recollecting”. Are there occasions when you examine the object of contemplation in order to determine whether it is mind or matter ? If so, then be aware of “examining”.*

Ở mức độ này, bạn đã dành khá nhiều thời gian cho khóa trình bồi huấn. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy lười biếng khi nghĩ suy rằng bạn đã tiến hóa không đầy đủ. Không từ bỏ chút nào. Hãy đơn thuần chú niệm sự thật là “lười biếng”. Trước khi bạn hoạch đắc đầy đủ thực lực trong sự chú ý, sự định thức và tuệ giác, bạn có thể hoài nghi tính chính xác hoặc hữu dụng của phương pháp bồi huấn. Trong một tình huống như thế, hãy chuyển đến sự nghiêm túc khảo luận về sự nghĩ suy là “hoài nghi”. Bạn có kỳ vọng hoặc có nguyện vọng cho thành quả tốt đẹp không ? Nếu là như thế, hãy thực hiện những sự nghĩ suy như vậy thành chủ đề cho sự nghiêm túc khảo luận của bạn, là “kỳ vọng” hoặc “nguyện vọng”. Có phải bạn đang cố gắng để khởi hồi ức cách thức mà trong khóa trình bồi huấn đã truyền đạo đến mức độ này ? Có không ? Thế rồi, hãy tiếp tục việc nghiêm túc khảo luận về “hồi ức”. Có những cơ duyên bạn thẩm tra đối tượng của sự nghiêm túc khảo luận nhằm để tra minh đó là tâm thức hoặc là vật chất không ? Nếu là như thế, thế rồi hãy ý thức về “thẩm tra”.

*Do you regret that there is no improvement in your contemplation ? If so, attended to the feeling of “regret”. Conversely, are you happy that your contemplation is improved ? If you are, then contemplate the feeling of being “happy”. This is the way in which you make a mental note of every item of mental behavior as it occurs, and if there are no intervening thoughts or perceptions to note, you should revert to the contemplation of rising and falling. During a strict course of meditation, the time of practice is from the first moment you wake up until the last moment before*

*you fall asleep. To reiterate, you must be constantly occupied either with the basic exercise or with mindful attention throughout the day and during those night hours when you are not asleep. There must be no relaxation. Upon reaching a certain stage of progress with contemplation, you will not feel sleepy in spite of these prolonged hours of practise. On the contrary, you will be able to continue the contemplation day and night.*

Bạn có hối tiếc rằng không có sự cải thiện trong việc nghiêm túc khảo lự của mình không? Nếu là như thế, hãy quan tâm đến cảm thọ “hối tiếc”. Một cách tương phản, bạn có vui mừng rằng việc nghiêm túc khảo lự của mình đang được cải thiện không? Nếu như bạn có, thế rồi hãy nghiêm túc khảo lự về cảm thọ đang “vui mừng”. Đây là phương thức mà bạn thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về từng mỗi điều mục thuộc hành xử tinh thần khi nó xảy ra, và nếu như không có cơ duyên nào phát sinh những sự nghĩ suy hoặc các sự nhận thức để chú niệm, bạn nên hồi phục việc nghiêm túc khảo lự về sự phồng lên và sự xẹp xuống. Trong một khóa trình thiền định nghiêm cách, thời gian thực hành là từ khoảnh khắc đầu tiên bạn lai tinh cho đến khoảnh khắc cuối cùng trước khi bạn nhập thụy. Để lặp lại, bạn cần phải bận rộn một cách bất đoạn, hoặc là với việc huấn tập cơ bản, hoặc là với sự chú ý cẩn niệm suốt cả ngày, và trong những giờ ban đêm khi bạn chưa có ngủ thiếp đi. Không được phóng túng thân tâm. Khi đạt đến một giai đoạn tiến hóa nhất định với sự nghiêm túc khảo lự, bạn sẽ không còn cảm thấy khốn quỵ bất quản những giờ thực hành kéo dài này. Mà trái lại, bạn sẽ có khả năng để tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự ngày và đêm.

## SUMMARY TỔNG KẾT

*It has been emphasized during this brief outline of the training that you must contemplate on each mental occurrence, good or bad; on each bodily movement large or small; on every sensation (bodily or mental feeling) pleasant or unpleasant; and so on. If, during the course of training, occasions arise when there is nothing special to contemplate upon, be fully occupied with attention to the rising and falling of the abdomen. When you have to attend to any kind of activity that necessitates*

walking, then, in complete awareness, each step should be briefly noted as “walking, walking” or “left step, right step”. But when you are taking a walking exercise, contemplate on each step in three section; “up, forward, down”. The student who thus dedicates himself or herself to the training day and night, will be able in not too long a time, to develop concentration to the initial stage of the fourth degree of insight (Knowledge of Arising and Passing Away) (5) and onward to higher stages of insight meditation (*Vipassanā Bhāvanā*).

[**(5): Taruṇa Udayabbaya Nāṇa:** On the degrees of Insight Knowledge, see “The Progress of Insight” by the Venerable **Mahāsī Sayadaw** (published by “The Forest Hermitage”, Kandy, Ceylon).]

Trong bản khái luận giản yếu này của việc bồi huấn đã có nhấn mạnh rằng bạn cần phải nghiêm túc khảo luận về từng mỗi sự phát sinh tốt hoặc xấu ở nội tâm; về từng mỗi sự chuyển động lớn hoặc nhỏ ở sắc thân; về từng mỗi cảm giác (cảm thọ ở nội tâm hoặc ở sắc thân) khả ái hoặc bất khả ái; và v.v. Nếu như, trong khóa trình bồi huấn, những cơ duyên khởi sinh lên khi không có điều chi đặc biệt để nghiêm túc khảo luận, hãy được bạn rộn triệt để với sự chú ý về sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng. Khi bạn cần phải xử lý đến bất luận thể loại hoạt động nào mà tất yếu đưa đến việc bộ hành, thế rồi, trong sự ý thức hoàn toàn, từng mỗi bước đi nên được chú niệm một cách giản khiết là “bộ hành, bộ hành” hoặc “phải bước, trái bước”. Thế nhưng khi bạn đang thực hiện một việc huấn tập bộ hành, hãy nghiêm túc khảo luận về từng mỗi bước đi trong ba phần là “lên, hướng về phía trước, xuống”. Do vậy, vị thiền sinh tự phụng hiến bản thân (ông ấy hoặc cô ấy) cho sự bồi huấn ngày và đêm, và trong một thời gian không quá dài, vị ấy sẽ có khả năng để phát triển sự định thức đến giai đoạn ban đầu của bốn cấp độ tuệ giác (Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong) (5) và tiến đến các giai đoạn cao hơn của thiền định tuệ giác. (**Tu Tập Minh Sát Tuệ**).

[**(5): Áu Trí Sinh Diệt Trí:** Trên các cấp độ của Tri Thức Tuệ Giác, xin hãy xem “Sự Tiến Hóa Tuệ Giác” do Đại Trưởng Lão **Mahāsī** biên soạn (đã được xuất bản bởi nhà xuất bản “Sâm Lâm Ẩn Cư Xứ”, Thành Phố **Kandy** ở miền trung, Xứ Tích Lan).]

**PART II: PROGRESSIVE PRACTICE**

**PHẦN II: THỰC HÀNH TIỄN TRIỂN**

*When as mentioned above, by dint to diligent practice, mindfulness and concentration have improved, the meditator will notice the pair-wise occurrence of an object and the knowing of it, such as the rising and awareness of it, the falling and awareness of it, sitting and awareness of it, bending and awareness of it, stretching and awareness of it, lifting and awareness of it, putting down and awareness of it. Through concentration attention (mindfulness) he knows how to distinguish each bodily and mental process: “The rising movement is one process; the knowing of it is another”. He realizes that each act of knowing has the nature of “going towards an object”. Such a realization refers to the characteristic function of the mind as inclining towards an object, or cognizing an object. One should know that the more clearly a material object is noticed, the clearer becomes the mental process of knowing it. This fact is stated thus in the *Visuddhimagga*:*

Như đã đề cập ở trên, dựa vào sự thực hành cần phần, sự chú niệm và sự định thức đã được cải thiện, thiền giả sẽ quan chú sự phát sinh một đôi minh trí về một đối tượng và sự tri đắc về nó; chẳng hạn như sự phòng lên và sự ý thức về nó, sự xộp xuống và sự ý thức về nó, sự an tọa và sự ý thức về nó, sự co gập lại và sự ý thức về nó, sự duỗi căng ra và sự ý thức về nó, sự nhấc lên và sự ý thức về nó, sự đặt xuống và sự ý thức về nó. Thông qua sự tập trung chú ý (sự chú niệm) vị ấy tri đắc cách thức để phân biệt từng mỗi quá trình thuộc sắc thân và tinh thân: “Sự chuyển động phòng lên là một quá trình, sự tri đắc về nó là một quá trình khác”. Vị ấy chứng tri rằng từng mỗi quá trình đang tri đắc có thực tính “hướng tới một đối tượng”. Sự chứng tri như vậy đề cập đến chức năng đặc trưng của tâm thức khi đang có thiên hướng về phía một đối tượng, hoặc đang nhận thức một đối tượng. Người ta nên tri đắc rằng một đối tượng thuộc vật chất càng được quan chú một cách minh hiển hơn thì quá trình tinh thần đang tri đắc về nó càng trở nên minh hiển hơn. Sự kiện này đã có trình bày rõ trong bộ **Kinh Thanh Tịnh Đạo** như sau:

*“For in proportion as materiality becomes quite definite, disentangled is quite clear to him, so the immaterial states that have that materiality as their object become plain of themselves too.”*

*(“The Path of Purification”, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli).*

Trong mỗi quan hệ đẳng tỷ, khi tính vật chất trở nên hết sức minh xác, được giải khai và hết sức minh hiển đối với vị ấy, như thế những trạng thái phi vật chất mà có tính vật chất đó làm đối tượng của chính bản thân chúng cũng trở nên giản phác”.

(“Con Đường của Sự Tĩnh Hóa” đã được Tỳ Khuru Ñāṇamoli dịch thuật).

*When the meditator comes to know the difference between a bodily process and a mental process, should he be a simple man, he would reflect from direct experience thus: “There is the rising and knowing it; the falling and knowing it, and so on and so forth. There is nothing else besides them. The work “man” or “woman” refer to the same process; there is no “person” or “soul”. Should he be well-informed man, he would reflect from direct knowledge of the difference between a material process as object and a mental process of knowing it, thus: “It is true that there are only body and mind. Besides them, there are none such entities as man or woman”. While contemplating one notices a material process as object and a mental process of knowing it; and it is to that pair alone that the term of conventional usage “being”, “person”, or “soul”, “man” or “woman” refer. But apart from that dual process there is no separate person or being, I or another, man or woman. When such reflection occurs, the meditator must note “reflecting, reflecting” and go on observing the rising of the abdomen, and its falling. (6)*

*[(6): The preceding section describes the “Analytical Knowledge of Body and Mind” (Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa), belonging to the “Purification of View” (Diṭṭhi Visuddhi)]*

Khi thiền giả đi đến tri đặc sự khác biệt giữa một quá trình thuộc sắc thân và một quá trình tinh thần, nếu như vị ấy là một người đơn giản, vị ấy sẽ thâm tư tưởng pháp từ sự trải nghiệm trực tiếp như sau: “Có sự phồng lên và sự tri đặc nó; sự xẹp xuống và sự tri đặc nó; và vân vân và vân vân. Không có điều chi khác ngoài chúng ra. Những từ ngữ “nam nhân” hoặc

“nữ nhân” đề cập đến cùng một quá trình; không có “con người” hoặc “linh hồn”. Nếu như vị ấy là một nam nhân kiến đa thức quảng, vị ấy sẽ thâm tư tưởng pháp từ tri thức trực tiếp về sự khác biệt giữa quá trình vật chất là đối tượng và một quá trình tinh thần đang tri thức nó, như sau: “Đích thực là chỉ có sắc thân và tâm thức. Như thế ngoài chúng ra, tuyệt nhiên không có những thực thể nào là nam nhân hoặc là nữ nhân. Trong khi đang nghiêm túc khảo luận, người ta quan chú một quá trình vật chất là đối tượng và một quá trình tinh thần đang tri thức nó; và chỉ với một đôi đó mà những thuật ngữ quy ước phù hợp tập tục “hữu tình”, “con người” hoặc “linh hồn”, “nam nhân” hoặc “nữ nhân” đề cập đến. Thế nhưng tách khỏi quá trình nhị nguyên đó, không có con người hoặc hữu tình riêng biệt, Tôi hoặc người khác, nam nhân hoặc nữ nhân”. Khi những sự thâm tư tưởng pháp như vậy xảy ra, thiền giả cần phải chú niệm “thâm tư tưởng pháp, thâm tư tưởng pháp” và tiếp tục việc quan sát sự phồng lên ở cơ bụng, và sự xẹp xuống của nó. (6)

**[(6): Phần nói trước miêu thuật “Tri Thức Phân Tích về Sắc Thân và Tâm Thức” (Danh Sắc Phân Biệt Trí), thuộc về “Sự Tịnh Hóa về Kiến Giải” (Kiến Thanh Tịnh)]**

*With further progress in meditation, the conscious state of an intention is evident before a bodily movement occurs. The meditator first notices that intention. Though also at the start of his practice, he does notice “intending, intending” (for instance, to bend an arm), yet he cannot notice that state of consciousness distinctly. Now, at this more advanced stage, he clearly notices the consciousness consisting of the intention to bend. So he notices first the conscious state or an intention to make a bodily movement. At the beginning, because of omission to notice an intention, he thinks that bodily movement is quicker than the mind knowing it. Now, at this advanced stage, mind appears to be the forerunner. The meditator readily notices the intention of bending, stretching, sitting, standing, going, and so on. He also clearly notices the actual bending, stretching, etc. So he realizes the fact that mind knowing a bodily process is quicker than the material process. He experiences directly that a bodily process takes place after a preceding intention. Again he knows from direct experience that the intensity of heat or cold increase while he is*

*noting “hot, hot” or “cold, cold”. In contemplating regular and spontaneous bodily movements such as the rising and falling of the abdomen, he notices one after another continuously. He also notices the arising in him of mental images such as the **Buddha**, and **Arahat** as well as any kind of sensation that arises in his body (such as itch, ache, heat), with attention directed on the particular spot where the sensation occurs. One sensation has hardly disappeared, then another arises, and he notices them all accordingly.*

Với sự tiến hóa hơn nữa trong thiền định, trạng thái hữu ý thức của một tác ý được minh hiện trước khi một sự chuyển động thuộc sắc thân xảy ra. Thiền giả đầu tiên quan chú sự tác ý đó. Và lại, đầu rằng ngay khi bắt đầu việc thực hành của mình, vị ấy thực hiện sự quan chú “tác ý, tác ý”, ấy vậy mà vị ấy không thể nào quan chú được trạng thái tâm ý thức đó một cách minh hiện. Bây giờ, ở giai đoạn tiên tiến hơn, vị ấy quan chú một cách minh hiện tâm ý thức đang bao gồm tác ý co gập lại. Như vậy, vị ấy quan chú trước hết trạng thái hữu ý thức của tác ý để thực hiện một sự chuyển động ở sắc thân; thế rồi vị ấy quan chú sự chuyển động cụ thể ở sắc thân. Ở giai đoạn bắt đầu, bởi vì sự sơ suất để quan chú một tác ý, vị ấy nghĩ suy sự chuyển động đó ở sắc thân nhanh hơn tâm thức đang tri đắc nó. Bây giờ, ở giai đoạn tiên tiến hơn, tâm thức tỏ ra như là vị tiên đạo. Thiền giả một cách dung dị quan chú tác ý của sự co gập lại, sự duỗi căng ra, an tọa, đang đứng, đang đi, và v.v. Vị ấy cũng quan chú một cách minh hiện sự co gập lại thực thụ, sự duỗi căng ra, v.v. Vì thế, vị ấy chứng tri sự thật rằng tâm thức đang tri đắc một quá trình thuộc sắc thân nhanh hơn quá trình tinh thần. Vị ấy trải nghiệm một cách trực tiếp rằng một quá trình thuộc sắc thân diễn ra sau một tác ý trước đó. Lại nữa, vị ấy tri đắc từ sự trải nghiệm trực tiếp rằng cường độ nóng bức hoặc lạnh ngắt gia tăng trong khi vị ấy đang chú niệm “nóng bức, nóng bức” hoặc “lạnh ngắt, lạnh ngắt”. Trong việc nghiêm túc khảo luận những sự chuyển động thông thường và tự nhiên thuộc sắc thân, chẳng hạn như sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng, vị ấy quan chú lần lượt cái này đến cái khác một cách liên tục. Vị ấy cũng quan chú sự khởi sinh lên ở trong vị ấy những hình ảnh tưởng tượng, chẳng hạn như Đức Phật, một Bạc Vô Sinh cũng như bất luận thể loại cảm giác nào mà khởi sinh lên trong sắc thân vị ấy (chẳng hạn như ngứa ngáy, đau nhức, nóng bức), với sự chú ý đã tập trung vào điểm cụ thể nơi mà cảm

giác phát sinh. Một cảm giác đã vừa mới biến mất đi, thế rồi cái khác khởi sinh lên, và vị ấy quan chú tất cả chúng một cách tương ứng.

*While noting every object as it arises, he is aware that a mental process of knowing depends on an object. Sometimes, the rising and falling of the abdomen is so faint that he finds nothing to note. Then, it occurs to him that there can be no knowing without an object. When no noting of the rising and falling is possible, one should be aware of sitting and touching or lying and touching. Touching is to be noted alternatively. For example, after noting “sitting”, note the touch sensation at the right foot (caused by its contact with to the ground or seat). Then, after noting “sitting”, note the touch sensation at the left foot. In the same manner, note the touch sensation at several places. Again, in noting “seeing, hearing”, the meditator comes to know clearly that seeing arises from the contact of eye and visual object and hearing arises from the contact of ear and sound.*

Trong khi đang chú niệm mọi đối tượng khi nó sinh khởi lên, vị ấy ý thức rằng một quá trình tinh thần đang tri đắc y phụ vào một đối tượng. Đôi khi, sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng rất mờ nhạt đến nỗi vị ấy nghiệm thấy không có điều chi để chú niệm. Thế rồi, phát sinh đến vị ấy rằng không thể nào có sự tri đắc mà không có một đối tượng. Khi bất khả thi việc chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống, người ta nên ý thức đến việc an tọa và sự tiếp xúc, hoặc việc đang nằm và sự tiếp xúc. Sự tiếp xúc cũng được chú niệm một cách luân lưu. Ví dụ, sau khi chú niệm “an tọa”, hãy chú niệm xúc giác ở bàn chân phải (được tạo ra do sự tiếp xúc của nó với mặt đất hoặc chỗ ngồi). Thế rồi, sau khi chú niệm “an tọa”, hãy chú niệm xúc giác ở bàn chân trái. Cùng cách thức như thế, hãy chú niệm xúc giác ở một vài vị trí. Lại nữa, trong khi đang chú niệm “khán kiến, thính văn”, thiền giả đi đến tri đắc một cách minh hiển rằng khán kiến khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của mắt và đối tượng thị giác, và thính văn khởi sinh lên từ sự tiếp xúc của tai và âm thanh.

*Further he reflects: “Material processes of bending, stretching and so on follow mental processes of intending to bend, stretch and so forth.” He goes on to reflect: “One’s body becomes hot or cold because of the*

*element of heat or cold; the body exists on food and nourishment; consciousness arises because there are objects to notice: seeing, arises through visual objects; hearing through sounds, and also because there are the sense organs, eyes, ear, etc., as conditioning factors. Intention and noting result from previous experiences; feelings (sensations) of all kinds are the consequences of previous **Kamma** in the sense that material processes and mental processes take place ever since birth because of previous **Kamma**. There is nobody to create this body and mind, and all that happens has causal factors.”*

Thêm nữa, vị ấy thâm tư tưởng pháp: “Các quá trình thuộc vật chất của việc co gập lại, việc duỗi căng ra, v.v., tuân chiếu các quá trình tinh thần của việc tác ý co gập lại, duỗi căng ra và v.v. Vị ấy tiếp tục thâm tư tưởng pháp: “Sắc thân người ta trở nên nóng bức hoặc lạnh ngắt là do yếu tố hỏa nhiệt khí hoặc hàn lãnh; sắc thân tồn tại nhờ thực phẩm và chất dinh dưỡng; tâm ý thức khởi sinh lên vì có những đối tượng để quan chú: khán kiến khởi sinh lên thông qua các đối tượng thị giác, thính văn thông qua những âm thanh, và cũng vì có những cảm giác khí quan, mắt, tai, v.v., là những yếu tố phụ hữu điều kiện. Sự tác ý và việc chú niệm kết quả từ những sự trải nghiệm dĩ tiền; các cảm thọ (những cảm giác) thuộc tất cả thể loại là những kết quả của Dĩ Tiền Nghiệp Lực trong ý nghĩa là các quá trình thuộc vật chất và các quá trình tinh thần diễn ra ngay từ khi sự xuất sinh là do bởi Dĩ Tiền Nghiệp Lực. Không có ai để tạo ra sắc thân và tâm thức này, và tất cả những gì xảy ra đều có các yếu tố thuộc quan hệ nhân quả”.

*Such reflections come to the meditator while he is noting any object as it arises. He does not stop doing so to take time to reflect. While noting objects as they arise, these reflections are so quick that they appear to be automatic. The meditator, then, must note: “reflecting, reflecting, recognizing, recognizing”, and continue noting objects as usual. After having reflected that material processes and mental processes being noted are conditions by the previous processes of the same nature, the meditator reflects further that body and mind in the former existence were conditioned by the preceding causes, that in the following existences, body and mind will result from the same causes, and apart from this dual*

*process, there is no separate “being” or “person”, only causes and effects taking place. Such reflection must also be noted and then contemplation should go on as usual. (7)*

*[(7): The preceding section refers to “Knowledge by Discerning Conditionality” (**Paccaya Pariggaha Nāṇa**), belonging to the “Purification by Overcoming Doubt” (**Kaṅkhāvitaraṇa Visuddhi**)].*

Những sự thâm tư tưởng pháp như thế đến với thiền giả trong khi vị ấy đang chú niệm đến bất luận đối tượng nào khi nó khởi sinh lên. Vị ấy không ngừng thực hiện như vậy để dùng thời gian cho việc thâm tư tưởng pháp. Trong khi đang chú niệm các đối tượng khi chúng khởi sinh lên, những sự thâm tư tưởng pháp này rất nhanh đến nỗi chúng tỏ ra như tự động. Thế rồi, thiền giả cần phải chú niệm: “thâm tư tưởng pháp, thâm tư tưởng pháp; kiểm nhận, kiểm nhận”, và tiếp tục việc chú niệm các đối tượng như thường lệ. Sau khi đã thâm tư tưởng pháp rằng những quá trình thuộc vật chất và các quá trình tinh thần đang được chú niệm đã phụ hữu điều kiện bởi các quá trình trước thuộc đồng nhất thực tính, thiền giả thâm tư tưởng pháp thêm nữa rằng sắc thân và tâm thức trong những kiếp sống trước đây đã phụ hữu điều kiện bởi những nguyên nhân dĩ tiền, rằng trong những kiếp sống tiếp theo sau, sắc thân và tâm thức sẽ là kết quả từ những đồng dạng nguyên nhân, và tách khỏi quá trình nhị nguyên này, không có “hữu tình” hoặc “con người” riêng biệt, mà chỉ có những nguyên nhân và các hệ quả diễn ra. Những sự thâm tư tưởng pháp như thế cũng cần phải được chú niệm, và thế rồi việc nghiêm túc khảo luận nên tiếp tục như thường lệ. (7)

*[(7): Phần nói trước đề cập đến “Tri Thức Bằng Cách Tác Dụng Điều Kiện Hữu Thức Biệt Lự” (**Duyên Sinh Thủ Cháp Tri**), thuộc về “Sự Tĩnh Hóa bằng cách Áp Phục Hoài Nghi” (**Đọa Nghi Thanh Tĩnh**)]*

*Such reflections will be many in the case of persons with a strong intellectual bent and less in the case of those with no such bent. Be that as it may, energetic noting must be made of all these reflections. Noting them will result in their reduction to a minimum, allowing insight to progress unimpeded by an excess of such reflections. It should be taken for granted that a minimum of reflections will suffice here.*

Những sự thâm tư tưởng pháp như vậy sẽ có nhiều trong trường hợp của những người với một thiên phú dụng não lực kiên cường, và có ít hơn trong trường hợp của những người không có thiên phú như thế. Dù có thể chẳng đi nữa, sự chú niệm năng động sung mãn cần phải được thực hiện từ tất cả những sự thâm tư tưởng pháp này. Việc chú niệm về chúng sẽ đi đến sự giảm thiểu chúng đến một mức tối thiểu, và cho phép tuệ giác được tiến hóa mà không trở ngại bởi một số lượng những sự thâm tư tưởng pháp như thế. Cũng nên xem là điều được thừa nhận rằng một mức tối thiểu những sự thâm tư tưởng pháp sẽ là túc dĩ ở đây.

*When concentration is practiced in an intensive manner, the meditator may experience almost unbearable sensation, such as itching, aches, heat, dullness and stiffness. If mindful noting is stopped, such sensations will disappear. When noting is resumed, they will reappear. Such sensations arise in consequence of the body's natural sensitivity and are not the symptoms of a disease. If they are noted with energetic concentration, they fade away gradually.*

Khi sự định thức đã được thực hành trong một cách thức mật tập, thiền giả có thể trải nghiệm những cảm giác hầu như nan đĩ nhẫn thụ, chẳng hạn như sự ngứa ngáy, sự đau nhức, sự nóng bức, sự trâm muện và sự cương ngạnh. Nếu như việc chú tâm cẩn niệm đã ngừng lại, những cảm giác như thế sẽ biến mất. Khi việc chú niệm được tiếp tục, chúng sẽ trùng tân xuất hiện. Những cảm giác như thế khởi sinh lên trong hệ quả của sự mẫn cảm tự nhiên của sắc thân, và không phải là những chứng trạng của một căn bệnh. Nếu như chúng được chú niệm với sự định thức năng động sung mãn, chúng biến mất dần dần.

*Again, the meditator sometimes sees images of all kinds as if seeing them with his own eyes; for example, the **Buddha** comes into the scene in glorious radiance; a procession of monks in the sky; pagodas (**dagobas**) and images of the **Buddha**; meeting with beloved ones; trees or woods, hills or mountains, gardens, building; finding oneself face to face with bloated dead bodies or skeletons; swelling of one's body, covered with blood, falling into piece and reduced to a mere skeleton, seeing in one's body the entrails and vital organs and even germs; seeing the denizens of*

*the hells and heavens. These are notings but creatures of one's imagination sharpened by intense concentration. They are similar to what one comes across in dream. They are not to be welcomed and enjoyed, nor need one be afraid of them. These objects seen in the course of contemplation are not real; they are mere images or imaginations, whereas the mind that sees those objects is a reality. But purely mental processes, unconnected with fivefold sense impression, cannot easily be noticed with sufficient clarity and detail. Hence, principal attention should be given to sense objects which can be noticed easily and to those mental processes which arise in connection with sense perceptions. So whatever object appears, the meditator should note it, saying mentally, "seeing, seeing" until it disappears. It will either move away, fade away or break asunder. At the outset, this will take several notings, say about five to ten. But when insight develops, the object will disappear after a couple of notings. However, if the meditator wishes to enjoy the sight, or to look closely into the matter, or gets scared of it, then it is likely to linger on. If the object be induced deliberately, then through delight it will last a long time. So care must be taken not to think of or incline towards extraneous matters while one's concentration is good. If such thoughts come in, they must be instantly noted and dispelled. In the case of some persons, they experience no extraordinary objects or feelings and, while contemplating as usual, become lazy. They must note this laziness thus: "lazy, lazy", until they overcome it. At this stage, whether or not the meditator come across extraordinary objects or feelings, they know clearly the initial, the intermediate and the final phases of every noting. At the beginning of the practice while noting one object, they had to switch to a different object that arose, but they did not notice clearly the disappearance of the previous object. Now, only after cognizing the disappearance of an object, they notice the new object that arise. Thus they have a clear knowledge of the initial, the intermediate and the final phases of the object noted.*

Lại nữa, thiền giả đôi khi nhìn thấy những hình ảnh ở đủ cả thể loại y như thể đang khán kiến chúng với chính đôi mắt của mình; ví dụ như Đức Phật xuất hiện trong cảnh sắc quang huy mỹ hảo; một đội ngũ các vị tu sĩ ở trên hư không; các ngôi chùa (**Tự Viện**) và những hình ảnh của Đức Phật; hội hợp với những vị chung ái; những cây cối hoặc các rừng cây,

những ngọn đồi hoặc các núi non, những công viên, các tòa nhà; tự ngã phát hiện diện đối diện với những tử thi hoặc các bộ xương ửng thũng; sự thũng trướng của một thi thể người, được bao bọc với máu, đang rơi rụng thành những mảnh và đã biến đổi chỉ còn lại một bộ xương; khán kiến các nội tạng và những trọng yếu khí quan, và thậm chí cả những vi sinh vật ở trong sắc thân của con người; khán kiến những cư dân ở các cõi địa ngục và ở những cõi thiên giới. Đây không có gì khác hơn ngoài những vật thể được sáng tạo ra bởi sự ảo tượng linh mãnh của con người nhờ vào sự định thức phi thường. Chúng tương tự như những gì mà người ta ngộ kiến trong những mộng cảnh. Chúng không được hoan nghênh và thích thú, mà cũng không nhất thiết người ta phải sợ hãi chúng. Những đối tượng này đã được kiến tri trong tiến trình nghiêm túc khảo luận là không thật; chúng chỉ là những sự tưởng tượng hoặc những sự ảo tượng, trong khi đó tâm thức mà khán kiến những đối tượng ấy là một sự hiện thực. Thế nhưng các quá trình tinh thần một cách thuần tịnh, bất tương quan ngũ bộ cảm quan, không thể nào được quan chú một cách dễ dàng với đầy đủ tính minh xác và tường tế. Vì thế, sự chú ý tối trọng yếu nên được mật thiết chú ý đến các đối tượng cảm giác mà có thể được quan chú một cách dễ dàng, và đến các quá trình tinh thần ấy mà khởi sinh lên hữu quan với những tri giác. Như thế, bất luận đối tượng nào xuất hiện, thiền giả nên chú niệm nó, đang khi phát âm ở nội tâm là “khán kiến, khán kiến” cho đến khi nó biến mất. Nó sẽ hoặc bỏ đi xa, hoặc tắt lịm, hoặc tách rời ra làm hai. Thoạt đầu, điều này sẽ mất đi một vài sự chú niệm, chẳng hạn khoảng năm đến mười lần. Thế nhưng khi tuệ giác phát triển, đối tượng sẽ biến mất sau vài ba sự chú niệm. Tuy nhiên, nếu như thiền giả có nguyện vọng để hưởng thụ cảnh quan, hoặc để khán pháp một cách cẩn trọng vào vấn đề, hoặc kinh hách nó, thế rồi nó có khả năng được lưu tồn. Nếu như đối tượng được gây ra một cách cố ý, thế rồi thông qua niềm khoái cảm nó sẽ trì tục một thời gian dài. Như thế, cần phải cẩn thận để không nghĩ suy đến, hoặc có khuynh hướng đến những vấn đề ngoại giới trong khi sự định thức của người ta tốt đẹp. Nếu như những sự nghĩ suy như thế bước vào, ngay lập tức chúng cần phải được chú niệm và được tiêu trừ. Trong trường hợp của một số người, họ không trải nghiệm những đối tượng hoặc các cảm thọ dị thường và, trong khi đang nghiêm túc khảo luận, trở nên lười biếng. Họ cần phải chú niệm sự lười biếng như vậy: “lười biếng, lười biếng” cho đến khi họ áp

phục được nó. Ở giai đoạn này, dù thiền giả có hoặc không ngộ kiến những đối tượng hoặc các cảm thọ dị thường, họ tri đắc một cách minh hiển các giai đoạn bắt đầu, giai đoạn trung gian và giai đoạn kết thúc của mọi chú niệm. Ở giai đoạn bắt đầu của việc thực hành, trong khi đang chú niệm một đối tượng, họ đã phải chuyển sang một đối tượng khác mà đã khởi sinh lên, thế nhưng họ đã không quan chú một cách minh hiển sự biến mất của đối tượng dĩ tiền. Bây giờ, chỉ sau khi đã nhận thức sự biến mất của một đối tượng, họ quan chú đối tượng mới mà khởi sinh lên. Do đó họ có một tri thức minh hiển vào các giai đoạn bắt đầu, giai đoạn trung gian và giai đoạn kết thúc của đối tượng đã chú niệm.

*At this stage when the meditator becomes more practiced, he perceives in every act of noting that an object appears suddenly and disappears instantly. His perception is so clear that he reflects thus: "All comes to an end; all disappears. Nothing is permanent; it is truly impermanent." His reflection is quite in line with what that is stated in the Commentary to the Pāli Text: "All is impermanent, on the sense of destruction, non-existence after having been." He reflects further, "It is through ignorance that we enjoy life. But in truth, there is nothing to enjoy. There is a continuous arising and disappearing by which we are harassed over and over. This is dreadful indeed. At any moment we may die and everything is sure to come to an end. This universal impermanence is truly frightful and terrible". This reflection agrees with the commentarial statement: "What is impermanent is painful, painful in the sense of terror; painful because of oppression by rise and fall". Again, experiencing severe pains, he reflects thus: "All is pain, all is bad". This reflection agrees with what the Commentary states: "He looks on pain as a barb; as a boil; as a dart." He further reflects: "This is a mass of suffering, suffering that is unavoidable. Arising and disappearing, it is worthless. One cannot stop its process. It is beyond one's power. It takes its natural course." This reflection is quite in agreement with the Commentary: "What is painful is not self, not self in the sense of having no core, because there is no exercising of power over it". The meditator must note all these reflections and go on contemplating as usual.*

Ở giai đoạn này khi thiền giả đã thực hành thích hợp hơn, vị ấy nhận thức mọi quá trình đang chú niệm rằng một đối tượng xuất hiện một cách đột nhiên và ngay lập tức liền biến mất. Sự nhận thức của vị ấy rất minh hiển đến nỗi vị ấy thâm tư tưởng pháp như vậy: “Tất cả đều đi đến một sự kết thúc; tất cả đều biến mất. Không có chi là thường tồn; một cách chuẩn xác là nó không thường tồn”. Sự thâm tư tưởng pháp của vị ấy hoàn toàn phù hợp với những gì đã có trình bày rõ ở trong Bộ Chú Giải Văn Bản **Pāḷi**: “Tất cả là không thường tồn, theo một nghĩa riêng là sự hủy diệt, bất tồn tại sau khi đã hiện hữu”. Vị ấy thâm tư tưởng pháp thêm nữa: “Thông qua sự bất tri tình đạt lý mà chúng ta hưởng thụ sinh hoạt. Thế nhưng sự thật, không có chi để thụ hưởng. Có một sự khởi sinh lên và sự biến mất liên tục mà qua đó chúng ta đã vô cùng mệt mỏi lặp đi lặp lại nhiều lần. Điều này thực sự đáng sợ. Chúng ta có thể tử vong bất luận khoảnh khắc nào và xác tín rằng mọi việc đi đến một sự cáo chung. Sự không thường tồn phổ biến này một cách xác thực là đáng sợ và khủng khiếp”. Sự thâm tư tưởng pháp của vị ấy tương phù với sự trình bày trong Bộ Chú Giải “Điều chi mà không thường tồn là đông thống, đông thống trong ý nghĩa của nỗi khiếp đảm; đông thống vì sự áp úc bởi phòng lên và xập xuống”. Lại nữa, đang khi trải nghiệm những cơn đau kịch liệt, vị ấy thâm tư tưởng pháp như vậy: “Tất cả là thống khổ, tất cả là bất hảo”. Sự thâm tư tưởng pháp này tương phù với những gì mà Bộ Chú Giải trình bày rõ: “Vị ấy thẩm thị sự thống khổ như là một đảo cầu, như là một ghề lở, như là một phi tiêu”. Vị ấy thâm tư tưởng pháp thêm nữa: “Đây là một khối khổ đau, sự khổ đau mà bất khả ty miễn. Sự khởi sinh lên và sự biến mất, quả là vô giá trị. Người ta không thể nào đình chỉ quá trình của nó. Nó nằm ngoài khả năng của con người. Nó đi theo tiến trình tự nhiên của nó”. Sự thâm tư tưởng pháp này hoàn toàn nhất trí ý kiến với Bộ Chú Giải: “Điều chi mà đông thống là không phải tự ngã, không phải tự ngã trong ý nghĩa không có hạch tâm, vì không có quyền lực đối với nó”. Thiền giả cần phải chú niệm tất cả những sự thâm tư tưởng pháp này và tiếp tục việc nghiêm túc khảo luận như thường lệ.

*Having thus seen the three characteristics by direct experience, the meditator, by inference from the direct experience of the objects noted,*

*comprehends all the objects not yet noted as being impermanent, subject to suffering, and without a self.*

Khi đã kiến tri ba đặc tướng qua sự trải nghiệm trực tiếp như vậy, thiền giả, thông qua việc suy lý từ sự trải nghiệm trực tiếp về các đối tượng đã chú niệm, lý giải tất cả các đối tượng chưa được chú niệm là không thường tồn, không tránh khỏi sự khổ đau, và không có một tự ngã.

*In respect to objects not personally experienced, he concludes: “They too are constituted in the same way: impermanent, painful and without a self.” This is an inference from his present direct experience. Such a comprehension is not clear enough in the case of one with less intellectual capacity or limited knowledge who pays no attention to reflection but simply goes on noting objects. But such a comprehension occurs often to one who yields to reflection, which, in some cases, may occur at every act of noting. Such excessive reflecting, however, is an impediment to the progress of insight. Even if no such reflections occur at this stage, comprehension will nevertheless become increasingly clear at the higher stage. Hence, no attention should be given to reflections. While giving more attention to the bare noting of objects, the meditator must, however, also note these reflections if they occur, but he should not dwell on them. (8)*

*[(8): The preceding paragraphs refer to the “Knowledge of Comprehension” (Sammāsana Nāṇa)].*

Đối với những đối tượng tự thân đã không có trải nghiệm, vị ấy suy đoán: “Chúng cũng được cấu thành trong cùng một phương thức: không thường tồn, đồng thống và không có một tự ngã”. Đây là một kết quả suy đoán từ sự trải nghiệm trực tiếp hiện tiền của vị ấy. Một sự lý giải như thế không đủ minh hiển trong trường hợp của một người với trí lực kém hơn hoặc tri thức đã bị hạn chế, vị ấy không chú ý đến một sự thâm tư tưởng pháp, mà chỉ đơn thuần tiếp tục việc chú niệm các đối tượng. Thế nhưng một sự lý giải như thế thường xảy ra đối với một người sản sinh sự thâm tư tưởng pháp, mà trong một vài trường hợp, có thể xảy ra ở mỗi quá trình đang chú niệm. Tuy nhiên, việc thâm tư tưởng pháp quá mức như thế, là một trở ngại cho sự tiến hóa tuệ giác. Dù cho không có những sự thâm tư tưởng pháp như thế xảy ra ở giai đoạn này đi nữa, sự lý giải sẽ vẫn cứ càng

lúc càng trở nên minh hiển ở những giai đoạn cao hơn. Do đó, không nên mật thiết chú ý đến những sự thâm tư tưởng pháp. Tuy nhiên, trong khi đang mật thiết chú ý thêm nữa đến việc chú niệm trung thực về các đối tượng, thiền giả cũng cần phải chú niệm những sự thâm tư tưởng pháp này nếu như chúng xảy ra, nhưng vị ấy không nên đình lưu vào chúng. (8)

[(8): Các đoạn văn trước đề cập đến “Tri Thức về Sự Lý Giải” (Quán Trạch Tri)].

*After comprehending the three characteristics, the meditator no longer reflects but goes on with noting those bodily and mental objects which present themselves continuously. Then at the moment when the five mental faculties, namely, faith, energy, mindfulness, concentration, and knowledge, are properly balanced, the mental process of noting accelerates as if it becomes uplifted, and the bodily and mental processes to be noted also arise much quicker. In a moment of in-breathing, the rising of the abdomen presents itself in quick succession, and the falling also becomes correspondingly quicker. Quick succession is also evident in the process of bending and stretching. Slight movements are felt spreading all over the body. In several cases, prickly sensations and itching appear in quick succession momentarily. By and large, these are feelings hard to bear. The meditator cannot possibly keep pace with the quick succession of varied experiences if he attempts to notice them by name. Noting here has to be done in general manner, but with mindfulness. At this stage, one need not try to note details of the objects arising in quick succession, but one should note them generally. If one wishes to name them, a collective designation will be sufficient. If one attempts to follow them in a detailed manner, one will get tired soon. The important thing is to notice clearly and to comprehend what arise. At this stage, the usual contemplation focused on a few selected objects should be set aside and mindful noting should attend to every object that arises at the six sense doors. Only when one is not keen on this sort of noting, then should one revert to the usual contemplation.*

Sau khi đã lý giải ba đặc tướng, thiền giả không còn thâm tư tưởng pháp, mà trái lại tiếp tục với việc chú niệm về những đối tượng thuộc sắc thân và tinh thân mà chính chúng nó tự hiện diện một cách liên tục. Thế

rồi ngay tại khoảnh khắc khi ngũ quan năng tinh thần, đó là, sự tín tâm (*Tín*), sự hoạt lực (*Tán*), sự chú niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*), và tri thức (*Tuệ*) đã được trấn định một cách thích đáng, quá trình tinh thần đang chú niệm gia tốc y như thể nó trở nên vô cùng hân hoan hứng khởi, và các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần đã được chú niệm cũng khởi sinh lên nhanh chóng hơn nhiều. Trong một khoảnh khắc hấp khí, sự phồng lên của cơ bụng tự nó hiển hiện một cách liên tục nhanh chóng, và sự xộp xuống cũng trở nên nhanh chóng hơn một cách tương xứng. Sự liên tiếp nhanh chóng cũng minh hiển trong quá trình đang co gập lại và đang duỗi căng ra. Những sự chuyển động vi tế đã được cảm thọ đang lan tỏa ra khắp cả sắc thân. Trong một vài trường hợp, những cảm giác đau nhói như bị kim châm và ngứa ngáy xuất hiện trong sự liên tục nhanh chóng một cách ngắn ngủi. Nói chung, những cảm thọ này nan dĩ nhẫn thụ. Thiền giả không thể nào tiến theo cùng tốc độ với sự liên tục nhanh chóng của các trải nghiệm sai biệt nếu như vị ấy cố gắng để quan chú chúng bằng danh tự. Việc chú niệm ở đây phải được thực hiện trong một cách thức tổng quát, thể nhưng với sự chú niệm. Ở giai đoạn này, người ta không cần phải cố gắng để chú niệm những chi tiết của các đối tượng đang khởi sinh lên một cách liên tục nhanh chóng, mà người ta nên chú niệm chúng một cách tổng quát. Nếu như người ta có nguyện vọng để định danh chúng, một danh thống xưng sẽ là vừa đủ. Nếu như người ta cố gắng để theo sát chúng trong một cách thức tường tế, người ta sẽ sớm bị mệt mỏi. Điều trọng yếu là quan chú một cách minh hiển và lý giải những gì khởi sinh lên. Ở giai đoạn này, sự nghiêm túc khảo lự thông thường đã tập trung vào một vài đối tượng được tinh tuyền thì nên được đặt sang một bên, và sự chú tâm cẩn niệm nên chú ý đến mọi đối tượng mà khởi sinh lên tại sáu cửa giác quan. Chỉ khi nào người ta không có mẫn nhuệ đến thể loại chú niệm này, thế rồi người ta nên hồi phục việc nghiêm túc khảo lự thông thường.

*Bodily and mental processes are many time swifter than a wink of an eye or a flash of lightning. Yet, if the meditator goes on simply noting these processes, he can fully comprehend them as they happen. Then mindfulness becomes very strong. As a result, mindfulness seems as if plunging into an object that arises. The object too seems as if alighting on mindfulness. One comprehends each object clearly and singly. Therefore,*

*the meditator then believes: “Bodily and mental processes are very swift indeed. They are as fast as machine or an engine. And yet, they all can be noted and comprehend. Perhaps there is nothing more to know. What is to be known has been known.” He believes so because he knows by direct experience what he has not even dreamt of before.*

Các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần nhanh hơn nhiều lần so với một cái nháy mắt hoặc một tia sáng. Ấy vậy mà, nếu như thiền giả chỉ đơn thuần tiếp tục việc chú niệm những quá trình này, vị ấy có thể lý giải một cách tường tận chúng khi chúng xảy ra. Thế rồi sự chú niệm trở nên hết sức kiên cường. Kết quả là, sự chú niệm có vẻ y như thể đang xung tiến vào đối tượng mà khởi sinh lên. Và đối tượng cũng có vẻ y như thể đang ngẫu nhiên phát hiện trong sự chú niệm. Người ta lý giải từng mỗi đối tượng một cách minh hiển và một cách đơn lẻ. Vì lẽ ấy, thiền giả sau đó tương tín rằng: “Các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần xác thực là rất nhanh chóng. Chúng nhanh như một cơ khí hoặc một phát động cơ. Tuy thế, tất cả chúng đều có thể đã được chú niệm và đã được lý giải. Có lẽ không có điều chi hơn nữa để tri đắc. Điều mà cần được tường tri đã được tường tri”. Vị ấy tương tín như thế bởi vì vị ấy tri đắc bằng sự trải nghiệm trực tiếp về điều mà vị ấy cũng không thể tưởng tượng được trước đó.

*Again, as a result of insight, a brilliant light will appear to the meditator. There arises also in him rapture, causing “goose flesh”, falling of tears tremor in the limbs. It produces in him a subtle thrill and exhilaration. He feels as if on a swing. He even wonders whether he is just giddy. Then, there arises tranquility of mind and along with it appears mental agility. When sitting, lying, walking or standing, he feels quite at ease. Both body and mind are agile in functioning swiftly, they are pliant in being able to attend to any object desired; they are wieldy in being able to attend to an object for any length of time desired. One is free from stiffness, heat or pain. Insight penetrates objects with ease. Mind becomes sound and straight, and one wishes to avoid all evil. Through firm faith, mind is every bright. At time, when there is no object to be noted, the mind remains tranquil for a long time. There arise in him thoughts like there: “Verily, the **Buddha** is omniscient. Truly, the body-and mind process is impermanent, painful and without self.” While noting objects, he*

*comprehends lucidly the three characteristics. He wishes to advise others to practice meditation. Free from sloth and torpor, his energy is neither lax nor tense. There also arises in him equanimity associated with insight. His happiness exceeds his former experiences. So he wishes to communicate his feelings and experiences to others. There arises further a subtle attachment of a calm nature that enjoys the insight associated with the brilliant light, mindfulness and rapture. He comes to believe it to be just the bliss of meditation.*

Lại nữa, do kết quả của tuệ giác, một ánh sáng minh lượng sẽ xuất hiện đến thiền giả. Cũng khởi sinh lên ở trong vị ấy sự cuồng hỷ, đã khiến cho “nổi da gà”, làm rơi những giọt nước mắt, và làm run rẩy ở trong tứ chi. Nó tạo ra bên trong vị ấy một cảm giác rung động và hưng phấn vi diệu. Vị ấy cảm thọ y như thể đang trên một ghế xích đu. Vị ấy thậm chí tự hỏi không biết vị ấy có thể chỉ là chóng mặt. Thế rồi, khởi sinh lên sự tỉnh tĩnh ở tâm thức và cùng với nó xuất hiện sự cơ mẫn ở nội tâm. Khi tọa hành, ngoạn hành, bộ hành hoặc trụ hành, vị ấy cảm đạo hoàn toàn tự tại. Cả sắc thân và tâm thức đều mẫn tiệp trong chức năng một cách nhanh chóng, chúng dị thụ ảnh hưởng trong khả năng để chú ý đến bất luận đối tượng nào đã sở nguyện cầu; chúng dễ tạo ra khả năng để chú ý đến một đối tượng trong bất luận một thời gian dài nào đã sở nguyện cầu. Người ta thoát khỏi sự cương ngạnh, nóng bức hoặc thống khổ. Tuệ giác thẩm thấu các đối tượng một cách dễ dàng. Tâm thức trở nên kiện Khang và chánh trực, và người ta có nguyện vọng để tránh xa tất cả điều xấu ác. Nhờ tín tâm kiên định, tâm thức hết sức minh trí. Đôi khi, khi không có đối tượng để chú niệm, tâm thức vẫn cứ bình tịnh trong một thời gian dài. Khởi sinh lên trong vị ấy những sự nghĩ suy tự hồ như thế này: “Quả thật, Đức Phật là Bạc Toàn Tri. Một cách xác thực, quá trình sắc thân và tâm thức là không thường tồn, đồng thống và không có tự ngã”. Trong khi đang chú niệm các đối tượng, vị ấy lý giải ba đặc tướng một cách minh bạch. Vị ấy mong muốn để khuyên bảo các tha nhân thực hành thiền định. Thoát khỏi sự giải đãi và thụ miên (**Hôn – Thụ**), hoạt lực của vị ấy bất bại hoại mà cũng bất khẩn trương. Cũng khởi sinh lên trong vị ấy sự trấn tịnh đã kết hợp với tuệ giác. Niềm hạnh phúc của vị ấy siêu xuất những sự trải nghiệm dĩ tiền của mình. Vì thế vị ấy mong muốn để truyền đạt các cảm thọ và những sự trải nghiệm của mình đến các tha nhân. Lại khởi sinh lên

thêm nữa một sự dính mắc vi tế về một thực tính trần tịnh mà thụ hưởng tuệ giác đã kết hợp với ánh sáng minh lượng, sự chú niệm và sự cuồng hỷ. Vị ấy đi đến tương tín điều đó chỉ là phúc lộc thiên định.

*The meditator should not reflect on these happenings. As each arises, he should note them accordingly: “Brilliant, light, faith, rapture, tranquility, happiness” and so on. (9)*

*[(9): These phenomena are the “Ten Corruptions of Insight”. They have the character of “corruptions” only when they cause attachment in the meditator, or lead to conceit, i.e. if, in misjudging these phenomena and overrating his achievements, he believes to have attained to the Paths of Sainthood. These “corruptions” occur at the stage of “Weak Knowledge of Rise and Fall”.]*

Thiền giả không nên thâm tư tưởng pháp về những sự diễn biến cảm hứng tức thời này. Khi từng mỗi sự diễn biến khởi sinh lên, vị ấy nên chú niệm chúng một cách thích ứng: “Ánh sáng minh lượng, sự tin tâm, sự cuồng hỷ, sự ninh tĩnh, niềm hạnh phúc, v.v.” (9)

[(9): Những hiện tượng này là “Thập Pháp Hủ Hóa Đọa Lạc của Tuệ Giác”. Chúng có đặc trưng “hủ hóa đọa lạc” chỉ một khi chúng gây ra sự dính mắc ở trong thiền giả, hoặc dắt dẫn đến sự tự phụ; tức là nếu như, trong việc đánh giá sai lầm những hiện tượng này và việc đánh giá quá cao những sự thành tựu của mình, vị ấy nghĩ là đã thành đạt được những Đạo Lộ của Bạc Thánh Đồ. Những “Pháp Hủ Hóa Đọa Lạc” này xảy ra ở giai đoạn “Tri Thức Yếu Kém về Sự Phồng Lên và Sự Xộp Xuống”.]

*When there is brightness, one should note it as “bright”, until it disappears. Similar acts of noting should be made in the other cases too. When brilliant light appears, at the beginning one tends to forget noting and enjoys seeing the light. Even if the meditator applies mindful noting to the light, it will be mixed with feelings of rapture and happiness, and it is likely to linger on. However, one later gets used to such phenomena and one will continue to note them clearly until they disappear. Sometimes the light is so brilliant that one finds it difficult to make it vanish by the mere act of noting it mindfully. Then one should cease to pay attention to it and turn energetically to the noting of any object that arises in one’s body. The*

*meditator should not ponder as to whether the light is still there. If he does so, he is likely to see it. If such a thought arises, he should disperse it by vigorously directing his attention to that very thought. While concentration is intense, not only a brilliant light but also several other extraordinary objects arise and may continue if one inclines to one or the other of them. If such inclination happens to arise, the meditator must note it quickly. In some cases, even if there is no such inclination towards any object in particular, faint objects appear one after the other like a train of railway carriages. The meditator should then respond to such visual images simply by “seeing, seeing”, and each object will disappear. When the meditator’s insight becomes weaker, the objects may become more distinct. Then, each of them must be noted until the whole train of objects disappears finally.*

Khi có sự minh lượng, người ta nên chú niệm nó là “minh lượng” cho đến khi nó biến mất. Tương tự, những quá trình chú niệm cũng nên được thực hiện trong các trường hợp khác. Khi ánh sáng minh lượng xuất hiện, ở giai đoạn bắt đầu người ta có xu hướng vọng ký việc chú niệm và thích thú việc khán kiến ánh sáng. Mặc dù thiền giả chuyên tâm cẩn niệm vào ánh sáng, nó sẽ bị hòa lẫn với những cảm thọ của sự cuồng hỷ và niềm hạnh phúc, và nó có khả năng lưu tồn. Tuy nhiên, về sau này người ta đã quen thuộc với những hiện tượng như thế, và người ta sẽ tiếp tục để chú niệm chúng một cách minh hiển cho đến khi chúng biến mất. Đôi khi, ánh sáng rất minh lượng đến nỗi người ta khó mà nghiệm thấy được nó, để làm cho nó tan biến đơn thuần chỉ bằng cách cẩn niệm nó trong quá trình đang chú niệm. Thế rồi, người ta nên đình chỉ chú ý đến nó và chuyển đổi một cách tuyệt đối việc chú niệm đến bất luận đối tượng nào mà khởi sinh lên trong sắc thân của mình. Thiền giả không nên tử tế khảo lự về việc ánh sáng vẫn còn ở đó hay không. Nếu như vị ấy làm như thế, vị ấy có khả năng để khán kiến nó. Nếu như một sự nghĩ suy như vậy khởi sinh lên, vị ấy nên tiêu tán nó bằng cách hướng sự chú ý của mình một cách kiên quyết đến ngay chính sự nghĩ suy đó. Trong khi sự định thức đã tập trung cao độ, không chỉ có một ánh sáng minh lượng mà còn có một số đối tượng phi thường khác nữa khởi sinh lên, và có thể trì tục nếu như người ta có thiên hướng đến một trong đối tượng này hoặc đối tượng nọ của chúng. Nếu như sự nguyện vọng như thế ngẫu nhiên khởi sinh lên, thiền giả cần phải

chú niệm nó một cách nhanh chóng. Trong một vài trường hợp, mặc dù không có sự nguyện vọng như thế đối với bất luận đối tượng đặc biệt nào, các đối tượng mờ nhạt lần lượt xuất hiện tự hồ một đầu tàu toa xe lửa. Thế rồi, thiền giả nên phản ứng với những đồ tượng như thế đơn thuần chỉ bằng cách “khán kiến, khán kiến”, và từng mỗi đối tượng sẽ biến mất. Khi tuệ giác của thiền giả trở nên yếu kém hơn, các đối tượng có thể trở nên khác biệt hơn. Thế rồi, từng mỗi trong số chúng cần phải được chú niệm cho đến khi nguyện cả dãy các đối tượng biến mất triệt để.

*One must recognize the fact that cherishing an inclination toward such phenomena as a brilliant light, and being attached to them is a wrong attitude. The correct response that is in conformity with the path of insight is to note these objects mindfully and with detachment until they disappear.*  
**(10)**

*[(10): This refers to “Purification by Knowledge and Wisdom of what is Path and Not-Path” (Maggāmagga Nāṇa Dassanā Visuddhi).]*

Người ta cần phải kiểm nhận sự thật rằng việc trân thị sự nguyện vọng hướng đến những hiện tượng, chẳng hạn như là một ánh sáng minh lượng, và tình trạng đã dính mắc vào chúng, là một thái độ sai lầm. Sự đắc thể phản ứng, mà đó là phù hợp với đạo lộ tuệ giác, là chú niệm những đối tượng này một cách cẩn niệm và với sự bất thiên bất ý cho đến khi chúng biến mất. **(10)**

**[(10): Điều này đề cập đến “Sự Tịnh Hóa bởi Tri Thức và Trí Tuệ về thế nào là Đạo Lộ và Phi Đạo Lộ” (Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh).]**

*When the meditator continues to apply mindfulness to body and mind, his insight will grow in clarity. He will come to perceive more distinctly the arising and disappearing of the bodily and mental processes. He will come to know that each object arises at one place and on the very place it disappears. He will know that the previous occurrence is one thing and the succeeding occurrence is another. So, at every act of noting, he comprehends the characteristics of impermanence, painfulness and egolessness. After thus contemplating for a considerable time, he may come to believe: “This is surely the best that can be attained. It can’t be*

*better.” He becomes so satisfied with his progress that he is likely to pause and relax. He should, however, not relax at this stage, but go ahead with his practice of noting the bodily and mental processes continuously for a still longer time. (11)*

**[(11): Reference is here to the “Final Knowledge of Rise and Fall” (Udayabbayā Nāṇa).]**

Khi thiền giả tiếp tục ứng dụng sự chú niệm vào sắc thân và tâm thức, tuệ giác của vị ấy sẽ tăng trưởng một cách rõ ràng. Vị ấy sẽ đi đến tri thức một cách xác định vô nghi sự khởi sinh lên và sự biến mất của các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần. Vị ấy sẽ đi đến xác tri rằng mỗi đối tượng khởi sinh lên tại một vị trí và ngay tại vị trí đó nó biến mất. Vị ấy sẽ xác tri rằng sự phát sinh dĩ tiền là một Pháp, và sự phát sinh hậu tục là một Pháp khác. Như vậy, ở mỗi quá trình đang chú niệm, vị ấy lý giải những đặc tướng của sự không thường tồn, sự đồng thống và sự không có bản ngã. Sau việc nghiêm túc khảo luận như vậy trong một thời gian đáng kể, vị ấy có thể đi đến nghĩ là: “Một cách khẳng định đây là sự tối hảo mà có thể là đã thành đạt. Nó không thể nào tốt hơn nữa”. Vị ấy trở nên rất mãn ý với sự tiến hóa của mình đến nỗi vị ấy có khả năng để tạm đình chỉ và thư giãn. Tuy nhiên, vị ấy không nên thư giãn ở giai đoạn này, mà hãy bắt đầu tiến hành với việc thực hành chú niệm của mình về các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần một cách liên tục trong một thời gian vẫn còn dài hơn nữa. (11)

**[(11): Sự tham khảo ở đây là “Tri Thức Tối Hậu về Sự Phồng Lên và Sự Xẹp Xuống” (Sinh Diệt Tri)]**

*With the improvement of practice and when Knowledge becomes more mature, the arising of the objects is no longer apparent to the meditator; he notices only their ceasing. They pass away swiftly. So also do the mental processes of noting them. For instance, while noting the rising of the abdomen, that movement vanishes in no time. And is the same manner vanishing the mental process of noting that movement. Thus it will be clearly known to the meditator that both the rising and the noting vanish immediately, one after another. The same applies in the case of the falling of the abdomen, sitting, bending or stretching of an arm or leg, stiffness in the limbs, and so on. The noting of an object and The Knowledge of Its*

*Ceasing occur in quick succession. Some meditators perceive distinctly three phases: noting an object, its ceasing, and the passing away of the consciousness that cognizes that ceasing – all in quick succession. However, it is sufficient to know, in pair-wise sequence, the dissolution of an object and the passing away of the consciousness of noting that dissolution.*

Với việc cải thiện trong sự thực hành và khi Tri Thức trở nên thuần thực hơn, sự khởi sinh lên của các đối tượng không còn biểu hiện đối với thiền giả nữa, vị ấy chỉ còn quan chú sự đình chỉ của chúng. Chúng diệt vong một cách nhanh chóng. Các quá trình tinh thần đang chú niệm về chúng cũng diệt vong như thế. Ví dụ, trong khi đang chú niệm sự phồng lên ở cơ bụng, sự chuyển động ấy tan biến trong tích tắc. Và trong cùng một cách thức, quá trình tinh thần đang chú niệm tan biến tại sự chuyển động ấy. Như thế, thiền giả sẽ được tường tri một cách minh hiển rằng ở cả hai sự phồng lên và sự chú niệm tan biến ngay lập tức, lần lượt cái này đến cái khác. Sự ứng dụng tương tự trong trường hợp của sự xộp xuống ở cơ bụng, sự an tọa, sự co gập lại hoặc sự duỗi căng ra của cánh tay hoặc chân, sự cương ngạnh ở trong tứ chi, và v.v. Việc chú niệm một đối tượng và Tri Thức về Sự Đình Chỉ của nó xảy ra một cách liên tục nhanh chóng. Một số thiền giả nhận thức một cách minh hiển ba giai đoạn: sự chú niệm một đối tượng, sự đình chỉ của nó, và sự diệt vong của tâm ý thức mà nhận thức sự đình chỉ ấy – tất cả đều một cách liên tục nhanh chóng. Tuy nhiên, phải hiểu biết đầy đủ là, theo trình tự đôi minh trí, sự phá diệt một đối tượng và sự diệt vong của tâm ý thức đang chú niệm sự phá diệt ấy.

*When a meditator can clearly notice these pairs uninterruptedly, the particular features such as body, head, hand, leg are no longer apparent to him, and there appears to him the idea that everything is ceasing and vanishing. At this stage he is likely to feel that his contemplation is not up to the mark. But in fact, it is not so. Mind as a rule takes delight in dwelling on the sight of particular features and forms. Because of their absence, mind is wanting in satisfaction. As a matter of fact, it is the manifestation of the progress of insight. At the beginning, it is features that are clearly noted first, but now their ceasing is noted first because of the progress. Only on repeated reflection, features appear again, but if*

*they are not noted, the fact of dissolution reappears to remain. So one comes to know by direct experience the truth of the wise saying: “When a name or designation arises, a reality lies hidden; when a reality reveals itself, a name or designation disappears.”*

Khi một thiền giả có thể quan chú một cách minh hiển đôi minh trí này một cách bất trung đoạn, các đặc trưng đặc biệt chẳng hạn như là sắc thân, đầu, tay, chân không còn biểu diện đối với vị ấy nữa, và xuất hiện đối với vị ấy ý tưởng rằng mọi thứ đang đình chỉ và đang tan biến. Ở giai đoạn này, vị ấy có khả năng để cảm thấy rằng việc nghiêm túc khảo luận của mình bất phù hợp tiêu chuẩn. Thế nhưng trong thực tế, nó không phải như vậy. Tâm thức thông thường khoái cảm khi an trú trong cảnh quan của các đặc trưng đặc biệt và các hình trạng. Vì sự khiếm diện của chúng, tâm thức đang mong cầu sự mãn túc cảm. Kỳ thực, nó là sự biểu hiện của sự tiến hóa tuệ giác. Ở giai đoạn bắt đầu, các đặc trưng mà đã được chú niệm trước tiên, thế nhưng giờ đây vì sự tiến hóa mà sự đình chỉ của chúng đã được chú niệm đầu tiên. Chỉ sau khi sự thâm tư tưởng pháp đã được lập đi lập lại thì các đặc trưng mới xuất hiện trở lại, thế nhưng nếu như chúng không được chú niệm, sự thực là chỉ còn lại sự phá diệt trùng tân xuất hiện. Như thế, người ta đi đến tri đắc qua việc trải nghiệm trực tiếp chân lý của bậc minh trí đã nói rằng: “Khi một danh tự hoặc danh xưng khởi sinh lên, một hiện thực hoang xung đã bị che lấp; khi một hiện thực tự nó triển hiện, một danh tự hoặc danh xưng biến mất”.

*When the meditator notes the objects clearly, he thinks that his notings are not close enough. In fact, the insight is so swift and clear that he comes to know event the momentary subconsciousness in between the processes of cognition. He intends to do something, for instance, bending or stretching an arm, and he readily notes that intention which thereby tends to fade away, with the result that he cannot bend or stretch for some time. In that event, he should switch his attention to contemplating the occurrences at one of the six sense doors.*

Khi thiền giả chú niệm các đối tượng một cách minh hiển, vị ấy nghĩ suy rằng những sự chú niệm của mình chưa đủ nghiêm mật. Trong thực tế, tuệ giác rất nhanh chóng và minh hiển đến nỗi vị ấy đi đến tri đắc ngay cả tiềm ý thức nhất thời ở giữa các quá trình nhận thức. Vị ấy có tác

ý để làm điều gì đó, ví dụ, việc co gập lại hoặc việc duỗi căng ra một cánh tay, và vị ấy chú niệm một cách dung dị tác ý ấy mà việc đó có xu hướng mất dần đi, với kết quả là vị ấy không thể nào co gập lại hoặc duỗi căng ra trong ít lâu. Trong sự kiện đó, vị ấy nên chuyển sự chú ý của mình đến việc nghiêm túc khảo luận những sự phát sinh tại một trong sáu cửa giác quan.

*If the meditator extends his contemplation over the whole body, as usual, beginning with the noting of the rising and the falling of the abdomen, he will soon gain momentum, and then he should continue noting, “touching” and “knowing”, or “seeing” and “knowing”, or “hearing” and “knowing” and so on, as one or the other occurs. While so doing, if he feels that he is either restless or tired, then he should revert to note the rising and falling of the abdomen. After some time, when he gains momentum, he should note any object that arises in the whole body.*

Nếu như thiền giả khuếch triển sự nghiêm túc khảo luận của mình trên toàn bộ sắc thân, như thường lệ, giai đoạn đầu với việc chú niệm phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng, vị ấy sẽ sớm tăng gia động lực, và thế rồi vị ấy nên tiếp tục việc chú niệm là “tiếp xúc” và “tri đắc”, hoặc “khán kiến” và “tri đắc”, hoặc “thính văn” và “tri đắc” và v.v., khi điều này hoặc điều khác xảy ra. Trong khi đang làm như thế, nếu như vị ấy cảm thấy rằng vị ấy hoặc là tiêu tảo bất an hoặc là đã mệt mỏi, thế rồi vị ấy nên hồi phục để chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng. Sau một thời gian, khi vị ấy tăng gia động lực, vị ấy nên chú niệm bất luận đối tượng nào mà khởi sinh lên trong toàn bộ sắc thân.

*When he can contemplate well in such a spread out manner, even if he does not note an object with vigor, he knows that he hears fades away, what he sees dissolves in broken parts, with no continuation between them. This is seeing things as they really are. Some meditators do not see clearly what is happening because the vanishing is so swift that they feel their eyesight is getting poorer or they are giddy. It is not so. They are simply lacking the power of cognition to note what happens before and after, with the result that they do not see the features or forms. At such a time, they should relax and stop contemplating. But the bodily and mental processes*

*continue to appear to them, and consciousness of its own accord continues to note them. The meditator may decide to sleep, but he does not fall asleep; and yet he remains fit and alert. He need not worry about the loss of sleep, because on this account he will not feel unwell or fall ill. He should go ahead with noting energetically and he will feel that his mind is quite capable to perceive the objects fully and clearly.*

Khi vị ấy có thể nghiêm túc khảo luận kiện toàn trong một cách thức trải rộng ra như thế, mặc dù vị ấy không chú niệm một đối tượng với sự kích liệt, vị ấy tri đắc những gì vị ấy thính văn đang biến mất dần, những gì vị ấy thâm thị đã bị phá diệt thành những mảnh vụn, vì không có sự trì tục ở giữa chúng. Đây là việc khán kiến các Pháp như chúng thực sự đang là. Một số thiền giả bắt thâm thị một cách minh hiển những gì đang xảy ra vì sự tan biến rất nhanh chóng đến nỗi họ cảm thấy thị lực của mình ngày càng tồi tệ hơn hoặc họ đã bị chóng mặt. Không phải như thế. Đơn thuần họ chỉ khuyết pháp năng lực nhận thức để chú niệm những gì xảy ra trước và sau, với kết quả là họ bắt thâm thị các đặc trưng hoặc những hình trạng. Tại thời điểm như thế, họ nên thư giãn hoặc đình chỉ việc nghiêm túc khảo luận. Thế nhưng, các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần tiếp tục xuất hiện với họ, và tâm ý thức với cách thức phù hợp riêng của nó tiếp tục chú niệm chúng. Thiền giả có thể quyết định để ngủ nghỉ, thế nhưng vị ấy bắt nhập thụy, tuy thế vị ấy vẫn kiện khang và cơ mãn. Vị ấy không nhất thiết phải lo lắng về việc mất ngủ, bởi vì vấn đề này vị ấy sẽ không cảm thấy bất kiện khang hoặc sinh bệnh. Vị ấy nên bắt đầu tiến hành với việc chú niệm một cách tinh lực sung báii, và vị ấy sẽ cảm thấy rằng tâm thức của mình hoàn toàn có khả năng để nhận thức các đối tượng một cách tường tận và một cách minh hiển.

*When engaged in noting continuously both the dissolution of the objects and the act of knowing it, he reflects: “Even for the wink of an eye or a flash of lightning nothing lasts. One did not realize this before. As it ceased and vanished in the past so will it cease and vanish in the future.” One must note such a reflection. (12)*

*[(12): “Knowledge of Dissolution” (Bhagānupassanā Nāṇa).]*

Khi đã bận rộn trong việc chú niệm một cách liên tục ở cả sự phá diệt các đối tượng và quá trình đang tri đắc nó, vị ấy thâm tư tưởng pháp:

“Ngay cả chỉ trong một cái nháy mắt hoặc một tia sáng không có chi là tri cứu. Người ta đã không chứng tri được điều này trước đây. Khi nó đã đình chỉ và đã tan biến trong quá khứ, và như thế nó sẽ đình chỉ và tan biến trong vị lai”. Người ta cần phải chú niệm một sự thâm tư tưởng pháp như thế”. (12)

**[(12): “Tri Thức về Sự Phá Diệt” (Hoại Diệt Tùy Quán Tri).]**

*Besides, in the midst of contemplations, the meditator is like to have an awareness of fearfulness. He reflects: “One enjoys life, not knowing the truth. Now that one knows the truth of continuous dissolution it is truly fearful. At every moment of dissolution one can die. The beginning of this life itself is fearful. So are the endless repetitions of arising. Fearful it is to feel that in the absence of real features and forms the arising appear to be real. So are the efforts to arrest the changing phenomena for the sake of well-being and happiness. To be reborn is fearful in that it will be a recurrence of objects that are ceasing and vanishing always. Fearful indeed it is to be old, to die, to experience sorrow, lamentation, pain, grief and despair.” Such reflection should be noted and then dismissed.*

Ngoài ra, trong quá trình nghiêm túc khảo luận, thiền giả có khả năng có một ý thức về sự sợ hãi. Vị ấy thâm tư tưởng pháp: “Người ta hưởng thụ sinh hoạt, mà bất tường tri chân lý. Bây giờ đây người ta tri đắc chân lý về sự phá diệt liên tục, một cách chuẩn xác nó là sự sợ hãi. Người ta có thể tử vong tại mọi khoảnh khắc của sự phá diệt. Giai đoạn đầu của cuộc sống này tự nó là sự sợ hãi. Cũng như thế sự lặp đi lặp lại bất cùng tận của những sự khởi sinh lên. Sự sợ hãi là cảm thấy rằng trong sự khiếm diện của những chân đặc trưng và các hình trạng, những sự khởi sinh lên tỏ ra là thật. Cũng như thế những sự nỗ lực để ngăn cản các hiện tượng đang chuyển biến vì mục đích sự Khang Lạc và Niềm Hạnh Phúc. Bị tái sinh là sự sợ hãi bởi vì nó sẽ là một sự tái hiện các đối tượng mà luôn luôn đình chỉ và tan biến. Sự sợ hãi xác thực là bị lão邁, tử vong, trải nghiệm nỗi bi thương, sự động khốc, sự thống khổ, nỗi thương tâm và sự tuyệt vọng. Sự thâm tư tưởng pháp như thế nên được chú niệm và sau đó nên triệt để vong điếu.

*Then the meditator sees nothing to depend on and become as it were weakened in mind as well as in body. He is seized with dejection. He is no longer bright and spirited. But he should not despair. This condition of his is a sign of the progress of insight. It is nothing more than being unhappy at the awareness of fearfulness. He must note such a reflection and as he continues to note objects as they arise, one after another, this unhappy feeling will disappear soon. However, if he fails to contemplate for some time, then grief will assert itself and fear will overpower him. This kind of fear is not associated with insight. Therefore, care must be taken to prevent the oncoming of such undesirable fear by energetic contemplation. (13)*

**[(13): “Knowledge of Fearfulness” (Bhayatupaṭṭhāna Nāṇa)]**

Thế rồi thiên giả khán kiến không có chi đề y khảo và trở nên dường như là nhuyển nhược vô lực trong tâm thức cũng như trong sắc thân. Vị ấy đã ở trong tình trạng uể oải buồn chán. Vị ấy không còn minh trí và tinh thần bảo mãn. Thế nhưng, vị ấy không nên tuyệt vọng. Tình trạng này của vị ấy là một dấu hiệu của sự tiến hóa tuệ giác. Không còn điều chi hơn là bất hạnh ngay khi ý thức được sự sợ hãi. Vị ấy cần phải chú niệm một sự thâm tư tưởng pháp như thế, và khi vị ấy tiếp tục chú niệm các đối tượng khi chúng khởi sinh lên, lần lượt cái này đến cái khác, cảm thọ bất hạnh này sẽ sớm biến mất. Tuy nhiên, nếu như vị ấy không có khả năng đề nghiêm túc khảo luận trong ít lâu, thế rồi nổi thương tâm sẽ tự khẳng định và sự sợ hãi sẽ áp đảo vị ấy. Thế loại sợ hãi này đã bất kết hợp với tuệ giác. Do đó, cần phải cẩn trọng đề phòng chỉ sự sợ hãi bất khả ái như thế đang đi tới gần bằng với sự nghiêm túc khảo luận năng động sung mãn. (13)

**[(13): “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (Bồ Úy (Kinh Cù) Phát Thú Trí)]**

*Again in the midst of noting objects, he is likely to find faults, in this manner: “This body-and-mind process, being impermanent, is unsatisfactory. It was not a good thing to have been born. It is not good either to continue in existence. It is disappointing to see the appearance of seemingly definite features and form of objects while in fact they are not realities. It is in vain that one makes efforts to seek well-being and happiness. Birth is not desirable. Dreadful are old age, death,*

*lamentation, pain, grief and despair.” A reflection of this nature must likewise be notes. (14)*

**[(14): “Knowledge of Misery” (Ādīnava Nāṇa)]**

Lại nữa, trong quá trình đang chú niệm các đối tượng, vị ấy có khả năng nghiệm thấy những điều thô ngộ, trong cách thức này: “Quá trình sắc thân và tâm thức này, là không thường tồn, là bất mãn ý. Nó đã không là một điều thiện hảo khi đã được sinh ra. Nó cũng chẳng là thiện hảo để trị tục trong kiếp sống. Thật là thất vọng để khán kiến về ngoại hình của các đặc trưng và những hình trạng có vẻ như xác định của các đối tượng trong khi thực tế chúng không là những thực tướng. Thật là đồ lao vô công khi người ta nỗ lực để thám cầu sự khang lạc và niềm hạnh phúc. Xuất sinh là bất khả ái. Đáng sợ là sự lão邁, sự tử vong, sự động khốc, sự thống khổ, nỗi thương tâm và sự tuyệt vọng”. Một sự thâm tư tưởng pháp về thực tính này cũng cần phải được chú niệm. (14)

**[(14): “Tri Thức về Sự Thống Khổ” (Thống Khổ (Quá Hoạn) Trí)]**

*Then, one tends to feel that body-and-mind as the object and the consciousness of noting it are very crude, low or worthless. By noting their arising and disappearing, he gets sick of them. He might see his own body decaying and decomposing. He looks upon it as being very fragile.*

Thế rồi, người ta có xu hướng cảm thấy rằng sắc thân và tâm thức là đối tượng và tâm ý thức đang chú niệm nó thì rất thô lược, thấp kém hoặc vô giá trị. Trong lúc đang chú niệm sự khởi sinh lên và sự biến mất của chúng, vị ấy phát ghê tởm chúng. Vị ấy có thể khán kiến sắc thân của mình đang thối rữa và đang phân giải. Vị ấy bàng quan nó khi đang hiện bày bản chất hết sức mỏng mảnh.

*At this stage, while the meditator is noting all that arises in his body and mind, he is getting disgusted with it. Although he cognizes clearly their dissolution by a series of good noting, he is no longer alert and bright. His contemplation is associated with disgust. So he becomes lazy to contemplate. But nevertheless he cannot refrain from contemplating. For example, it is like one who feels disgusted at every step when he has to walk on a muddy and dirty path and yet he cannot stop going. He cannot help but go on. At this time, he sees the human abode as being subject to*

*the process of dissolution, and he does not relish the prospect of being reborn as a human being, man or woman, king or multimillionaire. He has the same feelings towards the celestial abodes. (15)*

**[(15): “Knowledge of Disgust” (Nibbidā Nāṇa)]**

Ở giai đoạn này, trong khi thiền giả đang chú niệm tất cả những gì khởi sinh lên trong sắc thân và tâm thức, vị ấy phát chán ghét nó. Mặc dù vị ấy nhận thức một cách minh hiển sự phá diệt của chúng qua một chuỗi nối tiếp nhau của các sự chú niệm chuẩn xác, vị ấy không còn cơ mẫn và minh trí nữa. Sự nghiêm túc khảo lự của vị ấy đã kết hợp với sự chán ghét. Vì thế vị ấy trở nên lười biếng nghiêm túc khảo lự. Thế nhưng, dù sao đi nữa vị ấy không thể nào khắc chế việc nghiêm túc khảo lự. Ví dụ, tự hồ một người mà cảm thấy chán ghét ở mỗi bước chân khi vị ấy phải bộ hành trên một đạo lộ lầy lội và bẩn thỉu, tuy thế vị ấy không thể nào đình chỉ việc đi lại. Vị ấy không thể nào ngăn được, chỉ còn cách tiếp tục. Tại thời điểm này, vị ấy khán kiến Cõi Giới nhân loại là phải trải qua quá trình phá diệt, và vị ấy không còn hứng thú với niềm hy vọng được tái sinh thành một chúng nhân hữu tình, nam nhân hoặc nữ nhân, nhà vua hoặc phú ông. Vị ấy cũng có cùng những cảm xúc đối với các cõi thiên giới. (15)

**[(15): “Tri Thức về Sự Chán Ghét” (Yém Ó Trí)]**

*When through this knowledge, he feels disgusted with regard to every formation noted, there will arise in him a desire to forsake these formations or be delivered from them. (16)*

**[(16): “Knowledge of Desire for Deliverance” (Muñcitukamyatū Nāṇa)]**

Khi thông qua Tri Thức này, vị ấy cảm thấy chán ghét về mọi sự hình thành đã được chú niệm, sẽ khởi sinh lên ở trong vị ấy một dục tâm cầu để vứt bỏ những sự hình thành này hoặc đã được giải thoát khỏi chúng. (16)

**[(16): “Tri Thức Dục Tâm Cầu Cho Sự Giải Thoát” (Dục Thoát Trí)]**

*“Seeing”, “hearing”, “touching”, “reflecting”, “standing”, “sitting”, “bending”, “stretching”, “noticing” – he wishes to get rid of them all. He should note this wishing. He now longs for the liberation*

*from bodily and mental processes. He reflects: “Every time I note them, I am meeting with repetitions, which are all bad. I had better stop noting them.” He should take note of such a reflection.*

“Khán kiến”, “thính văn”, “tiếp xúc”, “thâm tư tưởng pháp”, “đứng lên”, “an tọa”, “co gập lại”, “đuỗi căng ra”, “chú niệm” – vị ấy dục tầm cầu để bài thoát tất cả chúng. Vị ấy nên chú niệm sự dục tầm cầu này. Giờ đây vị ấy khát vọng sự giải thoát khỏi các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần. Vị ấy thâm tư tưởng pháp: “Mỗi khi Tôi chú niệm chúng, Tôi sẽ tương thức những sự lặp đi lặp lại, mà tất cả chúng đều bất hảo. Tốt hơn là Tôi nên đình chỉ việc chú niệm chúng”. Vị ấy nên chú niệm một thâm tư tưởng pháp như thế.

*Some meditators, when so reflecting, actually stop noting the formations. Although they do so, the formations do not stop taking place, namely, “rising”, “falling”, “bending”, “stretching”, “intending” and so on. They go on as ever. Noting of the distinct formations also continues. So, reflecting thus, he feels pleased: “Although I stop noting the body and mind, formations are taking place all the same. They are arising, and consciousness of them is there, by itself. So liberation from them cannot be achieved by mere stopping to note them. They cannot be forsaken in this way. Noting them as usual, the three characteristics of life will be fully comprehended and then no heed being given to them, equanimity will be gained. The end of these formations, Nibbāna, will be realized. Peace and bliss will come.” So reflecting with delight, he continues to notice the formations. In the case of those meditators who are not capable of reflecting in this way, they continue their meditation once they become satisfied with the explanation of their teachers.*

Một số thiền giả, khi đang thâm tư tưởng pháp như thế, một cách xác thiết đình chỉ việc chú niệm các sự hình thành. Mặc dù họ làm như thế, những sự hình thành vẫn không ngừng diễn ra, tức là, “phồng lên”, “xộp xuống”, “co gập lại”, “đuỗi căng ra”, “tác ý” và v.v. Chúng vẫn tiếp tục như xưa nay. Cũng nên tiếp tục việc chú niệm các sự hình thành khác biệt. Vì vậy, đang khi thâm tư tưởng pháp như thế, vị ấy cảm thấy được duyệt ý: “Mặc dù Tôi đình chỉ việc chú niệm sắc thân và tâm thức, các sự hình thành vẫn cứ đang diễn ra như vậy. Chúng đang khởi sinh lên, và tâm

ý thức về chúng ở đó, bởi tự nó. Vì vậy, sự giải thoát khỏi chúng không thể nào được thành tựu đơn thuần chỉ bởi việc đình chỉ chú niệm chúng. Chúng không thể nào bị vứt bỏ theo phương thức này. Khi đang chú niệm chúng như thường lệ, ba đặc tướng của kiếp sống sẽ được lý giải một cách tường tận, và thế rồi không cần chú ý đến chúng, sự trấn tĩnh sẽ được hoạch đắc. Kết thúc những sự hình thành này, Níp Bàn, sẽ được chứng tri. Sự an tịnh và niềm cực lạc sẽ đến”. Đang khi thâm tư tưởng pháp với niềm khoái cảm như thế, vị ấy tiếp tục quan chú những sự hình thành. Trong trường hợp những thiền giả mà họ không có khả năng thâm tư tưởng pháp theo phương thức này, họ tiếp tục việc thiền định của mình một khi họ trở nên đã mãn ý với sự giải thích của các vị giáo thọ của họ.

*Soon after continuing meditation, they gain momentum and at that time usually various painful feelings arise in some cases. This need not cause despair. It is only the manifestation of the characteristic inherent in this mass of suffering, as stated in the Commentary thus: “Seeing the five aggregates as painful, as a disease, a boil, as a dart, a calamity, an affliction, etc.” If such painful feelings are not experienced, one of the forty characteristics of impermanence, suffering or no-self (17) will be apparent at every noting.*

*[(17): There are ten characteristics of impermanence, twenty five of suffering and five of no-self.]*

Ngay sau khi đang tiếp tục việc thiền định, họ tăng gia động lực và tại thời điểm ấy thường khởi sinh lên những cảm thọ đông thống sai biệt ở trong một vài trường hợp. Điều này không nhất thiết cảm đau tuyệt vọng. Nó chỉ là sự biểu hiện hình thức đặc tướng cố hữu trong khối khổ đau này, như đã có trình bày rõ ở trong Bộ Chú Giải như vậy: “Khán kiến năm khối tổng hợp của thực thể là đông thống, như là một sự bệnh hoạn, một ghẻ lở, như là một phi tiêu, một tai nạn, một nỗi buồn phiền, v.v.” Nếu như những cảm thọ đông thống như thế đã không được trải nghiệm, một trong bốn mươi đặc tướng của sự không thường tồn, sự khổ đau hoặc sự không tự ngã (17) sẽ biểu diện tại mỗi sự chú niệm.

*[(17): Có mười đặc tướng của sự không thường tồn, hai mươi lăm đặc tướng của sự khổ đau và năm đặc tướng của sự không tự ngã.]*

*Although the meditator is properly noting, he feels that he is not doing well. He thinks that the consciousness of noting and the object noted are not close enough. This is because he is too eager to comprehend fully the nature of the three characteristic. Not satisfied with his contemplation, he changes his posture often. While sitting, he thinks he will do better walking. While walking he wants to resume sitting. After he has sat down, he changes the position of his limbs. He wants to go to another place; he wants to lie down. Although he makes these changes, he cannot remain long in one particular position. Again, he becomes restless. But he should not despair. All this happens because he has come to realize the true nature of the formations, and also because he has not yet acquired the “Knowledge of Equanimity About Formations.” (Saṅkhārupekkhā Ñāṇa). He is doing well and yet he feels otherwise. He should try to adhere to one posture, and he will find that he is comfortable in that posture. Continuing to note the formations energetically, his mind will gradually become composed and bright. In the end his restless feelings will disappear totally.*

(18)

*[(18): This refer to “Knowledge of Re-Observation or Reflection” (Patisaṅkhānupassanā Ñāṇa)]*

Mặc dù thiền giả đang chú niệm một cách chính xác, vị ấy cảm thấy rằng vị ấy đang làm không được kiện toàn. Vị ấy nghĩ suy rằng tâm ý thức đang chú niệm và đối tượng đã chú niệm chưa đủ nghiêm mật. Điều này là vì vị ấy quá khẩn thiết để lý giải một cách tường tận thực tính của ba đặc tướng. Đã bất mãn ý với sự nghiêm túc khảo lự của mình, vị ấy thường thay đổi tư thế của mình luôn. Trong khi đang an tọa, vị ấy nghĩ suy rằng vị ấy sẽ thực hiện việc bộ hành tốt hơn. Trong khi đang bộ hành, vị ấy mong muốn để tiếp tục an tọa. Sau khi vị ấy đã an tọa, vị ấy thay đổi tư thế ở các chi của mình. Vị ấy mong muốn để đi đến một vị trí khác; vị ấy mong muốn để nằm xuống. Mặc dù vị ấy thực hiện những sự thay đổi này, vị ấy không thể nào duy trì lâu dài trong một tư thế cụ thể. Và lại, vị ấy trở nên tiêu táo bất an. Thế nhưng vị ấy không nên tuyệt vọng. Tất cả điều này xảy ra là vì vị ấy phải đi đến chứng tri chân thực tính của các sự hình thành, và cũng bởi vì vị ấy vẫn chưa dĩ đắc “Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” (Hành Xả Tri). Vị ấy đang thực hành kiện toàn, tuy thế vị ấy cảm thấy ở mặt khác. Vị ấy nên cố gắng tuân thủ

một tư thế, và vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng vị ấy sẽ thư thích trong tư thế ấy. Đang khi tiếp tục chú niệm những sự hình thành một cách tinh lực sung bái, tâm thức sẽ dần dần trở nên được trấn tĩnh và minh trí. Cuối cùng, những cảm thọ tiêu tảo bất an của vị ấy sẽ hoàn toàn biến mất. (18)

[(18): Điều này đề cập đến “Tri Thức về Sự Tái Quan Sát hoặc Sự Thâm Tư Tưởng Pháp” (Giản Trạch (Quyết Ly) Tỳ Quán Trí).]

*When the “Knowledge of Equanimity About Formations” becomes mature, the mind will be very clear and able to note the formations very lucidly. Noting runs smoothly as if no effort is required. Subtle formations, too, are noted without effort. The true characteristics of impermanence, pain and no-self are becoming evident without any reflection. Attention is directed to a particular spot at any part of the body wherever a sensation occurs, but the feeling of touch is as smooth as that of cotton. Sometimes, the objects to be noted in the whole body are so many that noting has to be accelerated.*

Khi “Tri Thức về Sự Trấn Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” (Hành Xả Trí) trở nên thành thực, tâm thức sẽ hết sức minh hiển và có khả năng để chú niệm những sự hình thành một cách minh bạch. Việc chú niệm vận chuyển thuận lợi y như thể không cần phải có sự nỗ lực. Những sự hình thành, cũng được chú niệm mà không cần sự nỗ lực. Những chân đặc tướng của sự không thường tồn, sự thống khổ và sự không tự ngã đang trở nên minh hiển mà không có bất luận sự thâm tư tưởng pháp nào. Sự chú ý đã tập trung vào một điểm cụ thể ở bất luận phần nào của sắc thân, bất luận nơi nào một sự cảm giác xảy ra, mà sự cảm thọ tiếp xúc êm dịu đến nỗi như bông sợi. Đôi khi, các đối tượng được chú niệm trong toàn bộ sắc thân có quá nhiều đến mức việc chú niệm phải được gia tốc.

*Both body and mind appear to be pulling upwards. The objects being noted become spares and one can note them easily and calmly. Sometimes the bodily formations disappear altogether leaving only the mental formations. Then the meditator will experience within himself a feeling of rapture as if enjoying a shower of tiny particles of water. He is also suffused with serenity. He might also see brightness like a clear sky. These marked experience, however, do not influence him excessively. He is*

*not overjoyed. But he still enjoys them. He must note this enjoyment. He must also not rapture, serenity and bright light. If they do not vanish when being noted, he should be no heed to them and note any other object that arises.*

Cả sắc thân và tâm thức dường như đang kéo lên trên. Các đối tượng đang được chú niệm trở nên thừa thớt và người ta có thể chú niệm chúng một cách dễ dàng và một cách bình tĩnh. Đôi khi các sự hình thành thuộc sắc thân biến mất hoàn toàn, chỉ đang để lại các sự hình thành tinh thân. Thế rồi thiên giá sẽ trải nghiệm ở trong bản thân vị ấy một cảm thọ cuồng hỷ y như thể đang thụ hưởng một cơn mưa rào với những giọt nước li ti. Vị ấy cũng đã tràn ngập với sự an tường. Vị ấy cũng có thể khán kiến sự minh lượng tự hồ một bầu trời quang đấng. Tuy nhiên, những sự trải nghiệm minh hiển này không ảnh hưởng một cách quá mức đến vị ấy. Vị ấy đã không vui mừng khôn xiết. Thế nhưng vị ấy vẫn còn hoan hỷ chúng. Vị ấy cần phải chú niệm niềm hoan hỷ này. Vị ấy cũng cần phải chú niệm sự cuồng hỷ, sự an tường và ánh sáng minh lượng. Nếu như chúng không tan biến khi đang được chú niệm, vị ấy không nên chú ý đến chúng và chú niệm bất luận đối tượng nào khác mà khởi sinh lên.

*At this stage, he becomes satisfied with the Knowledge that “there is no I, mine, he or his, and that only formations arise; formations only, are cognizing formations”. He also finds delight in noting the objects one after another. He is not tired of noting the objects one after another. He is not tired of noting them for a long time. He is free from painful feelings. So whatever posture he choose, he can retain it long. Either sitting or lying, he can go on contemplating for two or three hours without experiencing any discomfort, spending his time tirelessly. Intending to contemplate for a while, he may go on for two or three hours. Even after that time his posture is as firm as before.*

Ở giai đoạn này, vị ấy trở nên đã mãn ý với Tri Thức rằng “không có Tôi, của tôi, vị ấy hoặc của vị ấy, và rằng chỉ có những sự hình thành khởi sinh lên; chỉ có những sự hình thành, đang nhận thức những sự hình thành”. Vị ấy cũng nghiệm thấy niềm khoái cảm trong khi chú niệm lần lượt các đối tượng. Vị ấy đã không mệt mỏi trong khi chú niệm lần lượt các đối tượng. Vị ấy đã không mệt mỏi trong khi chú niệm chúng trong

một thời gian lâu dài. Vị ấy thoát khỏi những cảm thọ đông thông. Như thế bất luận tư thế nào vị ấy đã chọn lựa, vị ấy có thể bảo lưu nó lâu dài. Hoặc là tọa hành hoặc là ngọa hành, vị ấy có thể tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự trong hai hoặc ba giờ đồng hồ mà không có việc trải nghiệm bất luận nỗi bất thư thích nào, trải qua thời gian của mình mà không biết mệt mỏi. Khi đã tác ý nghiêm túc khảo lự được một lúc, vị ấy có thể tiếp tục trong hai hoặc ba giờ đồng hồ. Ngay cả sau thời gian ấy, tư thế của vị ấy vẫn kiên định như trước.

*At times formations arise swiftly and he is noting them well. Then he may become anxious as to what would happen to him. He should note such an anxiety. He feels he is doing well. He should note this feeling. He looks forward to the progress of insight. He should note this anticipation. He should note steadily whatever arise. He should not put forth a special effort nor relax. In some cases, because of the anxiety, joy, attachment or anticipation, noting becomes lax and retrogressive. Some who think that the goal is very near contemplate with great energy. While doing so, noting becomes lax and retrogression sets in. This happens because a restless mind cannot concentrate properly on formations. So when noting is in good swing, the meditator must go on steadily; that means he should neither relax nor put forth special effort. If he does go on steadily, he will rapidly gain insight into the end of all the formations and realize Nibbāna. In the case of some meditators, they may, at this stage, rise higher and again fall several times. They should not give way to despair but instead hold fast to determine. Heed must be paid also to note whatever arises at all the six sense doors. However, when noting is going on smoothly and calmly, contemplation in such a spread out manner is not possible. So this manner of noting should begin with the gaining of the momentum in contemplation until it becomes smooth and calm.*

Thình thoảng những sự hình thành khởi sinh lên một cách nhanh chóng và vị ấy đang chú niệm chúng kiện toàn. Thế rồi vị ấy có thể trở nên tiêu lụy về những điều gì sẽ xảy ra với vị ấy. Vị ấy nên chú niệm sự tiêu lụy như thế. Vị ấy cảm thấy mình đang thực hành kiện toàn. Vị ấy nên chú niệm cảm thọ này. Vị ấy mong đợi sự tiến hóa tuệ giác. Vị ấy nên chú niệm sự kỳ vọng này. Vị ấy chú niệm một cách trì tục bất luận điều gì khởi

sinh lên. Vị ấy không nên dốc hết sức nỗ lực mà cũng không nên thư giãn. Trong một vài trường hợp, vì nổi tiêu lụy, sự hân hoan, sự dính mắc hoặc sự kỳ vọng, mà việc chú niệm trở nên bất nghiêm cẩn và hậu thoái. Một số người nghĩ suy rằng mục tiêu đang hết sức gần, hãy nghiêm túc khảo lự với nỗ lực lượng đại. Trong khi đang nghĩ suy như thế, việc chú niệm trở nên bất nghiêm cẩn và sự hậu thoái phát tác. Điều này xảy ra vì một tâm thức tiêu tảo bất an không thể nào tập trung một cách thích đáng vào những sự hình thành. Khi sự chú niệm đang hết sức ba động như thế, thiền giả cần phải tiếp tục một cách trì tục, điều đó có nghĩa là vị ấy không nên thư giãn mà cũng không dốc hết sức nỗ lực. Nếu như vị ấy tiếp tục một cách trì tục, vị ấy sẽ nhanh chóng hoạch đắc tuệ giác về sự kết thúc của tất cả những sự hình thành và chứng tri Níp Bàn. Trong trường hợp của một số thiền giả, ở giai đoạn này, họ có thể tăng tiến cao hơn rồi lại hạ giáng vài lần. Họ không nên nhường chỗ sự tuyệt vọng, mà thay vào đó giữ vững sự quyết tâm. Cũng cần phải lưu tâm để chú niệm đến bất luận điều chi khởi sinh lên ở tất cả sáu cửa giác quan. Tuy nhiên, khi việc chú niệm đang trôi chảy liên tục một cách thuận lợi và một cách bình tĩnh thì việc nghiêm túc khảo lự trong một cách thức trải rộng ra như thế là bất khả thi. Vì vậy, cách thức chú niệm này nên bắt đầu với việc tăng gia động lực trong sự nghiêm túc khảo lự cho đến khi nó trở nên thuận lợi và trấn tĩnh.

*If the meditator begins either with the rising and falling of the abdomen or with any other bodily and mental objects he will find that he is gaining momentum. And then the noting will go on of its own accord smoothly and calmly. It will appear to him that he is watching with ease the ceasing and vanishing of the formations in a clear manner. At this point, his mind is quite free from all the defilements. However, pleasant and inviting an object may be, it is no longer so to him. Again, however loathsome an object may be, it is no longer so to him. He simply sees, hears, smells, tastes, feels a touch, or cognizes. With six kinds of equanimity described in the Texts, he notes all the formations. He is not even aware of the length of time he is engaged in contemplation. Nor does he reflect in any manner. But if he does not develop sufficient progress of insight to gain the “Knowledge of The Path and Its Fruition” (**Magga and Phala**) within two or three hours, concentration becomes slack and*

*reflection sets in. On the other hand, if he is making good progress, he may anticipate further advance. He will become so delighted with the result that he will experience a fall. Then he must dispel such an anticipation or reflection by directing bare noting to it. A steady contemplation will achieve smooth progress again. But if sufficient strength of insight has not yet been achieved, concentration becomes slack again. In this way, some meditator progress and fall back several times. Those who are acquainted with the stage of the progress of insight by way of study (or by hearing about them) encounter such ups and downs. Hence it is not good for a pupil who meditates under the guidance of a teacher to get acquainted with these stages before meditation begins. But for the benefit of those who have to practice without the guidance of an experienced teacher, these stages have been indicated here.*

Nếu như thiền giả bắt đầu hoặc là với sự phòng lên và sự xộp xuống ở cơ bụng, hoặc là với bất luận đối tượng nào khác thuộc sắc thân và tinh thân, vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng vị ấy đang tăng gia động lực. Và thế rồi việc chú niệm sẽ tiếp tục với cách thức hòa hợp riêng của nó một cách thuận lợi và một cách bình tĩnh. Nó sẽ cho vị ấy thấy rằng vị ấy đang quan sát một cách dễ dàng sự đình chỉ và sự tan biến của các sự hình thành trong một cách thức minh hiển. Tại thời điểm này, tâm thức của vị ấy hoàn toàn thoát khỏi tất cả các Pháp uế nhiễm tinh thân. Dù cho một đối tượng khả ái và đang mê nhân thì có thể không còn như thế đối với vị ấy nữa. Và lại, dù cho một đối tượng chán ghét thì có thể không còn như thế đối với vị ấy nữa. Vị ấy chỉ đơn thuần khán kiến, thỉnh văn, khứu khí, thiệt vị, cảm thọ một sự tiếp xúc, hoặc nhận thức. Với sáu thể loại của sự trần tịnh đã được miêu thuật trong các Văn Bản kinh điển, vị ấy chú niệm tất cả các sự hình thành. Thậm chí vị ấy không ý thức được khoảng thời gian vị ấy đã bận rộn trong việc nghiêm túc khảo luận. Và vị ấy cũng không thâm tư tưởng pháp trong bất luận cách thức nào. Thế nhưng, nếu như vị ấy không phát triển đầy đủ sự tiến hóa tuệ giác để hoạch đắc “Tri Thức về Đạo Lộ và Quả Vị của nó” (Đạo và Quả) trong vòng hai hoặc ba giờ đồng hồ thì sự định thức trở nên buông lơi và phát tác sự thâm tư tưởng pháp. Mặt khác, nếu như vị ấy đang thực hiện tốt sự tiến hóa, vị ấy có thể dự kế để chuẩn bị tiến triển hơn nữa. Vị ấy sẽ trở nên rất khoái cảm, với kết quả là vị ấy sẽ trải nghiệm một sự đồ ngã. Thế rồi vị ấy cần phải tiêu trừ sự kỳ vọng hoặc sự

thâm tư tưởng pháp như thế, bằng cách hướng việc chú niệm trung thực vào nó. Một sự nghiêm túc khảo lự kiên định sẽ thành tựu sự tiến hóa thuận lợi hơn nữa. Thế nhưng nếu như năng lực sung túc của tuệ giác vẫn chưa được thành tựu thì sự định thức lại trở nên buông lơi lần nữa. Trong phương thức này, một số thiền giả tiến bộ và hậu thoái vài lần. Với những ai đã liễu giải những giai đoạn tiến hóa của tuệ giác, bằng phương thức nghiên cứu (hoặc qua việc thính văn về chúng), họ đã gặp phải những sự thăng và trầm như thế. Do đó, thật là bất minh trí cho một môn sinh mà thiền định dưới sự dẫn đạo của một vị Giáo Thọ để được liễu giải những giai đoạn này trước khi bắt đầu thiền định. Thế nhưng vì sự hữu ích của những ai phải thực hành mà không có sự dẫn đạo của một vị Giáo Thọ hữu kinh nghiệm, các giai đoạn này đã được biểu minh ở đây.

*In spite of such fluctuations in his progress, the meditator must not allow himself to be overcome by disappointment or despair. He is now, as it were, at the threshold of **Magga** and **Phala** (the entry and the fruition of stages of Sainthood). As soon as the five faculties (**Pañcīndriya**) of faith, energy, mindfulness, concentration, and wisdom are developed in an even manner, he will soon reach **Magga** and **Phala** and realize **Nibbāna**.*

Bất quản trong sự tiến hóa của mình có những ba động như thế, thiền giả không tự cho phép mình bị áp phục bởi sự thất vọng hoặc sự tuyệt vọng. Vị ấy bây giờ, dường như đã là, ở ngưỡng cửa **Đạo Lộ** và **Quả Vị** (sự tiến nhập và quả vị theo các giai đoạn của Bậc Thánh Đồ). Ngay khi ngũ quan năng tinh thần (**Ngũ Quyền Lực**), của sự tín tâm (*Tín*), sự hoạt lực (*Tán*), sự chú niệm (*Niệm*), sự định thức (*Định*), và tri thức (*Tuệ*) đã được phát triển trong một cách thức quân đẳng, vị ấy sẽ sớm đạt đáo **Đạo Lộ** và **Quả Vị** và chứng tri Níp Bàn.

## HOW NIBBĀNA IS REALIZED CÁCH THỨC CHỨNG TRI ĐƯỢC NÍP BÀN

*The ups and downs of insight Knowledge occurring in the aforesaid manner are comparable to a bird let loose from a sea-going ship. In*

*ancient times, the captain of a sea-going ship, finding it difficult to know whether the ship was approaching land, released a bird that he had taken with him. The bird flies in all four directions to look for a shore. Whenever it cannot find any land, it comes back to the ship. As long as insight Knowledge is not mature enough to grow into Path and Fruition Knowledge and thereby attain to be realization of Nibbāna, it becomes lax and retarded, just as the bird returns to the ship. When the bird sees land, it flies on in that direction without returning to the ship. Similarly, when insight Knowledge is mature, on having become been, strong and lucid, it will understand one of the formations, at one of the six sense doors, as being impermanent or painful or without self. That act of noting any one characteristics out of the three which has a higher degree of lucidity and strength in its perfect understanding, becomes faster and manifests itself three or four times in rapid succession. Immediately after the last consciousness in this series of accelerated noting has ceased, **Magga** and **Phala** (Path and Fruition) arise, realizing Nibbāna, the cessation of all formations.*

Những sự thăng và trầm của tri thức tuệ giác đang xảy ra - trong cách thức đã nói ở trước - có thể so sánh với một con chim được thả ra từ một chiếc hải thuyền. Trong thời cổ đại, thuyền trưởng của một chiếc hải thuyền đã nghiệm thấy thật khó khăn để biết được liệu con tàu có đang tiếp cận với đất liền hay không, đã thả ra một con chim mà ông ấy đã mang theo với mình. Con chim bay đi trong cả bốn phương hướng để tìm thấy một bờ biển. Bất luận khi nào nó không thể nào tìm thấy và hạ cánh, nó quay trở lại con tàu. Bao giờ mà tri thức tuệ giác chưa đủ thành thực để tăng trưởng thích hợp Tri Thức về Đạo Lộ và Quả Vị, và từ đó thành đạt đến sự chứng tri Níp Bàn, nó sẽ trở nên bất nghiêm cẩn và nhược trí, cũng như con chim quay trở lại con tàu. Khi con chim nhìn thấy đất liền, nó bay theo hướng đó mà không có quay trở lại con tàu. Một cách tương tự, khi tri thức tuệ giác đã thành thực, khi đang trở nên mãn nhuệ, kiên cường và minh bạch, nó sẽ tuệ tri một trong những sự hình thành, ở một trong sáu cửa giác quan, là không thường tồn, hoặc đông thống, hoặc không có tự ngã. Quá trình đang chú niệm ấy bất luận một đặc tướng nào từ trong ba đặc tướng mà có mức độ cao hơn về sự mãn nhuệ và năng lực sung túc trong việc tuệ tri hoàn hảo của nó, trở nên nhanh hơn và hiển thị tinh tường

ba hoặc bốn lần một cách tiếp liên bất đoạn. Ngay sau khi tâm ý thức cuối cùng trong chuỗi gia tốc đang chú niệm này đã đình chỉ, **Đạo Lộ** và **Quả Vị** (Đạo Lộ và Quả Vị) khởi sinh lên, đang chứng tri Níp Bàn, sự đình chỉ tất cả các sự hình thành.

*The acts of noting are now more lucid than the previous ones immediately before the realization. After the last act of noting, the cessation of the formations and realization of Nibbāna become manifest. That is why those who have realized Nibbāna would say: “The objects noted and the consciousness noting them cease altogether; or the objects and the acts of noting are cut off as a vine is cut by a knife; or the objects and acts of noting fall off as if one is released of a heavy load; or the objects and acts of noting break away as if something one is holding breaks asunder; or the objects and acts of noting are suddenly freed as if from a prison; or the objects and acts of noting are blown off as if a candle is suddenly extinguished; or they disappear as if darkness is suddenly replaced by light; or they are released as if freed from an embroilment; or they sink as if in water, or abruptly stop as if a person running were stopped by a violent push; or they cease altogether.”*

Quá trình đang chú niệm bây giờ minh bạch hơn những quá trình trước đây ngay trước khi sự chứng tri. Sau quá trình đang chú niệm cuối cùng, sự đình chỉ các sự hình thành và sự chứng tri Níp Bàn trở nên hiển thị tinh tường. Đó là lý do vì sao những ai đã chứng tri Níp Bàn sẽ nói rằng: “Các đối tượng đã chú niệm và tâm ý thức đang chú niệm chúng hoàn toàn đình chỉ; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm bị trung đoạn, như một cây nho bị một con dao cắt đứt; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm hạ giáng, y như thể người ta đã trút một gánh nặng; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm thoát ly, y như thể một thứ gì đó người ta đang nắm giữ bị bẻ rời ra; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm đột nhiên được giải thoát, y như thể từ một giam ngục; hoặc các đối tượng và quá trình đang chú niệm bị thổi bay đi, y như thể một ngọn nến bị dập tắt một cách đột ngột; hoặc chúng biến mất y như thể bóng tối một cách đột ngột được thay thế bởi ánh sáng; hoặc chúng được hoãn giải, y như thể được thoát khỏi một tình trạng rắc rối; hoặc chúng chìm ngấm y như thể ở trong nước; hoặc đình chỉ một cách đột nhiên, y như thể

một người đang chạy đã bị chặn lại do bởi một cú xô đẩy dữ dội; hoặc chúng đĩnh chỉ hoàn toàn”.

*The duration of realizing the cessation of formations is, however, not long. It is so short that it lasts just for an instant of noting. Then the meditator reviews what has occurred. He knows that the cessation of the material process noted and the mental process noting them is the realization of **Magga-Phala-Nibbāna**. Those who are well-informed know that the cessation of the formations is **Nibbāna**, and the realization of cessation and bliss is **Magga-Phala**. They would say inwardly: “I have known realized **Nibbāna** and have attained **Sotāpatti Magga-Phala**.” Such a clear knowledge is evident to one who has studied the scriptures or heard sermons on this subject. (19)*

*[(19): At the suggestion of the Venerable Author, the following two references are here quoted, in explanation of the stages in the realization of **Nibbāna**, on the Paths of Stream-Entry, Once-Returning, etc.: a. “One who sees **Nibbāna**, which merges in the deathless (in the sense of the end) realizes it...The seeing of **Nibbāna**, at the moment of the First Path is realizing as “seeing” (**Dassana**). At the other Path moments it is realizing as “developing” (**Bhāvanā**). b. “...Suppose a man who can see is travelling along a Path on a cloudy night. The Path is obscured by the darkness. Lightning flashes and dispels the dark. In the absence of darkness the Path becomes clear. This happens on a second journey, and again on a third journey. Here, like the man who can see his setting out on the Path, is the effort of insight put forth by the disciple for the Stream-Winning Path. Like the obliteration of the way in darkness is the darkness covering the truths. Like the moment when the lightening flashes and dispels the darkness is the moment when the light of the Stream-Winning Path arises and dispels the darkness covering the truths. Like the manifestation of the way when darkness clears is the time of the manifestations of the hour truths to the Stream-Winning Path; and what is manifest in the Path is even manifest to the person who has got it. Like the second journey is the effort of insight to get the Once-Returning Path...Like the third journey is the effort of insight to get the Never-Returning Path...”*

Khoảng thời gian đang chứng tri sự đình chỉ các sự hình thành, tuy nhiên, không lâu dài. Nó rất ngắn đến nỗi nó chỉ kéo dài trong một lập khắc (*sát na*) của việc chú niệm. Thế rồi thiền giả thăm tra những gì đã xảy ra. Vị ấy tri đắc rằng sự đình chỉ của quá trình vật chất đã chú niệm, và quá trình tinh thần đang chú niệm chúng là sự chứng tri **Đạo-Quả-Níp Bàn**. Những bậc kiến đa thức quảng tri đắc rằng sự đình chỉ các sự hình thành là Níp Bàn, và việc chứng tri sự đình chỉ và niềm cực lạc là **Đạo-Quả**. Họ sẽ nói tại nội tâm: “Tôi bây giờ đã chứng tri Níp Bàn và đã thành đạt **Đạo-Quả Thất Lai**”. Một tri thức minh hiển như thế là hiển nhiên đối với bậc đã nghiên cứu các văn bản kinh điển, hoặc đã thính văn những bài thuyết giảng về chủ đề này. (19)

[(19): Theo sự kiến nghị của Đại Trưởng Lão Tác Giả, hai tài liệu tham khảo tiếp theo sau đã được viện dẫn ở nơi đây, để giải thích về các giai đoạn trong sự chứng tri Níp Bàn, trên Đạo Lộ Dự Lưu (*Thất Lai*), Nhất Thứ Phán Hồi (*Nhất Lai*), v.v.: a. “Bậc khán kiến Níp Bàn, bậc hội nhập sự bất tử (trong ý nghĩa tối hậu) chứng tri được điều đó... Sự khán kiến Níp Bàn, tại khoảnh khắc của Đạo Lộ thứ nhất (*Sơ Đạo*) đang chứng tri, là “đang khán kiến” (**Kiến Văn**). Tại những khoảnh khắc của Đạo Lộ khác mà người ta đang chứng tri, là “đang phát triển” (**Tu Tập**)”. b. “...Giả sử một nam nhân có thể khán kiến khi đang lữ hành dọc theo một đạo lộ trong một đêm mô hô. Đạo lộ đã bị bóng tối bao phủ. Những tia chớp lóe lên và xua tan bóng tối. Trong sự khiếm diện của bóng tối, đạo lộ trở nên minh hiển. Điều này xảy ra trên một lữ hành thứ hai, và một lần nữa trên một lữ hành thứ ba. Ở đây, tự hồ nam nhân có thể khán kiến việc bắt đầu khởi hành của mình trên Đạo Lộ, là sự nỗ lực của tuệ giác do người đệ tử dốc hết khả năng cho Đạo Lộ Dự Lưu (*Thất Lai Đạo*). Tự hồ sự hủy diệt đạo lộ hắc ám, là sự hắc ám đang bao phủ những chân lý. Tự hồ khoảnh khắc khi những tia chớp lóe lên và xua tan bóng tối là khoảnh khắc khi ánh sáng của Đạo Lộ Dự Lưu khởi sinh lên và xua tan sự hắc ám đang bao phủ những chân lý. Tự hồ sự biểu hiện của Đạo Lộ khi sự hắc ám minh hiển là thời gian của những sự biểu hiện bốn Pháp Chân Lý (*Tứ Đế*) đối với Đạo Lộ Dự Lưu (*Thất Lai Đạo*); và những gì đã hiển thị tinh tường trong Đạo Lộ ngay cả còn hiển thị tinh tường đến với Bậc đã có được nó. Tự hồ lữ hành thứ hai là sự nỗ lực của tuệ giác để đạt được Đạo Lộ Nhất Thứ Phán

Hồi (Nhất Lai Đạo)... Tự hồ lữ hành thứ ba là sự nỗ lực của tuệ giác để đạt được Đạo Lộ Vĩnh Bất Phản Hồi (Bất Lai Đạo)...”]

*Some meditators review defilements – those already abandoned and those remaining to the abandoned. After having reviewed in this way, they still continue the practice of noting bodily and mental processes. While doing so, the bodily and mental processes, however, appear to be coarse. Both the arising and the passing away of the processes are clearly evident to the meditator. And yet the meditator now feels as if his noting is lax and has regressed. As a matter of fact, he has come back to the Knowledge of Arising and Passing Away. It is true, this noting has become lax and regressed. Because he has come back to this stage, he is likely to see bright lights or shapes of objects. In some cases, this reversion results in unbalanced contemplation in that the objects noted and acts of noting do not go together. Some meditators experience slight pain for a while. By and large, the meditators note that their mental processes are clear and bright. At this stage, the meditator feels that his mind is absolutely free from any encumbrance; he feels happily unhindered. In such a frame of mind, he cannot note the mental process, and even if he does so, he cannot note it distinctly. He cannot think of any other thing either. He simply feels bright and blissful. When this feeling loses its vigor, he can again note the bodily and mental processes and know their arising and passing away clearly. After some time, he reaches the stage where he can note the formation smoothly and calmly. Then, if the insight Knowledge is mature, he can again attain to the “Knowledge of The Cessation of the Formations”. If the power of concentration is keen and firm, then such Knowledge can repeat itself frequently. In these times, the object of the meditators is to attain to the Knowledge of the First **Magga-Phala**, and consequently they regain that Knowledge repeatedly. Thus far has been described the method of meditations, the progressive stages of insight Knowledge and the realization of **Sotāpatti Magga-Phala**.*

Một số thiền gia thẩm tra các Pháp uế nhiễm tinh thần – các Pháp uế nhiễm đã phóng khí rồi và các Pháp uế nhiễm thặng dư cần được phóng khí. Sau khi đã thẩm tra trong phương thức này, họ vẫn còn tiếp tục việc thực hành sự chú niệm các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần, mặc dù,

có vẻ còn thô thiển. Cả sự khởi sinh lên và sự diệt vong của các quá trình đều hiển nhiên một cách minh hiển đối với thiền giả. Tuy thế, thiền giả bây giờ cảm thấy y như thể việc chú niệm của mình bất nghiêm cẩn và đã đảo thoái. Kỳ thực, vị ấy đã phản hồi Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong (*Sinh Diệt Tri*). Đích thực, việc chú niệm của vị ấy đã trở nên bất nghiêm cẩn và đã đảo thoái. Vì vị ấy đã phản hồi giai đoạn này, vị ấy có khả năng để khán kiến những ánh sáng minh lượng, hoặc những hình trạng của các đối tượng. Trong một vài trường hợp, sự hồi phục này dẫn đến sự nghiêm túc khảo luận đã bị thổ loạn trong đó các đối tượng đã chú niệm và các quá trình đang chú niệm không đi cùng nhau. Một số thiền giả trải nghiệm sự thống khổ vi tế một lúc. Nói chung, những thiền giả chú niệm rằng các quá trình tinh thần của họ minh hiển và minh trí. Ở giai đoạn này, thiền giả cảm thấy rằng tâm thức của mình hoàn toàn không có bất luận phương ngại nào; vị ấy cảm thọ một cách hạnh phúc không có điều chi ngăn trở. Trong một tâm thái như thế, vị ấy không thể nào chú niệm quá trình tinh thần, và mặc dù vị ấy làm như vậy, vị ấy không thể nào chú niệm nó một cách minh hiển. Vị ấy cũng không thể nào nghĩ suy về bất luận điều chi khác. Vị ấy đơn thuần chỉ cảm thấy minh trí và cực lạc. Khi cảm thọ này mất đi tinh lực của nó, vị ấy có thể lại chú niệm các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần, và tri đắc sự khởi sinh lên và sự diệt vong của chúng một cách minh hiển. Sau một thời gian, vị ấy đạt đáo giai đoạn nơi mà vị ấy có thể chú niệm những sự hình thành một cách thuận lợi và một cách bình tịnh. Thế rồi, nếu như tri thức tuệ giác đã thành thực, vị ấy lại có thể thành đạt đến “Tri Thức về Sự Định Chỉ Các Sự Hình Thành”. Nếu như năng lực của sự định thức mẫn nhuệ và kiên định, thế rồi Tri Thức như thế tự nó có thể lặp đi lặp lại một cách thường xuyên. Trong những thời điểm này, đối tượng của các thiền giả là thành đạt Tri Thức về **Đạo Lộ-Quả Vị** thứ nhất (*Đạo-Quả Tuệ*), và do đó họ khôi phục Tri Thức ấy nhiều lần. Cho đến nay đã có miêu thuật phương pháp thiền định, các giai đoạn tiến triển của tri thức tuệ giác và sự chứng tri **Đạo-Quả Thất Lai**.

*One who has attained the Knowledge of Path and Fruition is aware of the distinct change of his temperament and mental attitude and feels that his life has changed. His faith or trustful confidence in the three sacred gems becomes very strong and firm. Due to this strengthened faith he also*

*gains in rapture and serenity. There arises in him a spontaneous upsurge of happiness. Because of these ecstatic experiences he cannot notice the objects in a distinct manner although he endeavors to do so right after the attainment of Magga-Phala. However, these experiences wane gradually after some hours or days, and he will then be able again to note the formations distinctly. In some cases, the meditators, having attained Magga-Phala, feel relieved of a great burden, free and easy, and do not wish to go on contemplating. Their objects, the attainment of Magga-Phala, has been achieved and their hearts content is understandable.*

Bậc đã thành đạt Tri Thức Đạo Lộ và Quả Vị (Đạo-Quả Tuệ), vị ấy ý thức được sự chuyển biến minh hiển về tính tình và thái độ tinh thần của mình, và cảm thấy rằng đời sống của mình đã chuyển biến. Sự tín tâm và lòng tín thành của vị ấy vào Tam Bảo trở nên hết sức kiên cường và kiên định. Do sự tín tâm này đã được gia cố, vị ấy cũng hoạch đắc sự cuồng hỷ và sự an tường. Khởi sinh lên trong vị ấy một sự trào dâng tự phát của niềm hạnh phúc. Vì những sự trải nghiệm cuồng hỷ này, vị ấy không thể nào quan chú những đối tượng trong một cách thức minh hiển, mặc dù vị ấy nỗ lực để làm như vậy ngay sau sự thành đạt Đạo-Quả. Tuy nhiên, những sự trải nghiệm này giảm thiểu dần dần sau một vài giờ đồng hồ hoặc vài ngày, và thế rồi vị ấy sẽ lại có khả năng để chú niệm những sự hình thành một cách minh hiển. Trong một vài trường hợp, những thiền giả, sau khi đã thành đạt được Đạo-Quả, cảm thấy đã giảm khinh được một gánh nặng cự đại, vô câu vô thức, và không còn mong muốn để tiếp tục việc nghiêm túc khảo luận. Đối tượng của họ, sự thành đạt Đạo-Quả, đã được thành tựu và sự mãn túc ý của họ đã khả dĩ lý giải.

### FRUITION KNOWLEDGE (PHALA ÑĀṆA) TRI THỨC QUẢ VỊ (QUẢ TRÍ)

*If one who has attained Magga-Phala wishes to attain the Knowledge of Fruition (Phala Ñāṇa) and Nibbāna once again, he must direct his mind toward that goal and again attend to noting mindfully the bodily and mental processes. In the course of insight meditation, it is but natural that “Analytical Knowledge of Body and Mind” appears first to a worldling (Puthujjana) and “Knowledge of Arising and Passing Away”*

appears first to a Noble person (*Ariya*). Therefore, a meditator at this stage, conscious of the bodily and mental processes, will forthwith achieve the “Knowledge of Arising and Passing Away”, followed soon by the other progressive stages of insight, up to the “Knowledge of Equanimity About Formations”. When this Knowledge matures, the cessation of formations, *Nibbāna*, is reached with the resultant “Knowledge of Fruition”. This Knowledge last just a moment to one who has not previously made a resolve on its duration; but it may sometimes last a little longer. But in the case of those who have made a prior resolve on its duration, the “Knowledge of Fruition” lasts longer, say the whole day or night, or as long as the time resolved, as stated in the Commentaries. Likewise, in these days, in the case of those immersed in concentration and insight, fruition last an hour, two hours, three hours, and so on. Fruition Knowledge comes to an end only when the meditator wishes to terminate it. Nevertheless, during a period of Fruition Knowledge, lasting an hour or two, reflective moments sometimes arise, but they disappear after four or five notings, and Fruition Knowledge recurs. In some cases, Fruition Knowledge lasts for several hours, without any interruption. While Fruition Knowledge lasts, consciousness is absolutely set upon the cessation of formations known by the designation of *Nibbāna*. *Nibbāna* is a **Dhamma** entirely liberated from the bodily and mental process and all mundane notions. Therefore, during the experiencing of Fruition Knowledge, there arises no awareness of one’s bodily and mental processes and of this world, nor of any other mundane sphere. One is absolutely free from the entire mundane sphere. One is absolutely free from all mundane Knowledge and inclinations. There are around him all objects to see, hear, smell or touch, but he is not aware of them at all. His posture is firm. If bliss of Fruition Knowledge comes while he is sitting, his posture remains firm, as firm as before, without bending or sagging. However, when the process of Fruition Knowledge come to an end there arises at once in him the awareness of thoughts relating to the cessation of the formations or the object of sight, hearing, etc. Then the normal contemplation returns or buoyant feeling or reflection. At the beginning the formations appear to him to be coarse and his noting is not vigorous

*enough. But in the case of those who are strong in insight, their contemplation runs as smoothly as ever.*

Nếu như một Bậc đã thành đạt **Đạo Lộ-Quả Vị**, vị ấy mong cầu để thành đạt Tri Thức Quả Vị (**Quả Tri**) và Níp Bàn một lần nữa, vị ấy cần phải tập trung tâm thức của mình đến mục tiêu ấy, và lại chú ý đến việc chú tâm một cách cẩn niệm vào các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần. Trong tiến trình thiền định tuệ giác, điều mà theo lẽ chính thường là “**Tri Thức Phân Tích về Sắc Thân và Tâm Thức**” xuất hiện đầu tiên đối với một thế nhân (**Phàm Phu**) và “**Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong**” xuất hiện đầu tiên đối với một Bậc Thánh nhân (**Thánh Nhân**). Do đó, một thiền giả ở giai đoạn này, hữu ý thức về các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần, sẽ lập tức thành tựu “**Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong**”, tiếp nối theo tức thì với những giai đoạn tiền triển của tuệ giác khác, lên tới “**Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành**”. Khi Tri Thức này thành thực, sự đình chỉ của những sự hình thành, Níp Bàn, đã đạt đáo với kết quả là “**Tri Thức Quả Vị**”. Tri Thức này tồn tại chỉ một khoảnh khắc đối với Bậc vốn dĩ tiền đã không thực hiện một sự quyết tâm về việc duy trì thời gian lâu dài của nó; thế nhưng đôi khi nó có thể trì cử lâu hơn một ít. Trái lại, trong trường hợp đối với Bậc đã thực hiện một sự quyết tâm trước đó về việc duy trì thời gian lâu dài của nó thì Tri Thức Quả Vị tồn tại lâu dài hơn, chẳng hạn cả ngày hoặc đêm, hoặc chừng nào mà thời gian đã kiên quyết, như đã có trình bày rõ trong các Bộ Chú Giải. Tương tự như vậy, trong những ngày này, trong trường hợp của các vị đã trầm định trong sự định thức và tuệ giác, Quả Vị trì cử một giờ, hai giờ, ba giờ đồng hồ, và v.v. Tri Thức Quả Vị chỉ đi đến một sự kết thúc khi thiền giả sở nguyện kết thúc nó. Dù sao đi nữa, trong một khoảng thời gian của Tri Thức Quả Vị đang trì cử một giờ hoặc hai giờ đồng hồ, những khoảnh khắc trầm tư đôi khi khởi sinh lên, thế nhưng chúng biến mất sau bốn hoặc năm sự chú niệm, và Tri Thức Quả Vị tái hiện. Trong một vài trường hợp, Tri Thức Quả Vị trì cử trong vài giờ đồng hồ, mà không có bất luận sự gián đoạn nào. Trong khi Tri Thức Quả Vị trì cử, tâm ý thức hoàn toàn tập kích sự đình chỉ của những sự hình thành, được biết đến với danh xưng Níp Bàn. Níp Bàn là một Pháp đã hoạch đắc giải thoát một cách hoàn toàn khỏi quá trình thuộc sắc thân và tinh thần, và tất cả mọi ý niệm thế tục. Do đó, trong lúc đang trải nghiệm Tri Thức Quả Vị,

không có khởi sinh lên sự ý thức về các quá trình thuộc sắc thân và tinh thân của vị ấy, và về thế gian này, mà cũng không về bất luận Cõi Giới thế tục nào khác. Vị ấy hoàn toàn thoát khỏi toàn bộ Cõi Giới thế tục. Vị ấy hoàn toàn thoát khỏi mọi Tri Thức và sự nguyện vọng thế tục. Xung quanh vị ấy có tất cả những đối tượng để khán kiến, thính văn, khứu khí, hoặc tiếp xúc; thế nhưng vị ấy không có chút nào ý thức về chúng cả. Tư thế của vị ấy kiên định. Nếu như sự cực lạc của Tri Thức Quả Vị đến trong khi vị ấy đang an tọa, tư thế tọa hành của vị ấy vẫn kiên định, kiên định như trước, mà không có việc khom lưng hoặc thụng lưng. Tuy nhiên, khi quá trình của Tri Thức Quả Vị hoàn thành, ngay tức khắc khởi sinh lên ở trong vị ấy sự ý thức về những sự nghĩ suy tương quan đến sự đình chỉ của những sự hình thành hoặc các đối tượng của thị giác, thính giác, v.v. Thế rồi, sự nghiêm túc khảo luận bình thường phản hồi, hoặc cảm thọ lạc quan, hoặc sự thâm tư tưởng pháp. Ở giai đoạn bắt đầu, những sự hình thành xuất hiện đến vị ấy là thô thiển, và các sự chú niệm của vị ấy không đủ kích liệt. Thế nhưng, trong trường hợp của các Bậc kiên cường tuệ giác, sự nghiêm túc khảo luận của các vị ấy vận chuyển vẫn luôn thuận lợi như xưa.

*A note of warning may be given here. The meditator should make a prior resolve on the speedy entrance into Fruition Knowledge and the duration of it. He should not turn his attention to a resolve once he has started to note the bodily and mental processes. Before the maturity of insight is achieved, while he may experience “goose flesh”, yawning, trembling and sobbing, and lose the momentum of contemplation. While the acts of noting are gaining strength, he may look forward to the goal and thereby loosen the grip on his contemplation. But he should not think of anything else than his contemplation and if he does so unwittingly, he must note the extraneous thought. Some attain the Fruition Knowledge only after several losses of the momentum in their acts of noting. If one’s concentration is weak, then the entry into Fruition Knowledge is slow, and when it comes, it does not last long. This is a description of the process of Fruition Knowledge.*

Một sự lưu ý cảnh báo có thể được đưa ra ở đây. Thiền giả nên thực hiện một sự quyết tâm trước về việc tấn tốc tiến nhập vào Tri Thức Quả Vị, và sự trì tục thời gian của nó. Vị ấy không nên chuyển sự chú ý của mình

sang một sự quyết tâm một khi vị ấy đã bắt đầu chú niệm các quá trình thuộc sắc thân và tinh thân. Trước sự thành thực của tuệ giác được thành tựu, trong khi vị ấy đang thực hành hết sức kiên toàn trong việc chú niệm những sự hình thành, vị ấy có thể trải nghiệm “nổi da gà”, sự ngáp, sự run rẩy và sự khóc rung rức, và mất đi động lực của sự nghiêm túc khảo luận. Trong khi quá trình đang chú niệm hoạch đắc kiên cường, vị ấy có thể mong đợi mục tiêu và do đó đã buông lỏng sự nghiêm túc khảo luận của mình. Thế nhưng vị ấy không nên nghĩ suy về bất luận điều chi khác ngoài sự nghiêm túc khảo luận của mình, và nếu như vị ấy làm như thế một cách vô ý, vị ấy cần phải chú niệm sự nghĩ suy không liên quan. Một số vị thành đạt Tri Thức Quả Vị chỉ sau vài lần mất đi động lực trong các quá trình đang chú niệm của họ. Nếu như sự định thức của một vị đã yếu kém, thế rồi sự tiến nhập vào Tri Thức Quả Vị phải chậm đi, và khi nó đạt đến, nó không cũng tồn tại lâu dài. Đây là sự miêu tả về quá trình của Tri Thức Quả Vị.

### REVIEWING SỰ THẨM TRA

*Some of the meditators pass through the stages of the Knowledge of Fearfulness, Misery, Disgust, Desire of Deliverance and consequently have no clear view of them. So, one wishing to review them should review each of them for a fixed time. For example, for half an hour or one hour, one should pay heed only to the arising and passing away of the objects, with a resolve on the Knowledge of Arising and Passing Away. During that period, the Knowledge of Arising and Passing Away remains intact, and there will be no further progress of insight. However, when that period expires, Knowledge of Dissolution arises by itself. If it does not arise by itself, then heed must be given to dissolution with a resolve that knowledge of dissolution stays on for a certain length of time. During that period what has been resolved will occur. On the expiration of the time fixed, the next higher Knowledge will arise by itself. If it does not, he should aspire to the Knowledge of Fearfulness associated with fearful objects. Then Knowledge of Fearfulness will come together with fearful objects. Then he*

*should turn his attention to miserable objects and Knowledge of Misery will arise very soon.*

Một số thiền giả trải qua các giai đoạn của “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (**Bồ Úy (Kinh Cù) Phát Thú Trí**), “Tri Thức về Sự Thống Khổ” (**Thống Khổ (Quá Hoạn) Trí**), “Tri Thức về Sự Chán Ghét” (**Yếm Ó Trí**), “Tri Thức Dục Tầm Cầu Cho Sự Giải Thoát” (**Dục Thoát Trí**), và do đó không có kiến giải minh hiển về chúng. Vì vậy, khi người ta có nguyện vọng để thâm tra chúng thì nên thâm tra từng mỗi Tri Thức của chúng trong một thời gian cố định. Ví dụ, trong nửa giờ đồng hồ hoặc một giờ, người ta chỉ nên chú ý đến sự khởi sinh lên và sự diệt vong của các đối tượng, với một sự quyết tâm về Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong. Trong khoảng thời gian đó, Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong vẫn còn nguyên vẹn, và sẽ không có sự tiến hóa tuệ giác nào thêm nữa. Tuy nhiên, khi khoảng thời gian đó kết thúc, “Tri Thức về Sự Phá Diệt” (**Hoại Diệt Tỳ Quán Trí**) tự nó khởi sinh lên. Nếu như tự nó không khởi sinh lên, thế rồi cần phải chú ý mật thiết đến sự phá diệt với một sự quyết tâm rằng “Tri Thức về Sự Phá Diệt” lưu tồn trong một khoảng thời gian nhất định. Trong khoảng thời gian đó những gì đã có quyết tâm sẽ xảy ra. Khi chấm dứt thời gian đã ấn định, Tri Thức tiếp sau cao hơn sẽ tự nó khởi sinh lên. Nếu như tự nó không khởi sinh lên, vị ấy nên cố gắng để đạt đến “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (**Bồ Úy (Kinh Cù) Phát Thú Trí**) đã kết hợp với các đối tượng sợ hãi. Thế rồi, “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (**Bồ Úy (Kinh Cù) Phát Thú Trí**) sẽ diễn ra đồng thời với các đối tượng sợ hãi. Sau đó, vị ấy nên chuyển sự chú ý của mình đến những đối tượng thống khổ và “Tri Thức về Sự Thống Khổ” (**Thống Khổ (Quá Hoạn) Trí**) sẽ khởi sinh lên ngay.

*When the mind is directed to disgusting objects, it will give rise to Knowledge of Disgust. Getting disgusted with every noting, Knowledge of Disgust will set in. The next stage must then be thought of: “Knowledge of Desire for Deliverance”. Seized with an ardent desire to be delivered from the formations, he should aspire to the relevant knowledge, and soon that Knowledge will come, after some effort. When one inclines towards the next higher stage, one will experience pain, wish to change postures and become disturbed by a feeling of dissatisfaction, but will gain Knowledge*

*of Re-Observation. Then, the meditator must turn his mind to the Knowledge of Equanimity. The momentum of contemplation will go on until there arises smoothly the Knowledge of Re-Observation. In this way, one will find that during the stipulated time, while one is noting, the particular Knowledge one aspires to arises and on its expiration the next higher Knowledge arises as if it were a barometric rise. If a review of the above-mentioned Knowledge is not yet satisfactory, it should be repeated until one is satisfied. To a very ardent meditator, the progress is so very swift that he may reach the stage of Knowledge of Equanimity about formations in a few moments, as also the stage of Fruition Knowledge. One who is well matured in the practice can attain to Fruition Knowledge while walking or having a meal.*

Khi tâm thức đã tập trung các đối tượng chán ghét, nó sẽ phát sinh “Tri Thức về Sự Sợ Hãi” (**Bố Úy (Kinh Cự) Phát Thú Trí**). Đang ở trong tình trạng đã chán ghét với mỗi sự chú niệm, Tri Thức về Sự Sợ Hãi phát tác. Thế rồi giai đoạn tiếp sau cần phải được nghĩ suy đến “Tri Thức Dục Tầm Cầu Cho Sự Giải Thoát” (**Dục Thoát Trí**). Đã nắm bắt một sở nguyện cầu nhiệt thiết để được giải thoát khỏi những sự hình thành, vì ấy nên cố gắng để đạt đến Tri Thức hữu quan, và Tri Thức ấy sẽ sớm đáo đạt, sau sự nỗ lực đáng kể. Khi người ta có khuynh hướng đến giai đoạn kế tiếp cao hơn, người ta sẽ trải nghiệm thống khổ, mong muốn để thay đổi những tư thế và trở nên bị bối rối bởi một cảm thọ bất mãn ý, thế nhưng sẽ hoạch đắc “Tri Thức về Sự Tái Quan Sát hoặc Sự Thâm Tư Tưởng Pháp” (**Giãn Trạch (Quyết Ly) Tỳ Quán Trí**). Thế rồi, thiền giả cần phải chuyển tâm thức của mình đến “Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” (**Hành Xả Trí**). Động lực của sự nghiêm túc khảo lự sẽ tiếp tục cho đến khi khởi sinh lên một cách thuận lợi “Tri Thức về Sự Tái Quan Sát hoặc Sự Thâm Tư Tưởng Pháp” (**Giãn Trạch (Quyết Ly) Tỳ Quán Trí**). Trong phương thức này, người ta sẽ nghiệm thấy rằng trong khoảng thời gian đã quy định, trong khi người ta đang chú niệm, Tri Thức đặc biệt mà người ta hết sức mong mỏi khởi sinh lên và sau sự kết thúc của nó, Tri Thức kế tiếp cao hơn khởi sinh lên y như thể đó đã là một sự gia tăng khí áp. Nếu như một sự thẩm tra về những Tri Thức đã đề cập ở trên vẫn chưa được mãn ý, nó nên được lặp đi lặp lại cho đến khi người ta đã mãn ý. Đối với một thiền giả hết sức nhiệt thiết, như thế sự tiến hóa

hết sức nhanh chóng đến mức vị ấy có thể đạt đạo “Tri Thức về Sự Trán Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” (Hành Xả Tri) trong một vài khoảnh khắc, cũng như giai đoạn của Tri Thức Quả Vị. Bậc đã hoàn toàn thành thực trong thực hành, vị ấy có thể thành đạt Tri Thức Quả Vị trong khi đang bộ hành hoặc đang thọ thực.

**HOW TO ATTAIN THE HIGHER PATHS (MAGGAS)  
CÁCH THỨC THÀNH ĐẠT NHỮNG ĐẠO LỘ CAO HƠN  
(NHỮNG ĐỒ ĐẠO)**

*When the meditator gets full satisfaction from the exercises to attain speedily the Fruition Knowledge of the First Path, as also to abide therein for a long time, he should strive to attain to higher Path. He must then make an ardent wish in this manner, having determined a definite period for striving: “During this period I do not wish to experience the Fruition Knowledge. May there be no recurrence that Knowledge! May I attain to the higher Path, the Path I have not yet attained! May I reach that goal!” With this ardent wish, he should, as usual, note the bodily and mental processes. The advantage of the determination of a definite period is that he can easily attain again the Fruition Knowledge of the Path already acquired, if he so wishes. If no such time limited is made, and one goes on striving to attain to the higher Path, then it will no longer be possible for him to attain again the Fruition Knowledge of the lower Path. In that event, if one finds that he cannot as yet attain to the higher Path nor go back to the Fruition Knowledge of the lower Path, he will be disturbed by a feeling of dissatisfaction and disappointment. The advantage of abandoning the wish for re-attaining the already attained Fruition Knowledge is the Non-Attainment of the Knowledge during the particular period, and if there is maturity of insight, one can attain to the higher Path. If the wish is not fully abandoned, then the previous Fruition Knowledge may set in again. Therefore, full abandonment of the wish is called for during the definite period. When one begins the contemplation with a view to attaining the higher path, the progress of insight will begin with Knowledge of Arising and Passing Away. Then the progress of insight is not similar to that one makes while striving for the recurrence of Fruition*

*Knowledge, but the same as the progress one makes in practicing contemplation for the lower Path. Brilliant light or shapes may appear as in the case of the earlier stage of Knowledge of Arising and Passing Away. One may experience pain. Distinct arising and passing away of the bodily and mental processes occurs. Although it does not take long to regain the “Knowledge of Equanimity About Formations” while one is contemplating for the recurrence of Fruition Knowledge, now if insight does not mature one will have to remain long at the stages of lower Knowledges. However, no difficulty will confront the meditator as in the case of his contemplation for the lower Path. It is possible that he may attain to one Knowledge after another up to “Knowledge of Equanimity About Formations” in a day’s time. The mental process of Knowledge is much more lucid, distinct and broad. Much keener are his experiences of Fearfulness, Misery, Disgust, Desire for Deliverance from the ills of mundane spheres. Formerly, although it was possible to attain Fruition Knowledge four or five times in an hour, now, if insight is not yet mature for the higher path, “Knowledge of Equanimity About Formations” goes on. Possibly it may last from a day to months or years. On the maturity of insight, distinct notings of the formations having appeared, the realization of the cessation of the formations comes with the attainment of Higher Path and Fruition. Then will come to him the “Knowledge of Reviewing”. He will later return to the stage of “Knowledge of Arising and Passing Away” with a very clear mental process. This is the description of **Sakakāgāmi Magga**, the Path of the Once-Returner.*

Khi thiền giả đạt được sự mãn ý hoàn toàn từ những việc huấn tập dễ thành đạt một cách nhanh chóng Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ thứ nhất, cũng như dễ trì cửu tại đó trong một thời gian lâu dài, vị ấy nên cố gắng để thành đạt một Đạo Lộ cao hơn. Thế rồi vị ấy cần phải thực hiện một sự mong cầu nhiệt thiết trong cách thức này, cần phải hạ quyết tâm một khoảng thời gian cố định cho sự phấn đấu: “Trong khoảng thời gian này, Tôi không có mong cầu để trải nghiệm Tri Thức Quả Vị. Mong rằng không có sự tái hiện Tri Thức đó! Mong rằng Tôi thành đạt Đạo Lộ cao hơn, Đạo Lộ mà Tôi vẫn chưa thành đạt! Mong rằng Tôi đạt đấng mục tiêu ấy!”. Với sự mong cầu nhiệt thiết này, vị ấy nên, như thường lệ, chú niệm các quá trình thuộc sắc thân và tinh thân. Sự lợi ích của việc quyết tâm

trong một khoảng thời gian cố định là để cho vị ấy có thể một cách dễ dàng thành đạt lại Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ đã dĩ đắc, nếu như vị ấy mong cầu như thế. Nếu như không có thời hạn như thế được thực hiện, và vị ấy tiếp tục việc phấn đấu để thành đạt Đạo Lộ cao hơn, thế rồi sẽ không còn khả thi để cho vị ấy thành đạt lại lần nữa Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ thấp hơn. Trong sự kiện ấy, nếu như vị ấy nghiệm thấy rằng cho đến lúc đó vị ấy không thể nào thành đạt Đạo Lộ cao hơn mà cũng không phản hồi về Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ thấp hơn, vị ấy sẽ bị bối rối bởi một cảm thọ bất mãn ý và nổi thất vọng. Sự lợi ích của việc phóng khí điều sở nguyện cầu để được tái thành đạt Tri Thức Quả Vị đã thành đạt là sự bất hoạch đắc Tri Thức trong khoảng thời gian đặc biệt, và nếu như có sự thành thực của tuệ giác, người ta có thể thành đạt Đạo Lộ cao hơn. Nếu như điều mong cầu đã không hoàn toàn phóng khí, thế rồi Tri Thức Quả Vị dĩ tiền có thể phát tác trở lại. Do đó, sự phóng khí hoàn toàn điều mong cầu là cần phải có trong khoảng thời gian cố định. Khi người ta bắt đầu sự nghiêm túc khảo lự với ý định để thành đạt Đạo Lộ cao hơn, sự tiến hóa tuệ giác sẽ bắt đầu với Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong. Thế rồi, sự tiến hóa tuệ giác không tương tự với cái mà người ta đã thực hiện trong khi đang phấn đấu để cho sự tái hiện Tri Thức Quả Vị, trái lại đồng dạng sự tiến hóa mà người ta đã thực hiện khi đang thực hành sự nghiêm túc khảo lự đối với Đạo Lộ thấp hơn. Ánh sáng minh lượng hoặc những hình trạng có thể xuất hiện như trong trường hợp ban đầu của “Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong”. Người ta có thể trải nghiệm sự thống khổ. Sự khởi sinh lên và sự diệt vong của các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần phát sinh minh hiện. Mặc dù không mất nhiều thời gian để khôi phục “Tri Thức về Sự Trấn Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” trong khi người ta đang nghiêm túc khảo lự cho sự tái hiện Tri Thức Quả Vị, mà nếu như tuệ giác không thành thực, người ta sẽ phải tạm lưu lại ở các giai đoạn của những Tri Thức thấp hơn. Tuy nhiên, không có sự khó khăn nào sẽ đối diện với thiền giả như trong trường hợp nghiêm túc khảo lự của vị ấy đối với Đạo Lộ thấp hơn. Khả thi là vị ấy có thể thành đạt lần lượt từng Tri Thức này đến Tri Thức khác, lên đến “Tri Thức về Sự Trấn Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” trong thời gian trọn một ngày. Tri Thức về quá trình tinh thần thì minh bạch, minh hiện và khai minh hơn nhiều. Mẫn nhuệ hơn nhiều là những sự trải nghiệm của vị ấy về sự sợ hãi, sự thống

khô, sự chán ghét và dục tâm cầu cho sự giải thoát khỏi những ách vận của các Cõi Giới thế tục. Dĩ nhiên, cho dù đã là khả thi để thành đạt Tri Thức Quả Vị bốn hoặc năm lần trong một giờ đồng hồ, bây giờ, nếu như tuệ giác vẫn chưa thành thực đối với Đạo Lộ cao hơn, “Tri Thức về Sự Trán Tịnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” kế tục tiến hành. Có lẽ nó có thể trì cửu từ một ngày đến nhiều tháng hoặc nhiều năm. Nhờ vào sự thành thực của tuệ giác, các sự chú niệm về những sự hình thành đã tỏ ra minh hiển, việc chứng tri về sự đình chỉ các sự hình thành đi đến với việc thành đạt Đạo Lộ và Quả Vị cao hơn. Thế rồi kết quả là “Tri Thức Thăm Tra” sẽ đi đến với vị ấy. Vị ấy về sau này sẽ phản hồi giai đoạn Tri Thức về Sự Phòng Lên và Sự Xộp Xuống với một quá trình tinh thần hết sức minh hiển. Đây là sự miêu tả về sự tiến hóa tuệ giác dắt dẫn đến sự thành đạt **Nhất Lai Đạo**, Đạo Lộ của Bạc Nhất Thứ Phản Hồi Giả.

*Again, if one ardently wishes to attain to the Third Path, Anāgāmi Magga, one must again decide on a definite period during which one abandons fully the desire for returning to the Fruition Knowledge of the previous Path. Then one resolves thus: “May only the progress of insight relating to the Higher Path come. May I attain the higher Path and Fruition.” And he must begin contemplating on body and mind as usual. He begins with “Knowledge of Arising and Passing Away”, but soon he will attain the higher Knowledge one after the other up to “Knowledge of Equanimity About Formations”. If insight is not yet mature, then that Knowledge will linger on. When it matures, then it will reach the cessation of formations and with it the Knowledge of the Third Path and Fruition. This is the description of the attainment of the Third Path and Fruition, of the Anāgāmi or Non-Returner.*

Lại nữa, nếu như người ta mong cầu để thành đạt Đạo Lộ thứ ba, **Bất Lai Đạo**, một lần nữa vị ấy cần phải tuyên định một khoảng thời gian cố định mà vị ấy phóng khí hoàn toàn điều sở nguyện cầu đối với việc phản hồi Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ dĩ tiền. Thế rồi, vị ấy quyết định như vậy: “Mong rằng chỉ có sự tiến hóa tuệ giác tương quan đến Đạo Lộ cao hơn lai đáo. Mong rằng Tôi thành đạt Đạo Lộ và Quả Vị cao hơn”. Và vị ấy cần phải bắt đầu việc nghiêm túc khảo lự về sắc thân và tâm thức như thường lệ. Vị ấy bắt đầu với “Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt

Vong”, thế nhưng chẳng bao lâu vị ấy sẽ thành đạt lần lượt từng Tri Thức này đến Tri Thức khác, lên đến “Tri Thức về Sự Trấn Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành”. Nếu như tuệ giác vẫn chưa thành thực, thế rồi Tri Thức ấy sẽ lưu tồn. Khi nó thành thực, thế rồi nó sẽ đạt đến việc đình chỉ các sự hình thành và cùng với nó là Tri Thức Đạo Lộ và Quả Vị thứ ba. Đây là sự miêu tả về sự thành đạt của Đạo Lộ và Quả Vị thứ ba, của **Bậc Bất Lai** hoặc Bậc Vĩnh Bất Phản Hồi Giả.

*One who aspires to the fourth and final Path and Fruition, that of Sainthood (Arahatta Magga and Phala), must fix a period and give up all desire to re-attain to the Fruition Knowledge of the Third Path. Then he must begin to contemplate the bodily and mental processes as usual. This is the only way, as stated in the Satipaṭṭhāna Sutta. Beginning with “Knowledge of Arising and Passing Away”, soon “Knowledge of Equanimity About Formations” will be attained. If insight is not yet mature, it will tarry. When it does mature, then the meditator will attain to the cessation of formations with the realization of the final Arahatta Magga.*

Một người cố gắng để đạt đến Đạo Lộ và Quả Vị thứ tư và tối hậu, rằng của Bậc Thánh Đồ, vị ấy cần phải cố định một khoảng thời gian và từ bỏ tất cả mọi sở nguyện cầu để tái thành đạt Tri Thức Quả Vị của Đạo Lộ thứ ba. Thế rồi vị ấy cần phải bắt đầu nghiêm túc khảo luận các quá trình thuộc sắc thân và tinh thần như thường lệ. Đây là phương thức duy nhất, như đã có trình bày rõ trong **Kinh Niệm Xứ**. Giai đoạn đầu với “Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong”, chẳng bao lâu “Tri Thức về Sự Trấn Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành” sẽ được thành đạt. Nếu như tuệ giác vẫn chưa thành thực, nó sẽ lưu tồn. Khi nó thành thực, thế rồi thiền giả sẽ thành đạt việc đình chỉ các sự hình thành, và tối hậu với sự chứng tri **Vô Sinh Đạo**.

*In the foregoing paragraphs, the words to the effect that the progress of insight will end up in the realization of the Knowledge of the Paths and Fruitions (Magga-Phala-Ñāṇa) refer only to those who have gained maturity in the fulfillment of Pāramitās (Perfections). Those who have not yet developed Pāramitās fully will come to a standstill at the*

*“Knowledge of Equanimity About Formations”*. An important point to be noted is that, although the person who has attained the First Path is likely to attain the Second Path soon with comparative ease, he will find it difficult to reach the Third Path for a long time. The reason is that both of the attainers of the First Path and the Second Path are well practiced in the observance of virtue (*Sīla*) or, in other words, they are the paragons of virtue. In the case of the attainer of the Third Path, he must have also fully developed concentration (*Samādhi*). Therefore, he is not able to attain the third path easily in that he has to strive hard to develop concentration. Be that as it may, without utmost effort to develop one’s powers, nobody can possibly know whether he is able to attain this Path or that Path. In some cases, the attainment of a Path comes only after a long time, and because one has to strive that long it must not be assumed that one has not yet fully developed *Pāramitās*. Again, the present effort can lead to the fulfillment of *Pāramitās*, getting nearer to maturity. So, one should not waste one’s time by weighing in his mind the matter of one’s having the *Pāramitās* or not.

Trong các đoạn văn trên đây, những từ ngữ với ý nghĩa là sự tiến hóa tuệ giác sẽ kết thúc trong việc chứng tri về Tri Thức Những Đạo Lộ và Các Quả Vị (**Đạo-Quả Trí**) chỉ đề cập đến những vị mà đã hoạch đắc sự thành thực trong việc hoàn thành viên mãn các **Pháp Ba La Mật** (Các Pháp Toàn Thiện). Những vị mà vẫn chưa có phát triển một cách hoàn toàn các Pháp Ba La Mật sẽ đi đến một sự đình trệ tại Tri Thức về Sự Trấn Tĩnh Hữu Quan Những Sự Hình Thành. Một điểm quan trọng cần được chú ý là, mặc dù bậc đã thành đạt Đạo Lộ thứ nhất, vị ấy có khả năng để sớm thành đạt Đạo Lộ thứ hai một cách tương đối dễ dàng, vị ấy sẽ nghiệm thấy quả là khó khăn để đạt đến Đạo Lộ thứ ba trong một thời gian dài. Lý do là ở cả hai những bậc đạt đạo Đạo Lộ thứ nhất và Đạo Lộ thứ hai đã thực hành kiện toàn trong việc tuân thủ phẩm hạnh cao thượng (**Giới**) hoặc, nói cách khác, họ là những bậc mỹ đức. Trong trường hợp của bậc đạt đạo Đạo Lộ thứ ba, vị ấy cũng cần phải được phát triển một cách viên mãn sự định thức (**Định**). Do đó, vị ấy không có khả năng để thành đạt Đạo Lộ thứ ba một cách dễ dàng mà vị ấy phải tranh thủ tận toàn lực để phát triển sự định thức. Dù có thể chẳng đi nữa, không có sự nỗ lực tối đa để phát triển năng lực của mình, có lẽ không ai có thể tri đắc liệu mình có khả năng

đề tri đắc Đạo Lộ này hoặc Đạo Lộ kia hay không. Trong một vài trường hợp, sự thành đạt của một Đạo Lộ chỉ đạt đáo sau một thời gian lâu dài, và vì vị ấy phải cố gắng lâu dài đến thế thì không được cho rằng Bậc ấy vẫn chưa có phát triển một cách hoàn toàn các Pháp Ba La Mật. Lại nữa, sự nỗ lực hiện tại có thể dắt dẫn đến việc hoàn thành viên mãn các **Pháp Ba La Mật** (Các Pháp Toàn Thiện), đang càng tiến gần hơn sự thành thực. Vì thế, người ta không nên lãng phí thời gian của mình qua việc cân nhắc ở trong tâm thức về vấn đề mình đã có các **Pháp Ba La Mật** (Các Pháp Toàn Thiện) hoặc không.

*The meditator should bear in mind the following undeniable point and put forth utmost effort to achieve his aspiration.*

Thiền giả nên khắc cốt ghi tâm về điềm vô khả phủ nhận sau đây và nên dốc hết sức nỗ lực tối đa để thành đạt sở nguyện cầu của mình.

*Even the development of Pāramitās is not possible without effort. Granted that one has fully developed Pāramitās, he cannot possibly attain any Path without effort. Such a person can attain a Path easily and speedily if he puts forth effort. If he has developed Pāramitās to an appreciable extent, his effort will lead to its maturity and consequently he can attain the Path he aspires to. At the least, he has sown potent seeds for the harvest of a Path in the next existence.*

Ngay cả việc phát triển các Pháp **Ba La Mật** là bất khả thi nếu không có sự nỗ lực. Phải công nhận rằng Bậc đã phát triển một cách viên mãn các Pháp **Ba La Mật**, có lẽ vị ấy không thể nào thành đạt bất luận Đạo Lộ nào mà không có sự nỗ lực. Như thế một người có thể thành đạt một Đạo Lộ một cách dễ dàng và một cách nhanh chóng nếu như vị ấy dốc hết sức nỗ lực. Nếu như vị ấy đã phát triển các Pháp **Ba La Mật** đến một mức độ minh hiển, sự nỗ lực của vị ấy sẽ dắt dẫn đến sự thành thực của nó và do đó vị ấy có thể thành đạt Đạo Lộ mà vị ấy sở nguyện cầu. Chí thiểu, vị ấy đã gieo được những hạt giống tấn tốc kiến hiệu cho việc thu hoạch một Đạo Lộ ở trong kiếp sống tiếp sau.

## ADVICE LỜI KHUYÊN NHƯ

*In these times those who are most ardent and keen to work for their own deliverance from the ills of the world and the attainment of **Magga-Phala-Nibbāna** which is the highest goal of **Vipassanā!** (insight) meditation, they will be well advised to practice by aforesaid way the contemplations of body, feeling, consciousness and mental objects, called otherwise **Satipaṭṭhāna** meditation. It is, in fact, a “must” for them.*

Trong những thời gian này những Bậc đã nhiệt thiết và kiên định tôi đã đề gia công cho việc giải thoát khỏi những ách vận của thế gian và cho việc thành đạt **Đạo-Quả-Níp Bàn** đó là mục tiêu cao nhất của Thiền Định **Minh Sát Tuệ!** (tuệ giác), họ sẽ được khuyên nhủ đáng tiếp thu để thực hành theo phương thức đã nói ở trên, những sự nghiêm túc khảo lự về sắc thân, cảm thọ, tâm thức và các đối tượng tinh thần, được gọi cách khác là Thiền Định **Niệm Xứ**. Trong thực tế, đó là một điều “tất tu” đối với họ.

### A SPECIAL NOTE MỘT SỰ ĐẶC BIỆT LƯU Ý

*The technique of insight meditation outlined in this treatise is quite sufficient for persons of fair intelligence. Such persons, having read it, should practice these contemplations with firm faith, keen desire and great diligence, in a methodical manner, and they can be sure of progress. It must, however, be pointed out that the details of the experiences and the progressive stages of insight gone through by meditators cannot possibly be described in full in this short treatise. There still remains much that is worthy of description. On the other hand, what has been described here is not experienced totally by every meditator. There are bound to be differences according to ones’ capabilities and **Pāramitās**. Again, one’s faith, desire and diligence do not remain constant always. Furthermore, a meditator, having no instructor and being entirely dependent on book knowledge, will be as cautious and hesitant as a traveler who has never been on a particular journey. Therefore, it is obviously not very easy for such a person to attain the Paths, Fruitions and **Nibbāna (Magga-Phala-Nibbāna)** if he goes on striving without a teacher to guide and encourage him. This being so, one who is really keen to meditate until he attains his*

goal, *Magga-Phala-Nibbāna*, must find out a teacher who is fully qualified by his own attainments to guide him all along the way from, the lowest stage on insight to the highest knowledges of Path, Fruition and Reviewing. This advice is quite in accord with what is stated in the *Nidāna Vagga, Saṃyutta Nikāya*: “At *Sāvathī* [the Exalted One said]: “By him who knows not, who sees not decay and death as it really is, brethren (*Avūso*), a teacher should be sought for knowledge about decay and death as its really is; by him also who knows not, who sees not as it really is the uprising and the ceasing, and the way going to the ceasing of decay and death.

*And this is true concerning who knows not, who sees not as they really are birth and becoming, grasping, craving, feeling contact, sense, name and shape, consciousness, activities.” (\*)*

*[(\*)]: The Teacher, # 82, Abridged Contents Suttas, Page 93, Nidāna Vagga, Sampayutta Nikāya, Pāli Text Society.]*

Kỹ thuật thiền định tuệ giác đã được phác thảo đại cương trong bản luận văn này là khá đầy đủ cho những vị có trí lực khá tốt. Những vị như thế, khi đã đọc nó, nên thực hành những sự nghiêm túc khảo luận với tín tâm kiên định, sở nguyện cầu cường liệt, và sự cần mẫn cực hảo, trong một cách thức hữu điều lý, và họ có thể xác thực là tiến hóa. Tuy nhiên, cần phải chỉ xuất rằng các tế tiết của những sự trải nghiệm và các giai đoạn tiến triển của tuệ giác mà các thiền giả đã trải qua có lẽ không thể nào được miêu thuật một cách đầy đủ trong bản luận văn ngắn gọn này. Vẫn còn rất nhiều điều có giá trị cho sự miêu thuật. Mặt khác, những gì đã được miêu tả ở đây đã không được mọi thiền giả trải nghiệm một cách hoàn toàn. Nhất định sẽ có những sự khác biệt từng thuận theo năng lực và các Pháp Ba La Mật của thiền giả. Lại nữa, sự tín tâm, sở nguyện cầu và sự cần mẫn của thiền giả không thường luôn trung thực. Hơn nữa, một thiền giả, khi không có vị chỉ đạo giả và hoàn toàn do kiến thức sách vở quyết định, sẽ phải thận trọng và do dự như một lữ hành giả đã chưa từng tham gia một cuộc lữ hành cụ thể nào. Do đó, một cách minh hiển là không dễ dàng cho một người như thế để thành đạt những Đạo Lộ, các Quả Vị và Níp Bàn (Đạo-Quả-Níp Bàn) nếu như vị ấy tiếp tục sự cố gắng mà không có một vị giáo thọ để chỉ đạo và cổ lệ mình. Chính là như thế, một người thực sự nhiệt tâm để hành thiền cho đến khi vị ấy thành đạt được mục tiêu của

mình, vị ấy cần phải tìm kiếm một vị giáo thọ là Bậc đã hội đủ tư cách qua sự thành đạt của chính tự bản thân để chỉ đạo vị ấy suốt trọn cả đạo lộ từ, giai đoạn thấp nhất của tuệ giác đến những Tri Thức cao nhất của Đạo Lộ, Quả Vị và Sự Thâm Tra. Lời khuyên nhủ này hoàn toàn phù hợp với những gì đã có trình bày rõ ở trong **Phẩm Nguyên Nhân**, trong **Tương Ưng Bộ Kinh**, về bài kinh “Một Vị Giáo Thọ”: “Tại kinh thành Xá Vệ (thuộc Xứ Kosala), Đức Thế Tôn đã thuyết: “Bởi do một ai mà bất tri bất kiến sự suy biến và sự tử vong như chính thực chất của nó, này các huynh đệ đồng môn (*Chư Hiền Giả*), một vị giáo thọ nên được tâm cầu ngõ hầu có được tri thức về sự suy biến và sự tử vong như chính thực chất của nó; và cũng bởi do một ai mà bất tri bất kiến sự khởi sinh và sự đình chỉ như chính thực chất của nó; và phương thức đi đến việc đình chỉ về sự suy biến và sự tử vong.

Và điều này đích thực hữu quan đến một ai mà bất tri bất kiến như chính thực chất của chúng về sự sản sinh (*Sinh*) và sự sinh hữu (*Hữu*), sự chấp trước (*Thủ*), lòng ái dục (*Ái*), cảm thọ (*Thọ*), sự tiếp xúc (*Xúc*), các giác quan (*Lục Xứ*), danh xưng và hình trạng (*Danh-Sắc*), tâm ý thức (*Thức*), các hoạt động (*Hành*). (\*)

[(\*): Vị Giáo Thọ, bài kinh # 82, Các Bài Kinh Có Những Nội Dung Đã Tỉnh Lược, Trang 93, **Phẩm Nguyên Nhân**, **Tương Ưng Bộ Kinh**, Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển Pāli.]

*Should anybody be obsessed with pride – “I am an extra ordinary man. Why should I learn from anyone?” – he will be well advised to do away with such pride, as **Poṭṭhila Mahāthera** did.*

Bất luận ai không nên bị ám ảnh với lòng tự tôn – “Tôi là một nam nhân phi thường. Vì sao Tôi phải học hỏi từ bất luận ai?”- vị ấy sẽ được khuyên nhủ để hủy bỏ lòng tự tôn như thế, như Đại Trưởng Lão **Poṭṭhila** đã làm.

*In the course of contemplation, bearing in mind the following advice of the **Buddha**, one should go all out to win the goal.*

Trong tiến trình của sự nghiêm túc khảo lự, hãy khắc cốt ghi tâm lời khuyên nhủ sau đây của Đức Phật, người ta nên dốc hết sức để hoạch đắc mục tiêu.

THE NOVICE  
KIẾN TẬP TU SĨ

Now at that time a certain novice after he had returned from his almsround and had dined, entered his cell and sat at leisure, in silence and resigned, nor did he render service to the brethren at the time of robe-making. Then a number of the brethren went and informed the Exalted One of his conduct. And the Exalted One bade a certain brother: “Come thou, brother, bid that brother by my word hither saying, The Master bids thee, friend”.

“Even so, Lord” was the response, and that brother came, saluted the Exalted One, and sat down at one side. To him so seated the Exalted One said: “It is true what they say that thou, brother, after almsround and meal dost sit at leisure, in silence and resigned, nor renderest service to the brethren at the time of robe-making ?”

“I do my own work, Lord”.

Then the Exalted One, reading by his mind that brother’s mind, bade the brethren: “Be ye not vexed, brethren, with this brother. He is a brother who can attain at will (*Nikāmalābhī*), who can attain without trouble, without toil the Four *Jhānas*, happy states, under present conditions, of highest consciousness (*Abhicetasikānam*). And that for the sake of which the clansmen rightly leave home for the homeless – that uttermost goal of divine living he has come to know thoroughly for himself and to realize, has attained it and therein abides.

The Exalted One spake this. The Welfarer so saying, the Master spake this yet further:

“No slacker nor the man of puny strength.  
May win *Nibbāna*, freedom from all ill.  
And this young brother, yea, this peerless man.  
Bears the last burden, devil’s (*Māra*’s) conqueror”. (\*)

[(\*): The Novice, # 4, Kindred Saying About Brethren, Page 187 - 188, *Nidāna Vagga, Sampayutta Nikāya, Pāli Text Society.*]

Lúc bấy giờ, một kiến tập tu sĩ nọ sau khi vị ấy đã quay trở về từ sự trì bình khát thực và đã độ ngộ của mình, đã đi vào tiểu am của vị ấy và đã ngồi một cách nhàn rỗi, trong sự im lặng và đã không biết làm điều chi, mà vị ấy cũng không có giúp đỡ các huynh đệ vào lúc đang may y áo. Thế rồi một số huynh đệ đã đến và đã thông tri Đức Thế Tôn về hành vi của vị ấy. Và Đức Thế Tôn đã ra lệnh một vị hiền giả nọ: “Người hãy đến, này hiền giả, hãy ra lệnh vị hiền giả ấy qua sự truyền khẩu của Ta ở đây nói rằng “Bậc Đạo Sư ra lệnh người, này bằng hữu”.

“Dạ thưa vâng, bạch Thế Tôn” sau sự đáp lại, và vị huynh đệ ấy đã đi đến, đã đánh lễ Đức Thế Tôn, và đã ngồi xuống một bên. Đức Thế Tôn đã nói với vị ấy khi đã ngồi như thế:

“Có đích thực chẳng những gì họ đã nói rằng người, này hiền giả, sau việc trì bình khát thực và độ thực người đã ngồi một cách nhàn rỗi, trong sự im lặng và đã không biết làm điều chi, mà cũng không có giúp đỡ các huynh đệ vào lúc đang may y áo?”

“Con làm việc riêng của con, bạch Thế Tôn”.

Thế rồi Đức Thế Tôn, với tâm thức của Ngài đã đọc được tâm thức của vị hiền giả ấy, đã ra lệnh các vị huynh đệ: “Không được cáu giận, này Chư Hiền Giả, với vị huynh đệ này. Vị ấy là một huynh đệ mà có thể thành đạt một cách tùy ý (**Tùy Ý Hạnh Vận**), vị ấy có thể thành đạt những trạng thái hạnh phúc về Tứ Thiên Định mà không có sự khó khăn, không có sự cần cù vất vả, trong những điều kiện hiện tại của tâm ý thức cao nhất (**Tâm Sở Chí Thượng**). Và đặc biệt là vì lợi ích mà những thành viên của một thị tộc lẽ đương nhiên từ bỏ gia đình để sống không gia đình – mục tiêu tối thượng của đời sống Phạm Hạnh mà tự bản thân vị ấy đã đi đến xác tri một cách triệt để và đã chứng tri, đã thành đạt nó và trì cửu tại đó.

Đức Thế Tôn đã thuyết như vậy. Bậc Thiện Thệ đã nói như thế, Bậc Tôn Sư lại còn thuyết thêm như thế này:

“Không có người chênh mảng mà cũng không có người với sức lực yếu đuối,

Có thể hoạch đắc Níp Bàn, độc lập tự chủ khỏi mọi ách vận.

Và vị huynh đệ trẻ này, vâng, vị nam nhân vô song này

Nhẫn thụ gánh nặng cuối cùng, bậc hoạch thắng giả của Ác Ma (của **Ma Vương**)”. (\*)

“Người sống buông thả này,  
Người ít nghị lực này,  
Không thể đạt Níp Bàn, giải thoát mọi khổ đau.  
Vị Tỳ Khuru trẻ này, là một người tối thượng  
Thọ trì thân tối hậu, đã chiến thắng Ác Ma”.

[(\*): Kiến Tập Tu Sĩ, bài kinh # 4, Bài Kinh Tương Tự Nói Về  
Huynh Đệ, Trang 187 -188, **Phẩm Nguyên Nhân, Tương Ưng Bộ Kinh,**  
Hiệp Hội Văn Bản Kinh Điển Pāli.]

THE WAY TO PRACTISE VIPASSANĀ MEDITATION  
ĐẠO HÀNH THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

The *Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa*  
Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư *Paṇḍitābhivaṃsa*

PREFACE  
TỰ NGÔN

*The following is based on “In This Very Life” by Sayādaw U Paṇḍita’s Meditation Instruction (pages 13-19). I have put this material into question-and-answer form so that readers may easily understand it.*

*Tharmanay Kyaw*

Phần tiếp theo sau được dựa theo Sự Giáo Đạo Thiền Định “Chính Thị Kim Sinh” của Đại Trưởng Lão *Paṇḍita* (trang 13-19). Tôi đã đưa tài liệu này vào dạng câu hỏi và câu trả lời nhằm để cho các độc giả có thể tuệ tri nó một cách dễ dàng.

*Tharmanay Kyaw*

**1. Which place is best for meditation ?**

Địa điểm nào là tối hảo để thiền định ?

*The Buddha suggested that either a forest place under a tree or any other very quiet place is best for meditation.*

Đức Phật đã kiến nghị rằng hoặc là một địa khu thâm lâm dưới một gốc cây hoặc bất luận địa điểm nào khác hết sức bình tịnh là tối hảo để thiền định.

**2. How should the meditator sit ?**

Thiền giả nên an tọa như thế nào ?

*He said the meditator should sit quietly and peacefully with legs crossed.*

Ngài đã nói thiền giả nên an tọa một cách bình tịnh và một cách an tịnh với đôi chân được bắt chéo nhau (*kiết già*).

### 3. *How should those with back trouble sit ?*

Những người có vấn đề bồi thống nên an tọa như thế nào ?

*If sitting with crossed legs proves to be too difficult, other sitting postures may be used. For those with back trouble a chair is quite acceptable. In any case, sit with your back erect, at a right angle to the ground, but not too stiff.*

Nếu như việc tọa hành với đôi chân được bắt chéo nhau (*kiết già*) chứng tỏ là quá khó khăn, các tư thế tọa hành khác có thể được sử dụng. Đối với những người có vấn đề bồi thống, một chiếc ghế hoàn toàn khả tiếp thụ. Trong mọi trường hợp, hãy an tọa với lưng của bạn thẳng đứng, ở một góc vuông với mặt đất, thế nhưng không quá cương ngạnh.

### 4. *Yogi, why should you sit straight ?*

Hành giả, vì sao bạn phải an tọa ngay thẳng ?

*The reason for sitting straight is not difficult to see. An arched or crooked back will soon bring pain. Furthermore, the physical effort to remain upright without additional support energizes the meditation practice.*

Lý do để việc an tọa ngay thẳng thì không khó khăn để suy tư. Một cái lưng đã uốn vòng cung hoặc đã còng xuống sẽ sớm mang lại sự thống khổ. Hơn nữa, sự nỗ lực thể chất để duy trì thẳng đứng mà không cần sự hỗ trợ bổ túc nào sẽ cung cấp hoạt lực cho việc thực hành thiền định.

### 5. *Why is it important to choose a position ?*

Vì sao chọn một tư thế là điều trọng yếu ?

*It is true that to achieve peace of mind, we must make sure our body is at peace. So it is important to choose a position that will be comfortable for a long period of time.*

Đích thực là để thành đạt sự an tịnh tâm thức, chúng ta cần phải xác bảo sắc thân của mình được bình tịnh. Vì thế, điều trọng yếu để chọn một tư thế để sẽ được thư thích trong một khoảng thời gian lâu dài.

**6. After sitting down, what should you do ?**

Sau khi đã an tọa, bạn nên làm điều gì ?

*Close your eyes. Now place your attention at the belly, at the abdomen. Breathe normally, not forcing your breathing, neither slowing it down nor hastening it, just a natural breath.*

Hãy nhắm đôi mắt bạn lại. Bây giờ hãy đặt sự chú ý của bạn vào bụng, vào cơ bụng. Hãy hô hấp một cách bình thường, không áp lực việc hô hấp của mình, không làm cho nó chậm xuống mà cũng không thúc đẩy nó, chỉ là một việc hấp khí tự nhiên.

**7. What will you become aware of as you breathe in and breathe out?**

Bạn sẽ phát giác điều gì khi bạn hấp khí và hô khí ?

*You will become aware of certain sensations as you breathe in and the abdomen rises, as you breathe out and the abdomen falls.*

Bạn sẽ phát giác những cảm giác xác định khi bạn hấp khí và cơ bụng phồng lên, khi bạn hô khí và cơ bụng xẹp xuống.

**8. How should you sharpen your aim ?**

Bạn nên làm sâu sắc thêm mục tiêu của mình như thế nào ?

*Sharpen your aim by making sure that the mind is attentive to the entirety of each process. Be aware from the very beginning of all sensations involved in the rising. Maintain a steady attention through the middle and the end of the rising. Then be aware of the sensations of the falling movement of the abdomen from the beginning, through the middle, and to the very end of the falling.*

Hãy làm sâu sắc thêm mục tiêu của bạn bằng cách xác bảo rằng tâm thức chú ý đến toàn bộ trong từng mỗi quá trình. Hãy ý thức ngay từ giai đoạn đầu của mọi cảm giác đã hữu quan chặt chẽ đến việc phồng lên. Hãy duy trì một sự chú ý kiên định cho đến giai đoạn giữa và giai đoạn kết thúc của việc phồng lên. Thế rồi hãy chú ý những cảm giác của sự chuyển động

xộp xuống của cơ bụng từ giai đoạn đầu, cho đến giai đoạn giữa và đến ngay giai đoạn kết thúc của việc xộp xuống.

*Although we describe the rising and falling as having a beginning, a middle, and an end, this is only in order to show that your awareness should be continuous and thorough. We do not intend you to break these processes into three segments. You should try to be aware of each of these movements from beginning to end as one complete process, as a whole. Do not peer at the sensations with an over focused mind, specifically looking to discover how the abdominal movement begins or ends.*

Mặc dù chúng tôi miêu thuật sự phồng lên và sự xộp xuống khi đã đề cập đến một giai đoạn đầu, một giai đoạn giữa và một giai đoạn kết thúc; điều này chỉ nhằm để chỉ giáo rằng sự ý thức của bạn nên được liên tục và thấu triệt. Chúng tôi không có tác ý bạn để chiết đoạn những quá trình này thành ba phân đoạn. Bạn nên cố gắng để ý thức từng mỗi sự chuyển động này từ giai đoạn bắt đầu đến kết thúc là một quá trình trọn vẹn, nói chung. Không nhìn chăm chú vào những cảm giác với một tâm thức quá tập trung, hãy chú ý một cách đặc biệt để phát hiện cách thức chuyển động bắt đầu hoặc kết thúc của cơ bụng.

**9. Why is it important in this meditation to have both effort and precise aim ?**

Vì sao điều trọng yếu ở trong thiền định này là phải có cả sự nỗ lực và mục tiêu chuẩn xác ?

*It is very important to have both effort and precise aim so that the mind meets the sensation directly and powerfully.*

Điều hết sức trọng yếu là phải có cả sự nỗ lực và mục tiêu chuẩn xác nhằm để tâm thức tương thức cảm giác một cách trực tiếp và một cách hữu cường lực.

**10. What is one way to aid precision and accuracy?**

Một phương thức để bang trợ sự chuẩn xác và sự tinh xác là chi ?

*One helpful aid to precision and accuracy is to make a soft mental note of the object of awareness, naming the sensation by saying the word gently and silently in the mind, like “rising, rising, falling, falling”.*

Một sự bang trợ hữu dụng cho sự chuẩn xác và sự tinh xác là thực hiện một sự chú niệm nhu hòa ở nội tâm vào sự ý thức đối tượng, định danh cảm giác bằng cách gọi từ ngữ một cách nhu hòa và một cách vô thanh, như là “phồng lên, phồng lên, xẹp xuống, xẹp xuống”.

***11. When the mind wanders off and you start to think of something, what should you do ?***

Bạn phải làm điều chi khi tâm thức bắt dục nhi phi (*không cánh mà bay*) và bạn bắt đầu nghĩ suy về điều gì đó ?

*At this time, watch the mind! Be aware that you are thinking.*

Tại thời điểm này, hãy chú mục tâm thức! Hãy ý thức rằng bạn đang nghĩ suy.

***12. How can you clarify your awareness of thinking?***

Làm thế nào bạn có thể tịnh hóa sự ý thức của mình về sự nghĩ suy ?

*Note the thought silently with the verbal label “thinking, thinking”, and come back to the rising and falling.*

Hãy chú niệm sự nghĩ suy một cách vô thanh với việc danh chế định “nghĩ suy, nghĩ suy”, và phản hồi sự phồng lên và xẹp xuống.

***13. Is it possible to remain perfectly focused on the rising and falling of the abdomen all the time?***

Có khả thi để vẫn luôn luôn tập trung một cách hoàn toàn vào sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng không ?

*Despite making an effort to do so, no one can remain perfectly focused on the rising and falling of the abdomen forever. Other objects inevitably arise and become predominant. Thus, the sphere of meditation encompasses all of our experiences: sights, sounds, smells, tastes, sensations in the body, and mental objects such as visions in the*

*imagination or emotions. When any of these objects arise you should focus direct awareness on them, and use a gentle verbal label “spoken” in the mind.*

Mặc dù đã cố gắng để làm như thế, không ai có thể vẫn cứ tập trung một cách hoàn toàn vào sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng vĩnh viễn. Các đối tượng khác bất khả ty miễn khởi sinh lên và trở nên tối hiển trước. Do đó, lĩnh vực thiền định bao hàm tất cả những sự trải nghiệm của chúng ta: những cảnh sắc, các âm thanh, những mùi hơi, các khẩu vị, những cảm giác trong sắc thân, và các đối tượng tinh thần chẳng hạn như những huyễn tượng trong tưởng tượng lực hoặc những cảm xúc. Khi bất luận đối tượng nào trong số này khởi sinh lên bạn nên tập trung sự ý thức trực tiếp vào chúng, và sử dụng một danh chế định nhu hòa “khẩu đầu” ở trong tâm thức.

***14. During the sitting meditation, what is the basic principle to follow? If another object impinges on the awareness and draws it away from the rising and falling, what should you do ?***

Trong khi thiền tọa, nguyên tắc cơ bản để tuân chiếu là chi ? Bạn phải làm điều chi nếu như một đối tượng khác ảnh hưởng sự ý thức và lôi kéo nó đi khỏi sự phồng lên và sự xẹp xuống ?

*During a sitting meditation, if another object impinges strongly on the awareness so as to draw it away from the rising and falling of the abdomen, this object must be clearly noted. For example, if a loud sound arises during your meditation, consciously direct your attention towards that sound as soon as it arises. Be aware of the sound as a direct experience, and also identify it succinctly with the soft, internal verbal label “hearing, hearing”. When the sound fades and is no longer predominant, come back to the rising and falling. This is the basic principle to follow in sitting meditation.*

Trong khi thiền tọa, nếu như một đối tượng khác ảnh hưởng một cách mạnh mẽ đến sự ý thức nhằm để lôi kéo nó đi khỏi sự phồng lên và sự xẹp xuống của cơ bụng, đối tượng này cần phải được chú niệm một cách minh hiển. Ví dụ, nếu như một thanh hưởng huyền nào khởi sinh lên trong lúc thiền định của bạn, một cách hữu ý thức hướng sự chú ý của bạn trực

tiếp đến âm thanh ấy ngay khi nó khởi sinh lên. Hãy ý thức âm thanh như một sự trải nghiệm trực tiếp, và cũng nhận biết nó một cách giản yếu với danh chế định nhu hòa ở nội tâm “thính văn, thính văn”. Khi âm thanh biến mất dần dần và không còn tối hiển trước, hãy phản hồi sự phồng lên và sự xẹp xuống. Đây là nguyên tắc cơ bản để tuân chiếu trong khi thiền tọa.

**15. What is the best way to make the verbal label ?**

Phương thức tối hảo để thực hiện danh chế định là chi ?

*There is no need for complex language. One simple word is best. For the eye, ear, and tongue doors we simply say “seeing, seeing, hearing, hearing, tasting, tasting”.*

Không nhất thiết dùng ngôn ngữ khó hiểu. Một từ ngữ đơn giản là tối hảo. Đối với nhãn môn, nhĩ môn, và thiệt môn chúng ta chỉ nói một cách đơn giản là “khán kiến, khán kiến, thính văn, thính văn, khẩu vị, khẩu vị”.

**16. What are some ways to note sensations in the body ?**

Một số phương thức để chú niệm những cảm giác trong sắc thân là những chi ?

*For sensations in the body we may choose a slightly more descriptive term like warm, pressure, hardness, or motion.*

Đối với những cảm giác trong sắc thân chúng ta có thể chọn một thuật ngữ có một chút miêu tả hơn như là ấm áp, áp lực, sự cương ngạnh, hoặc sự chuyển động.

**17. How may we note mental objects ?**

Chúng ta có thể chú niệm các đối tượng tinh thần như thế nào ?

*Mental objects appear to present a bewildering diversity, but actually they fall into just a few clear categories such as thinking, imagining, remembering, planning, and visualizing.*

Các đối tượng tinh thần có vẻ biểu thị một tính đa dạng khôn hoặc, thể nhưng thực tế chúng chỉ được liệt vào một vài phạm trù rõ ràng chẳng hạn như là sự nghĩ suy, sự tưởng tượng, sự ghi nhớ, sự sách hoạch, và sự dự cảm.

**18. *What is the purpose of labelling ?***

Mục đích của việc danh chế định là chi ?

*In using the labelling technique, your goal is not to gain verbal skills. Labelling helps us to perceive clearly the actual qualities of our experience, without getting immersed in the content. It develops mental power and focus.*

Trong việc sử dụng kỹ thuật việc danh chế định, mục tiêu của bạn là không để đạt được các kỹ năng bằng ngôn từ. Việc danh chế định bang trợ chúng ta để nhận thức một cách minh hiển chất lượng thực tế của sự trải nghiệm của chúng ta, mà không bị đắm chìm vào nội dung. Nó phát triển trí lực và sự tập trung.

**19. *What kind of awareness do we seek in meditation, and why ?***

Chúng ta tầm cầu thể loại ý thức nào trong thiền định, và vì sao ?

*We seek a deep, clear, precise awareness of the mind and body. This direct awareness shows us the truth about our lives, the actual nature of mental and physical processes.*

Chúng ta tầm cầu một sự ý thức thâm khắc, minh hiển, chuẩn xác về tâm thức và sắc thân. Sự ý thức trực tiếp này cho chúng ta thấy được chân lý cuộc sống của chúng ta, thực chất của các quá trình tinh thần và thể chất.

**20. *After one hour of sitting, does our meditation come to an end ?***

Việc thiền định của chúng ta có hoàn thành sau một giờ tọa hành ?

*Mediation need not come to an end after an hour of sitting. It can be carried out continuously through the day.*

Thiền định không nhất thiết phải hoàn thành sau một giờ tọa hành. Nó có thể được thực hành một cách liên tục suốt cả ngày.

**21. How should the yogi get up from sitting meditation ?**

Hành giả nên đứng lên như thế nào từ thiền tọa ?

*When you get up from sitting, you must note carefully – beginning with the intention to open the eyes “intending, intending, opening, opening”. Experience the mental event of intending, and feel the sensations of opening the eyes. Continue to note carefully and precisely, with full observing power, through the whole transition of posture until the moment you have stood up, and when you begin to walk.*

Khi bạn đứng lên từ thiền tọa, bạn cần phải chú niệm một cách cẩn thận – giai đoạn đầu với tác ý để mở đôi mắt. “Tác ý, tác ý, mở mắt, mở mắt”. Hãy trải nghiệm sự việc của tác ý ở nội tâm xảy ra, và cảm thọ những cảm giác khi đang mở đôi mắt. Hãy tiếp tục chú niệm một cách cẩn thận và một cách chuẩn xác, với năng lực quan sát tường tận, suốt toàn bộ quá trình chuyển đổi tư thế cho đến khoảnh khắc bạn đã đứng lên, và khi bạn bắt đầu để bộ hành.

**22. Beside sitting and walking, what else should the yogi be aware of throughout the day?**

Ngoài việc tọa hành và bộ hành, hành giả nên ý thức điều chi khác trong suốt cả ngày ?

*Throughout the day you should also be aware of, and mentally note, all other activities, such as stretching, bending your arm, taking a spoon, putting on clothes, brushing your teeth, closing your eyelid, eating, and so forth. All of these activities should be noted with careful awareness as a soft mental label.*

Trong suốt cả ngày bạn cũng nên ý thức và chú niệm ở nội tâm, tất cả các hoạt động khác, chẳng hạn như sự duỗi căng ra, sự co gập cánh tay của bạn lại, việc cầm cái muỗng, việc vận mặc y áo, việc chải rửa các răng của bạn, việc nhắm mắt của bạn lại, việc ăn và v.v. Tất cả những hoạt động này nên được chú niệm với sự ý thức cẩn thận bằng một danh chế định nhu hòa ở nội tâm.

**23. Is there any time during the day when the yogi may relax his or her mindfulness ?**

Có thời gian nào trong ngày mà hành giả có thể thư giãn sự chú niệm của vị ấy hoặc cô ấy không ?

*Apart from the hours of sound sleep, you should try to maintain continuous mindfulness throughout your waking hours.*

Ngoài những giờ của giấc ngủ say (*nhất dạ hàm thủy*), bạn nên cố gắng duy trì liên tục sự chú niệm trong suốt những giờ tỉnh thức của bạn.

**24. It seems like a heavy task to maintain continuous mindfulness throughout the day.**

Nó có vẻ như là một nhiệm vụ nặng nề để duy trì sự chú niệm liên tục trong suốt cả ngày.

*Actually this is not a heavy task; it is just sitting and walking and simply observing whatever occurs.*

Thực tế điều này không phải là một nhiệm vụ nặng nề; đúng lý là việc tọa hành và việc bộ hành, và đích xác là việc quan sát bất luận điều chi xảy ra.

**25. What is the usual schedule during a retreat ?**

Thời khóa biểu thông thường trong một khóa tu tĩnh tâm là chi ?

*During a retreat it is usual to alternate periods of sitting meditation with periods of formal walking meditation of about the same duration, one after another throughout the day.*

Trong một khóa tu tĩnh tâm thông thường luân lưu các thời hạn thiền tọa với các thời hạn thiền hành chính quy xoay quanh cùng một khoảng thời gian, kế tiếp nhau trong suốt cả ngày.

**26. How long should one walking period be ?**

Một thời hạn thiền hành nên được thực hiện bao lâu ?

*One hour is a standard period, but forty-five minutes can also be used.*

Một giờ đồng hồ là một thời hạn tiêu chuẩn, thế nhưng bốn mươi lăm phút cũng có thể được áp dụng.

**27. *How long a pathway should yogis choose for formal walking ?***

Các hành giả nên chọn một tiểu lộ dài bao nhiêu cho việc thiền hành chính quy ?

*For formal walking, yogis should choose a lane of about twenty steps in length and walk slowly back and forth along it.*

Cho việc thiền hành chính quy, các hành giả nên chọn một tiểu lộ với chiều dài khoảng hai mươi bước đi và bộ hành một cách chậm rãi đi đi lại lại dọc theo nó.

**28. *Is walking meditation helpful in daily life ?***

Thiền hành có hữu dụng trong đời sống thường nhật không ?

*Yes. A short period say ten minutes of formal walking meditation before sitting serves to focus the mind.*

Vâng. Một thời hạn ngắn chẳng hạn mười phút của việc thiền hành chính quy trước khi thiền tọa giúp ích cho việc tập trung tâm thức.

*Beyond this advantage, the awareness developed in walking meditation is useful to all of us as we move our body from place to place in the course of a normal day.*

Ngoài sự lợi ích này, sự ý thức đã phát triển trong thiền hành lại hữu dụng cho tất cả chúng ta khi chúng ta di động sắc thân của mình từ vị trí này đến vị trí khác trong một bình nhật.

**29. *What mental qualities does walking meditation develop ?***

Thiền hành phát triển những phẩm chất tinh thần nào ?

*Walking meditation develops balance and accuracy of awareness as well as durability of concentration.*

Thiền hành phát triển sự trấn định và sự tinh xác của ý thức cũng như sự trì cửu của định thức.

**30. *Can one observe profound aspects of the Dhamma while walking ?***

Người ta có thể quan sát những phương diện thâm thúy của **Giáo Pháp** trong khi thiền hành không ?

*One can observe very profound aspects of the Dhamma while walking, and even get enlightened!*

Người ta có thể quan sát những phương diện thâm thúy của **Giáo Pháp** trong khi thiền hành, và thậm chí còn được giác ngộ !

**31. *If a yogi does not do walking meditation before sitting, is there any disadvantage ?***

Nếu như một hành giả không thực hiện thiền hành trước khi thiền tọa, có điều bất lợi nào không ?

*A yogi who does not do walking meditation before sitting is like a car with a rundown battery. He or she will have a difficult time starting the engine or mindfulness when sitting.*

Một hành giả không thực hiện thiền hành trước khi thiền tọa tựa hồ một chiếc xe với một bình điện hao tụt. Vị ấy hoặc cô ấy sẽ có một thời gian gian nan trong việc khởi động phát động cơ hoặc sự chú niệm khi thiền tọa.

**32. *During walking meditation, to what process do we give our attention ?***

Trong khi thiền hành, chúng ta mật thiết chú ý đến quá trình nào ?

*Walking meditation consists of paying attention to the walking process.*

Thiền hành cốt ở việc hết sức chú ý đến quá trình bộ hành.

**33. *When walking rapidly, what should we note ? Where should we place our awareness ?***

Chúng ta nên chú niệm điều chi khi bộ hành một cách nhanh chóng ?  
Chúng ta nên đặt sự ý thức của mình ở đâu ?

*If you are moving fairly rapidly, make a mental note of movement of the legs, “left step, right step, left step, right step” and use your awareness to follow the actual sensations throughout the leg area.*

Nếu như bạn đang di chuyển một cách tương đối nhanh chóng, hãy thực hiện một sự chú niệm ở nội tâm về sự chuyển động của đôi chân, “trái bước, phải bước, trái bước, phải bước” và vận dụng sự ý thức của bạn để lý giải các cảm giác thực tế khắp cả vùng chân.

**34. *When moving more slowly, what should we note ?***

Chúng ta nên chú niệm điều chi khi đang chuyển động một cách chậm rãi hơn ?

*If you are moving more slowly, note the lifting, moving and placing of each foot.*

Nếu như bạn đang chuyển động một cách chậm rãi hơn, hãy chú niệm việc nhấc lên, việc chuyển động và việc đặt từng mỗi bàn chân.

**35. *Whether walking slowly or rapidly, where should you try to keep your mind ?***

Dù đang bộ hành một cách chậm rãi hoặc một cách nhanh chóng, bạn nên cố gắng giữ tâm thức của mình ở đâu ?

*In each you must try to keep your mind on just the sensations of walking.*

Trong từng mỗi bộ hành, bạn cần phải cố gắng giữ tâm thức của mình chỉ vào các cảm giác của việc bộ hành.

**36. *When you stop at the end of the walking lane, what should you do ?***

Bạn nên làm điều chi khi bạn dừng lại ở cuối tiểu lộ bộ hành ?

*Notice what processes occur when you stop at the end of the lane, when you stand still, when you turn and start to begin walking again.*

Hãy quan chú những quá trình nào xảy ra khi bạn dừng lại ở cuối tiểu lộ, khi bạn vẫn còn đứng yên, khi bạn quay lại và bắt đầu việc bộ hành lại.

**37. *Should you watch your feet ?***

Bạn có nên chú mục bàn chân của mình không ?

*Do not watch your feet unless this becomes necessary due to some obstacle on the ground; it is unhelpful to hold the image of a foot in your mind while you are trying to be aware of sensations. You want to focus on the sensations themselves, and these are not visual.*

Không nên chú mục bàn chân của mình trừ phi điều này trở nên cần thiết do một số chướng ngại vật trên mặt đất; thật vô dụng để giữ lấy hình ảnh của một bàn chân ở trong tâm thức mình khi bạn đang cố gắng để ý thức những cảm giác. Bạn cần phải tập trung vào chính những cảm giác của chúng, và những điều này không phải là hình ảnh.

**38. *What can people discover when they focus on the sensations of walking ?***

Người ta có thể khám phá điều chi khi họ tập trung vào những cảm giác của việc bộ hành ?

*For many people it is a fascinating discovery when they are able to have a pure, bare perception of physical objects such as lightness, tingling, cold, and warmth.*

Đối với nhiều người, đó là một sự khám phá mê hoặc khi họ có khả năng để có một sự nhận thức thuần tịnh và trung thực về các đối tượng thể chất chẳng hạn như ánh sáng, sự thích thống, sự lạnh ngắt, và sự ấm áp.

**39. *How is walking usually noted ?***

Việc bộ hành thường được chú niệm như thế nào ?

*Usually we divide walking into three distinct movements: lifting, moving and placing the foot.*

Thông thường chúng ta chia việc bộ hành thành ba sự chuyển động minh hiển: việc nhấc lên, việc chuyển động và việc đặt bàn chân.

**40. How can we make our awareness precise ?**

Làm thế nào chúng ta có thể thực hiện sự ý thức của mình được chuẩn xác ?

*To support a precise awareness, we separate the movements clearly, making a soft mental label at the beginning of each movement and making sure that our awareness follows it clearly and powerfully until it ends.*

Để hỗ trợ một sự ý thức chuẩn xác, chúng ta phân ly các sự chuyển động một cách minh hiển, thực hiện một danh chế định nhu hòa ở nội tâm vào giai đoạn đầu của từng mỗi sự chuyển động và xác bảo rằng sự ý thức của chúng ta lý giải nó một cách minh hiển và một cách cường hữu lực cho đến khi nó kết thúc.

*One major but important point is to begin noting the placing movement at the instant that the foot begins to move downward.*

Một điểm chủ yếu nhưng quan trọng là bắt đầu việc chú niệm sự chuyển động đặt xuống ngay tại thời điểm mà bàn chân bắt đầu đi động xuống dưới.

**41. Is our knowledge of conventional concepts important in meditation ?**

Tri Thức của chúng ta về các khái niệm quy ước phù hợp tập tục có quan trọng trong thiền định không ?

*Let us consider lifting. We know its conventional name, but in meditation it is important to penetrate behind that conventional concept and to understand the true nature of the whole process of lifting, beginning with the intention to lift and continuing through the actual process, which involves many sensations.*

Chúng ta hãy khảo lự việc nhấc lên. Chúng ta tri đắc danh xưng quy ước phù hợp tập tục của nó, thế nhưng trong thiền định điều trọng yếu là phải thâm thấu ở đằng sau khái niệm quy ước phù hợp tập tục ấy và tuệ tri chân thực tính của toàn bộ quá trình nhấc lên, giai đoạn đầu với tác ý để

nhấc lên và tiếp tục suốt quá trình hiện thực, mà hữu quan chặt chẽ đến nhiều cảm giác.

**42. What happens if our effort to be aware of lifting is too strong, or alternatively, too weak ?**

Điều chi xảy ra nếu như sự nỗ lực của chúng ta để ý thức việc nhấc lên lại quá mạnh mẽ, hoặc đổi lại, quá yếu kém ?

*If our efforts to be aware of lifting the foot is too strong it will overshoot the sensation. If our effort is too weak it will fall short of this target.*

Nếu như những sự nỗ lực của chúng ta để ý thức việc nhấc bàn chân lên lại quá mạnh mẽ, nó sẽ cường điệu cảm giác. Nếu như sự nỗ lực của chúng ta lại quá yếu kém, nó sẽ không đạt tới mục đích này.

**43. What happens when effort is balanced ?**

Điều chi xảy ra khi sự nỗ lực đã được cân bằng ?

*Precise and accurate mental aim helps balance our effort. When our effort is balanced and our aim is precise, mindfulness will firmly establish itself on the object of awareness.*

Mục tiêu tinh thần chuẩn xác và tinh xác bang trợ sự cân bằng nỗ lực của chúng ta. Khi sự nỗ lực của chúng ta đã được cân bằng và mục tiêu của chúng ta đã chuẩn xác, sự chú niệm tự nó sẽ thiết lập một cách kiên định vào đối tượng của sự ý thức.

**44. What mental factors must be present for concentration to develop ?**

Những yếu tố tinh thần nào cần phải được hiện diện để sự định thức phát triển ?

*It is only in the presence of three factors: effort, accuracy and mindfulness, that concentration develops.*

Chỉ với sự hiện diện của ba yếu tố: sự nỗ lực, sự tinh xác và sự chú niệm để mà sự định thức phát triển.

**45. What is concentration ?**

Sự định thức là chi ?

*Concentration is collectedness of mind, one-pointedness. Its characteristic is to keep consciousness from becoming diffused or dispersed.*

Sự định thức là sự trấn tĩnh tâm thức, sự nhất thống. Đặc tính của nó là giữ cho tâm ý thức không bị phân tán hoặc bị tiêu tán.

**46. What will we see as we get closer and closer to the lifting process ?**

Chúng ta sẽ khán kiến điều chi khi chúng ta càng lúc càng chú ý mật thiết hơn vào quá trình nhấc lên ?

*As we get closer and closer to this lifting process, we will see that it is like a line of ants crawling across the road. From afar the line may appear to be static, but closer up, it begins to shimmer and vibrate.*

Khi chúng ta càng lúc càng chú ý mật thiết hơn vào quá trình nhấc lên này, chúng ta sẽ khán kiến rằng nó tự hồ một lần kiến đang bò lúc nhúc ngang qua đường lộ. Từ xa lần kiến đi có thể xem ra đứng yên, thế nhưng đứng gần hơn, nó bắt đầu nhấp nháy và lúc lắc.

**47. As we get even closer, what will we see ?**

Khi chúng ta đến gần hơn nữa, chúng ta sẽ khán kiến điều chi ?

*From even closer the line breaks up into individual ants, and we see that our notion of a line was just an illusion. We now accurately perceive the line of ants as one ant after another ant, after another ant.*

Ngay khi đứng gần hơn nữa, lần kiến đi phá vỡ ra thành từng con kiến riêng lẻ, và chúng ta khán kiến rằng khái niệm của chúng ta về một lần kiến đi chỉ là một sự ảo tưởng. Chúng ta bây giờ nhận thức một cách tinh xác lần kiến đi là lần lượt con kiến này sau con kiến nọ, theo sau con kiến khác.

**48. What is insight ?**

Tuệ giác là chi ?

*“Insight” is a mental factor. When we look accurately, for example, at the lifting process from beginning to end, the mental factor or quality of consciousness called “insight” comes nearer to the object of observation. The nearer insight comes, the clearer the true nature of the lifting process can be seen.*

“Tuệ giác” là một yếu tố tinh thần. Khi chúng ta quán pháp một cách tinh xác, ví dụ, vào quá trình nhắc lên từ giai đoạn đầu đến kết thúc, yếu tố tinh thần hoặc phẩm chất của tâm ý thức được gọi là “tuệ giác” đi đến gần đối tượng của việc quan sát hơn. Tuệ giác đi đến gần hơn, chân thực tính của quá trình nhắc lên có thể được quán kiến minh hiển hơn.

**49. What is the progress of insight ?**

Sự tiến hóa tuệ giác là chi ?

*It is an amazing fact about the human mind that when insight arises and deepens through Vipassanā, or insight meditation practice, particular aspects of the truth about existence tend to be revealed in a definite order. This order is known as the progress of insight.*

Đó là một sự thật đáng kinh ngạc về tâm thức con người rằng khi tuệ giác khởi sinh lên và gia thâm thông qua **Minh Sát Tuệ**, hoặc sự thực hành thiền định tuệ giác, các phương diện cụ thể của chân lý về sự hiện sinh có khuynh hướng được triển hiện trong một trình tự bất năng canh cải. Trình tự này được biết đến là quá trình tuệ giác.

**50. What is the first insight that meditators commonly experience ?**

Tuệ giác đầu tiên mà thiền giả thường trải nghiệm là chi ?

*The first insight which meditator commonly experience is to begin to comprehend, not intellectually or by reasoning, but quite intuitively, that a process such as lifting is composed of distinct mental and material phenomena occurring together, as a pair. The physical sensations, which are material, are linked with, but different from, the awareness, which is mental.*

Tuệ giác đầu tiên mà thiền giả thường trải nghiệm là bắt đầu lý giải, không phải một cách trí lực hoặc bởi do luận cứ, mà hoàn toàn bằng trực giác, rằng một quá trình - chẳng hạn như việc nhắc lên đã được tổ thành bởi các hiện tượng riêng biệt về tinh thần và vật chất đồng cùng xảy ra, như là một đôi. Các cảm giác thể chất, chúng thuộc về vật chất, đã kết hợp với, nhưng khác biệt từ, sự ý thức, là thuộc lĩnh vực tinh thần.

**51. What is the second insight in the classical progress of insight ?**

Tuệ giác thứ hai trong sự tiến hóa truyền thống của tuệ giác là chi ?

*We begin to see a whole succession of mental events and physical sensations, and to appreciate the conditionality that relates mind and matter. We see with the greatest freshness and immediacy that mind causes matter as when our intention to lift the foot initiates the physical sensations of movement, and we see that matter causes mind as when a physical sensation of strong heat generates a wish to move our walking meditation into a shady spot. The insight into cause and effect can take a great variety of forms; but when it arises, our life is no more than a chain of mental and physical causes and effects. This is the second insight in the classical progress of insight.*

Chúng ta bắt đầu khán kiến toàn bộ sự liên tiếp bất đoạn của các sự kiện tinh thần và các cảm giác thể chất, và ý thức được tính phụ hữu điều kiện mà hữu quan đến tâm thức và vật chất. Chúng ta khán kiến sự tân cận và tức thời hảo dụng mà tâm thức tạo ra vật chất trong khi mà tác ý của chúng ta để nhắc bàn chân lên truyền thụ các cảm giác thể chất của sự chuyển động, và chúng ta khán kiến rằng vật chất tạo ra tâm thức trong khi mà một cảm giác thể chất với áp lực mạnh mẽ tạo ra một sự mong cầu để dời đổi việc thiền hành của chúng ta vào một chỗ râm mát. Tuệ giác về tác nhân và hệ quả có thể lý giải một lượng lớn tính đa dạng hóa của các hình thức, thế nhưng khi nó khởi sinh lên, đời sống của chúng ta dường như đơn giản hơn bao giờ hết đối với chúng ta. Đời sống của chúng ta không gì hơn là một chuỗi các tác nhân và những hệ quả tinh thần và thể chất. Đây là tuệ giác thứ hai trong sự tiến hóa truyền thống của tuệ giác.

**52. What is the next level of insight ?**

Trình độ tuệ giác tiếp sau là chi ?

*As we develop concentration we see even more deeply that these phenomena of the lifting process are impermanent, impersonal appearing and disappearing one by one at fantastic speed. This is the next level of insight, the next aspect of existence that the next level of insight, the next aspect of existence that concentrated awareness becomes capable of seeing directly. There is no one behind that is happening; the phenomena arise and pass away as an empty process, according to the Law of Cause and Effect. This illusion of movement and solidity is like a movie. To ordinary perception it seems full of characters and objects, all the semblances of a world. But if we slow the movie down we will see that it is actually composed of separate, static frames of film.*

Khi chúng ta phát triển sự định thức, chúng ta còn khán kiến một cách thâm khắc hơn nữa rằng những hiện tượng này của quá trình nhắc lên là không thường tồn, xuất hiện và biến mất phi bản ngã từng cái một với tốc độ phi thường. Đây là trình độ tiếp sau của tuệ giác, phương diện tiếp sau của sự hiện sinh mà sự ý thức đã tập trung trở nên có khả năng khán kiến một cách trực tiếp. Không có một thực thể thống nhất ở đằng sau những gì đang xảy ra, các hiện tượng khởi sinh lên và diệt vong như một quá trình trống rỗng, từng thuận theo Quy Luật Tác Nhân và Hệ Quả. Sự ảo tưởng về sự chuyển động và sự kiên cố này tự hồ một phim điện ảnh. Với sự nhận thức thông thường, nó có vẻ đầy đủ các nhân vật và các vật phẩm, tất cả những diện mạo bên ngoài của một thế giới. Thế nhưng nếu như chúng ta giảm tốc phim điện ảnh lại, chúng ta sẽ khán kiến rằng nó xác thực được tổ thành một cách riêng biệt, những họa diện tĩnh điện của phim điện ảnh.

*This talk was given by the Venerable Sayādaw in response to the following questions during a Dhamma discussion at Paṇḍitārama.*

Pháp Đàm này đã được Đại Trưởng Lão Paṇḍita ban phát để trả lời những câu hỏi sau đây trong buổi thảo luận về Giáo Pháp tại Thiền Viện Paṇḍitārama.

**The Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivamsa**  
**Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư Paṇḍitābhivamsa**

*Q: When subtle thoughts enter repeatedly in one's everyday activities in a practice that has been consistently thought-free and concentrated, should one take some action or simply watch mindfully to learn the nature of the thoughts which arise? Should one try to note the many single subtle thoughts which arise in one's walking meditation and everyday activities, or simply notice them in the background ?*

**Vấn:** Khi những sự nghĩ suy vi tế tiến nhập một cách lặp đi lặp lại trong các hoạt động hàng ngày của người ta trong khi sự thực hành là không được tư khảo và phải tập trung một cách nhất quán, người ta có nên tạo tác một số hành động hoặc chỉ đơn giản chú mục một cách cẩn niệm để đắc tri thực tính của những sự nghĩ suy khi chúng khởi sinh lên ? Người ta có nên cố gắng chú niệm nhiều sự nghĩ suy vi tế đơn lẻ khi chúng khởi sinh lên trong lúc thiền hành và trong các hoạt động hàng ngày của mình, hoặc chỉ đơn giản quan chú chúng ở trong bối cảnh ?

*A: One may think purposely or one may have thoughts while noting on the objects. Whatever thoughts they are, the nature of the mind is very quick. Within one second one can be thinking about the past, one can be thinking about the future. There will be many thoughts like this within one second. But since the speed of the thinking is very fast, the speed of the Bhāvanā mind, in other words, your noting mind, cannot catch the thoughts.*

**Đáp:** Người ta có thể nghĩ suy một cách cố ý hoặc người ta có thể có những sự nghĩ suy trong khi đang chú niệm vào các đối tượng. Dù cho họ có những sự nghĩ suy như thế nào, thực tính của tâm thức là rất nhanh chóng. Trong vòng một giây, người ta có thể đang nghĩ suy về quá khứ,

người ta có thể đang nghĩ suy về tương lai. Sẽ có nhiều sự nghĩ suy tự hồ như thế này trong vòng một giây. Thế nhưng vì tốc độ của sự nghĩ suy rất nhanh chóng, tốc độ của tâm thức **Tu Tập**, nói cách khác, tâm thức đang chú niệm của bạn, không thể nào bắt kịp những sự nghĩ suy.

*Most of us may think that we are not thinking. However, only when our minds fall on our bodies to a high degree will we know that we are having wandering mind. There are many thoughts that arise in us which we do not realize. The thoughts that we realize are few.*

Phần nhiều chúng ta có thể nghĩ suy rằng chúng ta không có nghĩ suy. Tuy nhiên, chỉ khi nào tâm thức của chúng ta tiến nhập vào sắc thân của mình đến một mức độ cao, chúng ta sẽ tri đắc rằng chúng ta đang có những tâm thức phiêu bạt. Có nhiều sự nghĩ suy khởi sinh lên trong chúng ta mà chúng ta không chứng tri được. Những sự nghĩ suy mà chúng ta chứng tri được thì có một ít.

*Even when we have good concentration or our concentration is strong, there could still be wandering mind. But as we develop insight, the noting mind can catch up with the thinking mind. At this stage, at the very moment when the thinking tends to arise, you will realize the phenomena. The mind which has now a lot of mindfulness can catch the thinking and if we are strong in noting, we will be able to catch the thinking properly.*

Ngay cả khi chúng ta có sự định thức tốt đẹp hoặc sự định thức của chúng ta kiên cường, có thể vẫn còn có những tâm thức đang phiêu bạt. Thế nhưng khi chúng ta phát triển tuệ giác, tâm thức đang chú niệm có thể bắt kịp với tâm thức đang nghĩ suy. Ở giai đoạn này, vào chính khoảnh khắc khi sự nghĩ suy có khuynh hướng để khởi sinh lên, bạn sẽ chứng tri được các hiện tượng. Tâm thức mà bấy giờ có rất nhiều sự chú niệm có thể bắt kịp những sự nghĩ suy, và nếu như chúng ta kiên cường trong việc chú niệm, chúng ta sẽ có khả năng để bắt kịp sự nghĩ suy một cách thích đáng.

*When one has not developed concentration and insight, in other words when the mind is not strong yet, there can arise the coarse form of thinking. One may know that the mind has wandered off or one may not know that there has been wandering mind. Even when we are free from the*

*Nīvaraṇa* or hindrances, when our minds become calm, when we develop concentration, even at that time there can be thinking or wandering mind. But at this stage, the thinking will not be associated with the sensual pleasures. And it is not the everyday thinking whereby we look for a particular sensual object and think about it.

Khi người ta chưa có được phát triển sự định thức và tuệ giác, nói cách khác khi tâm thức chưa được kiên cường, có thể khởi sinh lên sự nghĩ suy ở loại hình thô thiển. Người ta có thể tri đắc rằng tâm thức đã bất dục nhi phi (*không cánh mà bay*) hoặc người ta có thể bất tri đắc rằng đã có những tâm thức đang phiêu bạt. Ngay cả khi chúng ta thoát khỏi **Pháp Triền Cái** hoặc các Pháp chướng ngại tinh thần, khi tâm thức của chúng ta trở nên trăn tĩnh, khi chúng ta phát triển sự định thức, thậm chí tại thời điểm ấy có thể có tâm thức đang nghĩ suy hoặc đang phiêu bạt. Thế nhưng ở giai đoạn này, sự nghĩ suy ở loại hình vi tế. Sự nghĩ suy này sẽ không có kết hợp với những thú vui dục trần. Và điều đó không phải là sự nghĩ suy hàng ngày nhờ đó mà chúng ta tầm traò một đối tượng dục trần cụ thể và nghĩ suy về nó.

*This subtle form of thinking happens without having to think purposely. And when the mind wanders off like this, the noting of the main object such as rising, falling, sitting, touching will still be there. One will be knowing about the main object although there is this subtle form of wandering mind. At this stage, the yogi may think that even when his mind is calm, there is still a lot of wandering mind. But, it is only now that the yogi realizes that he is having wandering mind. Before he did not know he was having wandering mind.*

Sự nghĩ suy ở loại hình vi tế này xảy ra mà không có việc nghĩ suy một cách cố ý. Và khi tâm thức bất dục nhi phi (*không cánh mà bay*) tự hồ như thế này, việc chú niệm vào đối tượng chủ yếu, chẳng hạn như là phòng lên, xộp xuống, an tọa, tiếp xúc tuy vậy sẽ vẫn còn ở đó. Người ta sẽ được tường tri về đối tượng chủ yếu mặc dù có loại hình vi tế của tâm thức đang phiêu bạt này. Ở giai đoạn này, hành giả có thể nghĩ suy rằng ngay cả khi tâm thức của vị ấy đã trăn tĩnh, tuy vậy vẫn còn rất nhiều tâm thức đang phiêu bạt. Thế nhưng, chỉ đến bấy giờ hành giả mới chứng tri được rằng vị

ấy đang có tâm thức phiêu bạt. Điều mà trước kia vị ấy đã bắt tri đắc rằng vị ấy đã có tâm thức phiêu bạt.

*At this stage, it is not necessary to take action when there is subtle thinking. It is not necessary to catch this type of thinking with mindfulness. If at this stage, the yogi is noting on the main object, or other objects that arise in the body, which are many times more distinct than this subtle form of thinking, his noting on the main object, or other objects, will not lose momentum. Moreover, this kind of subtle thinking will not have any effect on the yogi's noting of the main object or other objects. Therefore, it is not necessary to take any action towards this subtle thinking or to catch the subtle thinking with mindfulness.*

Ở giai đoạn này, không nhất thiết phải hành động khi có sự nghĩ suy vi tế. Không nhất thiết để bắt kịp thể loại nghĩ suy này với sự chú niệm. Nếu như ở giai đoạn này, hành giả đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu, hoặc các đối tượng khác nữa mà khởi sinh lên ở trong sắc thân, mà chúng minh hiển hơn nhiều lần so với sự nghĩ suy ở loại hình vi tế này, sẽ không bị giảm nhược động lực. Hơn nữa, thể loại của sự nghĩ suy vi tế này sẽ không có bất luận ảnh hưởng nào đến việc chú niệm của hành giả vào đối tượng chủ yếu, hoặc các đối tượng khác nữa. Do đó, không nhất thiết phải tạo tác bất luận hành động nào đối với sự nghĩ suy vi tế này, hoặc để bắt kịp sự nghĩ suy vi tế với sự chú niệm.

*What is more important here is to note the object with good aiming and focusing so that there will not be any pollution of the mind or Nīvaraṇa – the hindrances. It is necessary to pay more attention so that the nīvaraṇa or hindrances will not arise. It is not necessary to catch the subtle thinking. But if your noting on the main object or the other objects loses momentum, then you may have to switch and note the thinking.*

Điều trọng yếu hơn ở đây là chú niệm đối tượng với sự cố gắng tập trung chuẩn xác và nhắm hướng đạt mục đích để sẽ không có bất luận sự ô nhiễm nào của tâm thức hoặc **Pháp Triền Cái** - các Pháp chướng ngại tinh thần. Nhất thiết phải hết sức chú ý hơn nữa nhằm để **Pháp Triền Cái** hoặc các Pháp chướng ngại tinh thần sẽ không khởi sinh lên. Không nhất thiết phải bắt kịp sự nghĩ suy vi tế. Thế nhưng nếu như việc chú niệm của bạn

vào đối tượng chủ yếu hoặc các đối tượng khác nữa bị giảm nhược động lực, thế rồi bạn có thể phải chuyển đổi và chú niệm vào sự nghĩ suy.

*When the yogis reach this stage, the yogis from the East especially from this country, Myanmar, will report that while they are noting on the main object, in-between they have thoughts. But the noting on the main object does not lose momentum. “There has been thinking” – they will say like that. These yogis from the East such as from Myanmar report in a very clear manner.*

Khi các hành giả đạt đến giai đoạn này, các hành giả từ phương Đông đặc biệt là từ đất nước Miến Điện này, sẽ báo cáo rằng trong khi họ đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu, họ có những sự nghĩ suy ở trung gian. Thế nhưng việc chú niệm vào đối tượng chủ yếu không bị giảm nhược động lực. “Đã có nghĩ suy” – họ sẽ nói như thế. Những hành giả từ phương Đông chẳng hạn như từ đất nước Miến Điện báo cáo trong một cách thức hết sức minh hiển.

*But the people from the West, when they experience this, they do not report in the same manner. Rather, they will report that while they are noting on the main object, there is thinking in the background. The Westerners reported like this to the Sayādaw. At the beginning, Sayādaw was at loss because it was not clear to him. Sayādaw had to further question them and find out what the Western yogis exactly meant to say in their reports. The Westerners do not report like the people from Myanmar.*

Thế nhưng người từ phương Tây, khi họ trải nghiệm điều này, họ không có báo cáo trong cùng cách thức. Trái lại thì, họ sẽ báo cáo rằng trong khi họ đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu thì có sự nghĩ suy ở trong bối cảnh. Những người phương Tây đã báo cáo tự hồ như thế này với Đại Trưởng Lão. Ở giai đoạn đầu, Đại Trưởng Lão đã bất tri xử trí vì điều đó bất thanh sở đối với Ngài. Đại Trưởng Lão đã phải vấn hỏi thêm họ và đã tra minh những điều mà các hành giả phương Tây một cách xác thiết muốn nói trong những báo cáo của họ. Những người phương Tây đã không báo cáo như người ở đất nước Miến Điện.

*Now, when concentration becomes strong, while the **yogi** is noting on the main object, the **Myanmar yogi** will say, “In-between there are thoughts but the noting on the main object does not lose momentum.” Furthermore, their knowing of the thinking is in an automatic manner. On the other hand, since the Westerners do not report like the **Myanmar yogis**, they say the thinking is in the background.*

Bây giờ, khi sự định thức trở nên kiên cường, trong khi hành giả đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu, hành giả Miến Điện sẽ nói rằng: “Có những sự nghĩ suy ở trung gian, thế nhưng việc chú niệm không bị giảm nhược động lực”. Hơn nữa, việc họ tường tri về sự nghĩ suy là trong một cách thức tất nhiên. Mặt khác, vì những người phương Tây không báo cáo như các hành giả Miến Điện, họ nói sự nghĩ suy là trong bối cảnh.

*At this stage of the practice, the **yogi**'s noting on the main object does not lose momentum and at the same time, he is aware of thinking that arises in-between. The reason is the seeing is strong. The seeing is wide. In other words, the **yogi** sees the object that he is noting in a very clean manner. While noting the main object or other objects like this, without having to note purposely, he is aware of the thinking that arises in-between. He does not have to exert effort to know about the thinking that arises in-between the noting. Now, what is meant here is that the **yogi** is aware of the object that he is aiming for. He is also aware of the object that he is aiming for. He is also aware of the thoughts that he does not aim for. He is knowing about the thinking in an automatic manner.*

Ở giai đoạn thực hành này, việc hành giả chú niệm vào đối tượng chủ yếu không bị giảm nhược động lực và đồng thời, vị ấy ý thức rằng sự nghĩ suy khởi sinh lên ở trung gian. Lý do là sự quán kiến minh hiển. Nói cách khác, hành giả quán kiến đối tượng mà vị ấy đang chú niệm trong một cách thức hết sức minh hiển. Trong khi đang chú niệm đối tượng chủ yếu hoặc các đối tượng khác nữa tự hồ như thế này, mà không cần phải chú niệm một cách cố ý, vị ấy ý thức rằng sự nghĩ suy khởi sinh lên ở trung gian. Vị ấy không cần phải nỗ lực để tri thức về sự nghĩ suy khởi sinh lên ở trung gian việc chú niệm. Bây giờ, điều có ý nghĩa ở đây là hành giả ý thức được đối tượng mà vị ấy đang nhắm tới. Vị ấy cũng ý thức được

những sự nghĩ suy mà vị ấy không nhắm tới. Vị ấy tường tri về sự nghĩ suy trong một cách thức tất nhiên.

*This is what Sayādaw means by wide seeing and strong seeing. You are aware of the main object for which you are aiming while at the same time being aware of other objects such as thinking that arise in-between. Now, you will have this situation when your mindfulness become diligent and strong.*

Đây là những gì mà Đại Trưởng Lão muốn nói về sự quảng kiến và sự minh kiến. Trong khi bạn ý thức đối tượng chủ yếu mà bạn đang nhắm tới đồng thời bạn ý thức được các đối tượng khác nữa, chẳng hạn như sự nghĩ suy mà khởi sinh lên ở trung gian. Bây giờ, bạn sẽ có tình huống này khi sự chú niệm của bạn trở nên cần mẫn và kiên cường.

*When your mindfulness becomes diligent and strong, your seeing will become strong, your seeing will become wide. You are now complete with the energy of mindfulness. So when one becomes strong with the energy of mindfulness, one's seeing will become strong, one's seeing will become wide. Now, in the scientific community, when a scientist does some research on a particular project, he is looking for something out of that project. For example, he may want to know something about a particular material. Similarly, what the mediators here are doing is just like this. During the process of mediating, we may come across something that we do not really aim for. In the same vein, the scientist may stumble across items during the course of his research that he does not really aim for. At the same time, he may find the actual thing that he had intended to in the first place.*

Khi sự chú niệm của bạn trở nên cần mẫn và kiên cường, sự quán kiến của bạn sẽ trở nên minh hiển, sự quán kiến của bạn sẽ trở nên quảng khoáng. Bạn bây giờ đã hoàn thành với nguồn năng lượng của sự chú niệm. Khi người ta trở nên kiên cường với nguồn năng lượng của sự chú niệm như thế, sự quán kiến của người ta sẽ trở nên minh hiển, sự quán kiến của người ta sẽ trở nên quảng khoáng. Bây giờ, trong giới khoa học, khi một khoa học gia thực hiện một số nghiên cứu về một phương án đặc biệt, vị ấy đang tìm kiếm điều gì đó từ phương án ấy. Ví dụ, vị ấy dự sở câu tri đắc

điều gì đó về một vật liệu đặc biệt. Một cách tương tự, những gì các thiền giả ở đây đang thực hiện tự hồ như thế này. Trong quá trình thiền định, chúng ta có thể ngộ kiến điều gì đó mà chúng ta không thực sự nhắm tới. Trong cùng tâm trạng, khoa học gia có thể bất ngờ phát hiện các hạng mục trong tiến trình nghiên cứu của mình mà vị ấy không thực sự nhắm tới. Đồng thời, vị ấy có thể nghiệm thấy điều chân thật mà vị ấy đã có tác ý trước hết.

*A good example would be the discovery of plastic. Plastic was discovered while scientists were doing research to look for something else. The practice too is like this. While we are noting on and aiming at the various objects, we may discover and be aware of other objects, such as the thinking that arise in-between. When mindfulness becomes strong and steadfast, we will not only come to know about the objects that we are aiming at, we will also come to know about the objects that arise in-between. A good example would be the thinking. We must, however, realize here that the thinking is not something that we aim for. It arises while we are noting on the main object; we become aware of thinking at that point.*

Một hảo phạm lệ sẽ là việc phát hiện chất dẻo cao phân tử. Chất dẻo cao phân tử đã được phát hiện trong khi các khoa học gia đang thực hiện việc nghiên cứu để tìm kiếm việc khác. Việc thực hành cũng tự hồ như thế này. Trong khi chúng ta đang chú niệm vào và đang nhắm đến các đối tượng sai biệt, chúng ta có thể phát hiện và ý thức được các đối tượng khác nữa, chẳng hạn như sự nghĩ suy mà khởi sinh lên ở trung gian. Khi sự chú niệm trở nên kiên cường và kiên định, chúng ta sẽ không chỉ đi đến xác tri về các đối tượng mà chúng ta đang nhắm tới, mà chúng ta cũng sẽ đi đến xác tri về các đối tượng khởi sinh lên ở trung gian. Một hảo phạm lệ sẽ là sự nghĩ suy. Tuy nhiên, chúng ta cần phải chứng tri ở đây rằng sự nghĩ suy không phải là Pháp mà chúng ta nhắm tới. Nó khởi sinh lên trong khi chúng ta đang chú niệm vào đối tượng chủ yếu; chúng ta trở nên ý thức về sự nghĩ suy vào thời điểm ấy.

*In the case of plastic, while the scientists were conducting their research, they were able to not only find the solution they were looking for,*

*they also discovered how to make plastic. In the case of the meditators, we will have this similar situation only when our noting is good and diligent.*

Trong trường hợp của chất dẻo cao phân tử, trong khi các khoa học gia đã đang tiến hành việc nghiên cứu của mình, họ không chỉ đã có khả năng tìm ra đáp án mà họ đang tìm kiếm, họ còn phát hiện cách thức để tạo ra chất dẻo cao phân tử. Trong trường hợp của các thiền giả, chúng ta sẽ có tình huống tương tự này chỉ một khi việc chú niệm của chúng ta chuẩn xác và cần mẫn.

*In Myanmar, we have a saying, “When the noting is diligent and becomes strong, our seeing becomes strong, our seeing become wide.” So here, when our mindfulness (**Sati**) becomes strong, our seeing becomes strong and wide. Now, when our faculty of concentration (**Samadhindriya**) becomes strong, our seeing becomes sharp. We see sharply and in a very sharp manner. And when our faculty of faith (**Saddhindriya**) become sharp, seeing becomes clear, active and pure.*

Ở đất nước Miến Điện, chúng ta có một ngôn ngữ: “Khi sự chú niệm cần mẫn và trở nên kiên cường, sự khán kiến của chúng ta trở nên kiên cường, sự khán kiến của chúng ta trở nên quảng khoáng. Như thế ở đây, khi sự chú niệm (**Niệm**) của chúng ta trở nên kiên cường, sự khán kiến của chúng ta trở nên kiên cường và quảng khoáng. Bây giờ, khi quan năng tinh thần về sự định thức của chúng ta (**Định Quyền Lực**) trở nên kiên cường, sự khán kiến của chúng ta trở nên mẫn nhuệ. Chúng ta khán kiến một cách cơ mẫn và trong một cách thức hết sức mẫn nhuệ. Và khi quan năng tinh thần về sự tín tâm của chúng ta (**Tín Quyền Lực**) trở nên mẫn nhuệ, việc khán kiến trở nên minh hiển, tích cực, và thuần khiết.

*What the Sayādaw is trying to get at is this: When the yogis effort is strong, even though he may encounter difficulties during the course of his meditation, he does not go backward or surrender. This is due to his strong faculty of effort (**Viriya**). He faces the problem with guts and bravery. By facing the various difficulties in this manner, his experience and awareness will develop and progress.*

Điều mà Đại Trưởng Lão đang cố gắng để đạt được là như thế này: Khi các hành giả nỗ lực kiên cường, cho dù vị ấy có thể gặp phải những

mức độ khó khăn trong tiến trình thiền định của mình, vị ấy bắt đầu thoái hoặc khuất phục. Điều này là do quan năng tinh thần kiên cường về sự nỗ lực (**Tấn Quyền Lực**) của vị ấy. Vị ấy đối diện vấn đề với dũng khí và lòng dũng cảm. Bởi do đối diện với những mức độ khó khăn sai biệt trong cách thức này, sự trải nghiệm và sự ý thức của vị ấy sẽ phát triển và tiến hóa.

*Briefly, there are these four faculties: the faculty of mindfulness, which gives your strong seeing; the faculty of concentration, which gives you sharp seeing; the faculty of faith which gives you clear and active seeing, and finally, the faculty of effort which allows you to have progress in your seeing. Now, all of these are explained in the scriptures and all of the faculties are good. So, we should therefore strive to acquire all these four faculties.*

Một cách vắn tắt, có bốn quan năng tinh thần như thế này: quan năng tinh thần về sự chú niệm (*Niệm Quyền Lực*) đem đến cho bạn sự khán kiến minh hiển; quan năng tinh thần về sự định thức (*Định Quyền Lực*) đem đến cho bạn sự khán kiến mãn nhuệ; quan năng tinh thần về sự tín tâm (*Tín Quyền Lực*) đem đến cho bạn sự khán kiến minh hiển và tích cực, và cuối cùng, quan năng tinh thần về sự nỗ lực (*Tấn Quyền Lực*) trợ cấp cho bạn có được sự tiến hóa trong sự khán kiến của mình. Bây giờ, tất cả những điều này đã được giải thích trong các văn bản kinh điển, và tất cả các quan năng tinh thần đều hữu năng lực. Vì lý do như thế, chúng ta nên nỗ lực để dĩ đắc tất cả bốn quan năng tinh thần này.

*Actually, the faculties of faith, effort and concentration are not really concerned with the question. However, Sayādaw has mentioned these three faculties because they have a lot to do with the yogis who are practicing at this meditation centre. Some of the yogis have been practicing at this centre for quite some time, some for months even. Yet, because their concentration is not so good and their faculty of concentration is not strong, their seeing or experience is not sharp. Their seeing is rather blunt.*

Thực ra, các quan năng tinh thần về sự tín tâm (*Tín Quyền Lực*), sự nỗ lực (*Tấn Quyền Lực*) và sự định thức (*Định Quyền Lực*) không thực sự

hữu quan với câu hỏi. Tuy nhiên, Đại Trưởng Lão đã đề cập đến ba quan năng tinh thần này vì chúng chủ yếu hữu quan với các hành giả đang thực hành tại trung tâm thiền viện này. Một số hành giả đã đang thực hành tại trung tâm này trong một thời gian khá dài, một số thậm chí trong nhiều tháng. Tuy thế, vì sự định thức của họ không được tốt lắm và quan năng tinh thần về sự định thức (*Định Quyền Lực*) của họ không được kiên cường, việc khán kiến hoặc việc trải nghiệm của họ không được mãn nguyện. Việc khán kiến của họ khá giảm nhược.

*Furthermore, the faculty of faith in some yogis is weak and not strong. They do not practice to be free from the Nīvaraṇa or hindrances. The way they practice is not continuous. That is to say, they practice in a stop-and-go manner. If one practice in this way, stopping for a while and then practicing again, the hindrances or Nīvaraṇa will arise in-between and cause trouble for the yogi. These hindrances pollute the mind and make the mind unclear.*

Hơn nữa, quan năng tinh thần về sự tín tâm (*Tín Quyền Lực*) ở trong một số hành giả yếu kém và không được kiên cường. Họ không thực hành để thoát khỏi **Pháp Triền Cái** hoặc các Pháp chướng ngại tinh thần. Phương thức họ thực hành không được liên tục. Tức là, họ thực hành trong một cách thức tẩu tẩu đình đình. Nếu như người ta thực hành trong phương thức này, đình chỉ trong một lúc và thế rồi thực hành trở lại, các Pháp chướng ngại tinh thần hoặc **Pháp Triền Cái** sẽ khởi sinh lên ở trung gian và gây ra khốn nhiều cho hành giả. Những Pháp chướng ngại tinh thần này làm ô nhiễm tâm thức và làm cho tâm thức bất minh bạch.

*For instance, we may have a pool of water. Beneath the surface, at the very bottom, there can be a layer of mud. If you were to stir up this pool of water, depending how vigorous the stirring is, the water can be muddy. However, if we were to instead keep the pool of water still and not stir it up, the water will of course remain clear. Now, water that has become muddied is sticky, slippery and slimy. Clear water is not like that. We can say that clear water is like a clear and active practice. The muddy water is quite the opposite. These hindrances can weaken the yogi's mindfulness and concentration.*

Ví dụ, chúng ta có thể có một vũng nước đọng. Phía dưới bề mặt, ở tận cùng đáy vũng nước, có thể có một lớp bùn lầy. Nếu như bạn đã khuấy vũng nước đọng này lên, tùy thuộc vào cách thức việc khuấy động mạnh, nước có thể bị vẩn đục. Tuy nhiên, nếu như thay vào đó bạn đã giữ yên vũng nước đọng và không khuấy động nó lên, nước lẽ tất nhiên sẽ vẫn trong trẻo. Bây giờ, nước qua đó đã trở nên bị vẩn đục thì nhầy nhụa, trơn trượt và lầy nhầy. Nước trong trẻo thì không tự hồ như vậy. Chúng ta có thể nói rằng nước trong trẻo tự hồ một sự thực hành minh bạch và tích cực. Nước vẩn đục thì hoàn toàn tương phản. Những Pháp chương ngại tinh thần này có thể làm suy yếu sự chánh niệm và sự định thức của hành giả.

*If the yogi is taking frequent and regular breaks in his practice, there will be frequent and regular opportunities for the hindrances to arise. These hindrances will muddy the mind, it will weaken one's wisdom and therefore, one's seeing or experience will not be clear, active and sharp.*

Nếu như hành giả thường xuyên và đều đặn nghỉ ngơi trong việc thực hành của mình thì sẽ thường xuyên và đều đặn có những cơ hội cho những Pháp chương ngại tinh thần khởi sinh lên. Những Pháp chương ngại tinh thần này sẽ làm vẩn đục tâm thức, nó sẽ làm suy yếu trí tuệ của vị ấy và vì thế, việc quán kiến hoặc việc trải nghiệm của vị ấy sẽ không được minh hiển, tích cực và mãn nguyện.

*In today's world, westerners depend a lot on machines and gadgets. They are used to living in a comfortable manner. Therefore, because of their strong dependence on these gadgets, they are no longer used to facing and overcoming difficulties. They lack the quality of patience and endurance. This is particularly so for them in the meditation practice.*

Trong thế giới ngày nay, những người phương Tây phụ thuộc rất nhiều vào những cơ khí và các tiêu cơ giới. Họ đã quen sinh sống trong một cách thức thư thích. Do đó, vì sự phụ thuộc mạnh mẽ của họ vào các tiêu cơ giới này, họ đã không còn quen đối diện và áp phục những mức độ khó khăn. Họ khuyết phạm phẩm chất của sự kiên nhẫn và nhẫn nại lực. Như thế điều này đặc biệt đối với họ trong việc thực hành thiền định.

*When they encounter a certain meditation experience, they become reluctant to go on. They do not want to practice. They hesitate and are afraid of taking risks. It is worthwhile to remember that when you meet your enemy, if you are to surrender or retreat, your enemy will overcome you. However, if you are able to stand up to your enemy, he will eventually go away.*

Khi họ gặp phải một sự trải nghiệm nào đó về thiền định, họ trở nên bất nguyện ý để tiến hành tiếp tục. Họ không muốn thực hành. Họ do dự và ngần ngại những sự mạo hiểm. Điều đáng ghi nhớ là khi bạn gặp địch nhân của mình, nếu như bạn đầu hàng hoặc triệt thoái, địch nhân của bạn sẽ chiến thắng bạn. Tuy nhiên, nếu như bạn có khả năng để chống lại địch nhân của mình một cách dũng cảm, vị ấy cuối cùng sẽ ra đi.

*Therefore, it is crucial and necessary for you to have bravery and guts. If you are brave, courageous and gave guts, the armies of Kilesa will go away. Your mind will then have progress. This is very true for the yogi whose effort is good. When putting in effort, the yogi must do so in stages.*

Do đó, điều chí quan trọng yếu và nhất thiết là bạn phải có được lòng dũng cảm và dũng khí. Nếu như bạn dũng cảm, can đảm và có dũng khí thì những đạo quân **Phiền Nã** sẽ ra đi. Thế rồi tâm thức của bạn sẽ có sự tiến hóa. Điều này rất đúng đối với hành giả có sự nỗ lực tốt đẹp. Khi ra sức nỗ lực, hành giả cần phải làm như vậy trong từng giai đoạn.

*Firstly, you put in the initial effort in order to begin your meditation practice. After that, you boost your effort so that you can overcome sloth and torpor (Thīna-Middha). You then increase once again your effort until the goal is reached. If you have this sort of aiming, you will progress.*

Thoạt đầu, bạn phải ra sức nỗ lực trước nhất là để bắt đầu việc thực hành thiền định của mình. Sau đó, bạn tăng trưởng sự nỗ lực của mình nhằm để bạn có thể áp phục sự giải đãi và thụy miên (**Hôn – Thụy**). Thế rồi, bạn gia tăng sự nỗ lực của mình một lần nữa cho đến khi mục đích đã đạt được. Nếu như bạn có cách thức tập trung sự nỗ lực để đạt được mục đích này, bạn sẽ tiến hóa.

*However, if you fail to develop or possess these faculties, you will not have any progress even if you have meditated for a long time, say one, two or three months. Sayādaw stresses once again that these three faculties out of the four are not really concerned with the question here. However, Sayādaw thinks that it is only appropriate to include them in our discussion here today so that the yogi will understand them and be able to practice better.*

Tuy nhiên, nếu như bạn thất bại việc phát triển hoặc cụ hữu những quan năng tinh thần này, bạn sẽ không có bất luận sự tiến hóa nào dù là bạn đã có thiền định trong một thời gian lâu dài, chẳng hạn một, hai hoặc ba tháng. Đại Trưởng Lão đã nhấn mạnh một lần nữa rằng những ba quan năng tinh thần này trong số bốn quan năng đã không thực sự hữu quan với câu hỏi ở đây. Tuy nhiên, Đại Trưởng Lão nghĩ suy rằng chỉ có thích hợp để kể cả chúng vào cuộc thảo luận của chúng ta ở đây hôm nay là nhằm để hành giả sẽ tuệ tri chúng và có khả năng để thực hành tốt hơn.

*To digress, it is necessary for you to be able to note the object that arises. Only in this manner, will you have progress. You can develop concentration only when you are able to note on the object that arises without having the mind wandering off. Furthermore, while noting on the object, you must have mindfulness. You should not think about the object. You should instead note the object in a hurry. If you practice this way, you will be having progress. Your seeing or experience will become strong and wide.*

Đề ra ngoài đề, điều tất yếu để cho bạn có khả năng để chú niệm đối tượng đang khởi sinh lên. Là chỉ trong cách thức này, bạn sẽ có tiến hóa. Bạn chỉ có thể phát triển sự định thức khi bạn có khả năng chú niệm vào đối tượng đang khởi sinh lên mà không có tâm thức bất dục nhi phi (*không cánh mà bay*). Hơn nữa, trong khi đang chú niệm vào đối tượng, bạn cần phải có sự chú niệm. Bạn không nên nghĩ suy về đối tượng. Thay vào đó, bạn nên nhanh chóng chú niệm đối tượng. Nếu như bạn thực hành phương thức này, bạn sẽ có được sự tiến hóa. Việc quán kiến hoặc việc trải nghiệm của bạn sẽ trở nên minh hiển và quảng khoáng.

*However, if you fail to note the object that arises, your seeing will not become strong and wide. Thus, you will find yourself reporting the same thing over and over again for almost every interview. Why is this so? This is so because you allow **Nīvaraṇa** or the hindrances to come in during the gaps or breaks in your practice. This happens because you take a rest every now and then. During the course of your meditation, if you were to experience something, you would stop and think, “What is this?” If you were to further experience something extraordinary, if the taste of experience is very good, you may cling to it. When this happens, your seeing will become muddy like the example of the pool of water. If you stir up the pool of water, the layer of mud at the bottom will cause the water to become muddy.*

Tuy nhiên, nếu bạn thất bại việc chú niệm đối tượng đang khởi sinh lên, việc quán kiến của bạn sẽ không trở nên minh hiển và quảng khoáng. Vì thế, chính bản thân bạn sẽ đột nhiên phát hiện việc báo cáo lặp đi lặp lại nhiều lần cũng không có gì khác cho hầu hết mỗi lần phỏng đàm. Vì sao điều này lại như thế? Điều này lại như thế bởi vì bạn cho phép **Pháp Triền Cái** hoặc các Pháp chướng ngại tinh thần bước vào trong những khoảng trống hoặc những khoảng nghỉ ngơi trong việc thực hành của bạn. Điều này xảy ra vì đôi khi bạn nghỉ ngơi. Trong khóa trình thiền định của bạn, nếu như bạn đã trải nghiệm điều gì đó, bạn sẽ đình chỉ và nghĩ suy: “Cái này là cái chi?” Nếu như bạn muốn trải nghiệm thêm điều gì đó phi thường, và nếu như sự thể nghiệm lại phi thường hảo, bạn có thể y luyện vào nó. Khi điều này xảy ra, việc quán kiến của bạn sẽ trở nên vẩn đục tự hồ điều phạm lệ về vũng nước đọng. Nếu như bạn khuấy vũng nước đọng lên, lớp bùn lầy ở dưới đáy sẽ làm cho nước trở nên vẩn đục.

*If you have faith instead, there can be no muddy water. Therefore, you should ask yourself these questions: “Do I really have the faith? Am I practicing in a clear manner, one free from the hindrances? Can I note like this? If the **Nīvaraṇas** come in, your experience or seeing will not be clear.*

Thay vào đó nếu như bạn có sự tín tâm, không thể nào có nước vẩn đục. Do đó, bạn nên tự hỏi bản thân những câu hỏi như thế này: “Tôi thực sự có sự tín tâm không? Tôi có đang thực hành trong một cách thức minh

hiển, chắc chắn thoát khỏi các Pháp chương ngại tinh thần không ? Tôi có thể chú niệm tự hồ như thế này không ?” Nếu như **Pháp Triền Cái** bước vào, việc trải nghiệm hoặc việc khán kiến của bạn sẽ không được minh hiển.

*You should further ask yourself: “Am I practising risking life and limb? Do I believe that this is the only **Dhamma** that I want ? Am I practising risking everything and aiming solely for the **Dhamma** ? While I am noting the objects, should I encounter difficulties, am I able to overcome them ? Do I have the aim in my meditation? That is, do I aim for the goal ? These are the things that you need to assess for yourself.*

Bạn nên tự hỏi bản thân thêm nữa: “Tôi đang thực hành có nguy cơ thiệt hại sinh mệnh và tứ chi không ? Tôi có tin rằng đây là Giáo Pháp duy nhất mà Tôi mong cầu không ? Tôi có đang thực hành mạo hiểm mọi thứ và hoàn toàn chỉ nhắm đến Giáo Pháp không ? Trong khi Tôi đang chú niệm các đối tượng, Tôi có chắc sẽ gặp phải những mức độ khó khăn không, liệu Tôi có khả năng để áp phục chúng không ? Tôi có mục tiêu trong thiền định của mình không ? Tức là, Tôi có tập trung sự cố gắng để đạt được mục tiêu không ?” Đây là những điều mà bạn nhất định phải bình giá cho chính mình.

*If you do not possess these factors, your seeing or experience will not have progress. The worst thing when you experience something is to think, “Why ? What? When?” If you think in this fashion, the hindrances will come in, and your seeing will become cloudy. If you note in this way, you will be able to achieve something by way of thinking only. However, in the practice, you will not have achieved anything. Instead of thinking, it might be better if the **yogi** were fall asleep. At least when you are asleep, you will have a nice sleep.*

Nếu như bạn không cụ hữu những yếu tố này, việc khán kiến hoặc việc kinh nghiệm của bạn sẽ không có tiến hóa. Điều tồi tệ nhất là khi bạn trải nghiệm về một điều gì đó thì nghĩ đến: “Vì sao ? Điều chi ? Khi nào ?” Nếu như bạn nghĩ suy trong kiểu cách này, các Pháp chương ngại tinh thần bước vào, và việc khán kiến của bạn sẽ trở nên vắn đục. Nếu như bạn chú niệm trong phương thức này, bạn sẽ có khả năng đạt được điều gì đó chỉ

bằng phương thức nghĩ suy thôi. Tuy nhiên, trong việc thực hành, bạn sẽ không có đạt được bất luận điều chi. Thay vì sự nghĩ suy, sẽ tốt hơn nếu như hành giả đã nhập thụy đi. Ít nhất khi bạn đã nhập thụy, bạn sẽ có một giấc ngủ ngon lành.

*Q: In the sitting practice, if one's sitting posture consistently leans off more and more to one side, should one tend to straighten up as soon as the leaning appears in one's awareness? Or instead, should one allow the leaning to go to its extreme, correcting it just before the body topples over or when the pain becomes unbearable? Should one even sit against a wall to stop such a leaning tendency for a short period?*

**Vấn:** Trong việc tọa hành, nếu như tư thế an tọa của mình thường luôn nghiêng càng lúc càng đổ về một bên, người ta có thể sửa cho ngay thẳng lên ngay khi sự nghiêng đổ xuất hiện trong sự ý thức của mình không? Hoặc thay vào đó, người ta có nên để cho sự nghiêng đổ đi đến mức cực độ của nó, điều chỉnh nó ngay trước khi sắc thân đảo hạ, hoặc khi sự thống khổ trở nên nan đĩ nhẫn thụ? Thậm chí, người ta có nên ngồi dựa vào một bức tường để đình chỉ một chiều hướng nghiêng đổ trong một thời gian ngắn không?

*If one tends to salivate upon oneself during the sitting practice, should one simply be mindful of it, or try to strictly control it?*

Nếu như người ta có xu hướng chảy nước miếng ở trên bản thân trong khi tọa hành, người ta nên đơn giản cảnh niệm vào nó, hoặc cố gắng một cách nghiêm khắc để không chế nó?

*A: If the mindfulness, concentration and wisdom are not in balance, the yogi may lean during meditation. He may lean to one side, backward or forward. This sort of event can occur. If the posture of the body is not in balance, if the yogi leans to one side, the weight will shift to that side. At that moment the yogi may find the pain unbearable.*

**Đáp:** Nếu sự chú niệm, sự định lực, và trí tuệ không được cân bằng, hành giả có thể nghiêng đổ trong lúc thiền định. Vị ấy có thể nghiêng đổ về một bên, về phía sau hoặc về phía trước. Loại sự kiện này có thể xảy ra. Nếu như tư thế của sắc thân không được cân bằng, nếu như hành giả

ngiêng đổ về một bên, trọng lượng sẽ xô dịch về bên phía ấy. Vào khoảnh khắc đó, hành giả có thể nghiệm thấy sự thống khổ nan dĩ nhẫn thụ.

*However, even if the body leans to one side, if the yogi can bear it, he can note this leaning posture. But if he is unable to bear it, he should also note this phenomenon. And if this is not enough, if he wants to straighten up, he must first note the intention to straighten up. He must then straighten up his body very slowly, with mindfulness.*

Tuy nhiên, mặc dù sắc thân nghiêng đổ về một bên, nếu như hành giả có thể nhẫn thụ được nó, vị ấy có thể chú niệm tư thế nghiêng đổ này. Thế nhưng, nếu như vị ấy không có khả năng để nhẫn thụ được nó, vị ấy cũng nên chú niệm hiện tượng này. Và nếu như điều này chưa đủ, nếu như vị ấy muốn sửa cho ngay thẳng lên, trước tiên vị ấy phải chú niệm tác ý để sửa cho ngay thẳng lên. Thế rồi vị ấy cần phải sửa sắc thân của mình cho ngay thẳng lên một cách hết sức chậm rãi, với sự chú niệm.

*When mindfulness, concentration and wisdom are not in balance, a simile can be given. Take the winding of a clock. In the old days, you had to wind the spring. Now though the regular and frequent winding of the spring over some time, the strength of the spring become weak. Similarly, when there is an imbalance between mindfulness, concentration and wisdom, the yogi tends to lose some strength. He becomes a little weak. This is why the body leans. The yogi is unable to keep his determination to hold the body straight. If that happens, he has to note it. If he is unable to control the leaning, he has to note it.*

Khi sự chú niệm, sự định lực, và trí tuệ không được cân bằng, một minh dụ có thể được đưa ra. Hãy lên dây thiêu của một chiếc đồng hồ. Thuở xưa, bạn phải vặn lò xo đồng hồ. Bây giờ, do việc vặn lò xo đều đặn và thường xuyên trong một thời gian qua, độ bền của lò xo trở nên yếu kém. Một cách tương tự, khi có một sự bất bình hoành giữa sự chú niệm, sự định thức và trí tuệ, hành giả có khuynh hướng tổn thất một số năng lực. Vị ấy trở nên yếu đuối một chút. Đây là lý do vì sao sắc thân nghiêng đổ. Hành giả không có khả năng để giữ vững sự quyết tâm hòng giữ cho sắc thân thẳng đứng. Nếu như điều đó xảy ra, vị ấy phải chú niệm nó. Nếu

như vị ấy không có khả năng để khắc chế sự nghiêng đổ, vị ấy phải chú niệm nó.

*Now, the yogi may lean against a wall. The Buddha himself did not lean or support himself against the Bo Tree. The Bo Tree you see behind the Buddha is not a tree he leans against. It is merely in the background.*

Bây giờ, hành giả có thể dựa vào một bức tường. Chính bản thân Đức Phật đã không có dựa hoặc chống đỡ bản thân dựa vào cây Bồ. Cây Bồ mà bạn khán kiến ở phía sau Đức Phật không phải là một cây để Ngài dựa vào. Nó chỉ đơn thuần ở trong bối cảnh.

*When Sayādaw was young, he had the habit of leaning against a wall whenever he practised. Now, after sometime, he began to think about this, “Now I have this habit of leaning against a wall. As long as there is a wall, I shall be able to practise. I shall be all right because I depend on the presence of a wall. However, if I should happen to practise in a place where there are no walls, then I am going to have trouble.” So from that day onwards, Sayādaw did not lean. Later on, he was able to practise well without the aid of the wall.*

Khi Đại Trưởng Lão còn trẻ, Ngài đã có thói quen dựa vào một bức tường mỗi khi Ngài thực hành. Bây giờ, sau một thời gian, Ngài đã bắt đầu nghĩ suy về điều này: “Bây giờ Tôi đã có thói quen dựa vào một bức tường. Miễn là có một bức tường, Tôi sẽ có khả năng để thực hành. Tôi sẽ không có gì đáng lo vì Tôi dựa vào sự hiện diện của một bức tường. Tuy nhiên, nếu như Tôi ngẫu nhiên sẽ thực hành ở một nơi mà ở đó không có những bức tường, thế rồi Tôi sẽ gặp phải điều khôn lường.” Vì thế kể từ ngày đó trở đi, Đại Trưởng Lão đã không còn dựa. Về sau này, Ngài đã có khả năng để thực hành kiên toàn mà không cần sự trợ giúp của bức tường.

*Now, some yogis who are not in very good health and who have some health problems are asked to practise leaning against a wall or in a lying posture. These sort of practices are allowed for sick yogis. However, if you are strong and health, it is better to do the sitting meditation ninety degrees to the floor.*

Bây giờ, một số hành giả họ có sức khỏe bất kien khang và một số họ có vấn đề về sức khỏe đã yêu cầu để thực hành được dựa vào một bức tường hoặc trong một tư thế ngọa hành. Những thể loại thực hành này đã được cho phép cho những hành giả hữu bệnh. Tuy nhiên, nếu như bạn cường hữu lực và khỏe mạnh, tốt hơn là thực hiện thiền định tọa hành với nền nhà chín mươi độ.

*With regard to salivating, this is a phenomenon of oozing due to the element of Āpo. If you should find the saliva oozing, you may note “oozing, oozing”. If a lot of saliva comes out and gathers, you may note “gathering, gathering”. If you intend to swallow, you have to note the intention to swallow and then swallow the saliva while noting “swallowing, swallowing”.*

Về việc chảy nước miếng, đây là một hiện tượng chảy rỉ ra do yếu tố của Thủy Giới. Nếu như bạn thấy nước miếng chảy rỉ ra, bạn có thể chú niệm “rỉ ra, rỉ ra”. Nếu như rất nhiều nước miếng chảy rỉ ra và đọng lại, bạn có thể chú niệm “đọng lại, đọng lại”. Nếu như bạn có tác ý để nuốt nước vào, bạn phải chú niệm sự tác ý để nuốt vào và thể rồi nuốt nước tươm vào trong khi đang chú niệm “nuốt vào, nuốt vào”.

*You should not control the true phenomena. It would be like attempting to stop a very strong flow of water. Should the salivating become excessive and you desire to spit out the excess saliva, you may do so at an appropriate place. However, you should still note all the actions performed during the process of spitting out. You must not control their true nature. You must only control Kilesas, the defilements of the mind. Should you fail to control the defilements and they arise, you have to then note these defilements.*

Bạn không nên khống chế các chân hiện tượng. Nó sẽ tự hồ việc cố gắng để đình chỉ một dòng nước chảy xiết. Nếu như việc chảy nước miếng trở nên quá lượng và bạn muốn nhỏ lượng nước miếng quá mức ra, bạn có thể làm như thế ở một nơi thích hợp. Tuy nhiên, bạn vẫn cần chú niệm tất cả những hành động được tiến hành trong quá trình khắc nhỏ ra. Bạn không cần phải khống chế các Pháp Phiền Nã, các Pháp ứ nhiễm của tâm thức. Nếu như bạn thất bại để khắc chế các Pháp ứ nhiễm tinh thần

và chúng khởi sinh lên, thế rồi bạn phải chú niệm các Pháp uế nhiễm tinh thần này.

**GUIDANCE FOR YOGI AT INTERVIEW**  
**SỰ CHỈ ĐẠO CHO HÀNH GIẢ TẠI BUỔI PHÒNG ĐÀM**

**The Ovādācariya Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa**  
**Đại Trưởng Lão Giáo Thọ Sư Paṇḍitābhivaṃsa**

*Despite instructions given on how to meditate, there are yogis (meditators or retreatants) who are unable to practice properly and to report back on their experiences during interviews with the teacher. Some can practise well but cannot describe properly how they have meditated and what they have experienced. This talk is intended to help such yogis report back properly on how they have meditated, on what they have observed and experienced in the course of their meditative practice or exercise.*

Mặc dù những sự giáo đạo đã được đưa ra về cách thức thiền định, có những hành giả (các thiền giả hoặc các bậc tĩn tu) họ không có khả năng thực hành một cách chính xác và báo cáo lại những trải nghiệm của họ trong các buổi phỏng đàm với vị giáo thọ. Một số có thể thực hành kiện toàn, thế nhưng không thể nào miêu thuật một cách chính xác cách thức họ đã thiền định và những gì họ đã trải nghiệm. Pháp đàm này có tác ý để bang trợ cho những hành giả như thế, báo cáo lại một cách chính xác về cách thức họ đã thiền định, về những gì họ đã quan sát và đã trải nghiệm trong khóa trình thực hành thiền định hoặc việc huấn tập của họ.

*As to the mode of the meditation, the late Venerable Mahāsī Sayādaw's recorded instruction talk (for new yogis) gives the essential instructions beginning with noting or observing the primary object of attention in mindfulness (Satipaṭṭhāna) meditation namely, the rising and falling of the abdomen as the yogi breathes.*

Về phương pháp thiền định, bài Pháp đàm nhập môn của Cố Đại Trưởng Lão Mahāsī đã được ghi lại (dành cho các tân hành giả) đưa ra những sự giáo đạo trọng yếu được bắt đầu với việc chú niệm hoặc việc quan sát đối tượng chú ý chủ yếu trong thiền định chú niệm (Niệm Xứ) đó là, sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng khi hành giả hô hấp.

*In terms of scriptural explanation, psycho-physical phenomena are taking place all the time in the yogis' person at the six sense-doors. When a sight is seen, the eye that sees and the sight that is seen are physical phenomena, while the resultant eye-consciousness that makes one aware of the sight is a mental phenomenon. Similarly, with the experiencing of sound, smell, taste, touch and thought, and several movements of the body such as folding and stretching of the arms, turning or leaning (inclining) of the body and the taking of steps in walking. Venerable Mahāsī Sayādaw has instructed that all these happenings should be closely noted as and when they take place, without missing even trifling incidents.*

Dựa vào sự giải thích theo văn bản kinh điển mà nói, các hiện tượng tâm sinh lý luôn diễn ra trong con người của hành giả tại sáu cửa giác quan. Khi một cảnh sắc được khán kiến, con mắt mà khán kiến và cảnh sắc mà được khán kiến là các hiện tượng thể chất; trong khi tâm nhãn thức quả dị thực mà làm cho người ta ý thức được cảnh sắc là một hiện tượng tinh thần. Một cách tương tự, với việc trải nghiệm về âm thanh, mùi hoi, khẩu vị, sự tiếp xúc, và sự nghĩ suy, và một số chuyển động của sắc thân chẳng hạn như việc co gập lại hoặc việc duỗi căng của những cánh tay, việc xoay chuyển hoặc việc nghiêng đổ (việc nghiêng người) của sắc thân và việc thực hiện các bước đi trong lúc bộ hành. Đại Trưởng Lão Mahāsī đã giáo đạo rằng tất cả những điều đang xảy ra này phải nên được chú niệm một cách cẩn trọng khi chúng diễn ra, mà không bỏ sót ngay cả những sự phát sinh vụn vặt.

*Although Venerable Mahāsī Sayādaw's instructions are given in very clear and simple language, yogis encounter some difficulties when they come to follow them in actual practice. To help yogis overcome such difficulties, meditation teachers at this Centre, have had to explain and demonstrate to beginners how to note or observe the primary object of attention, how to note when other (secondary) objects of attention like thoughts and reflections appear, when feelings or sensation arise, when external stimuli like sights and sounds impinge on the mind or when other acts of behavior take place.*

Mặc dù những sự giáo đạo của Đại Trưởng Lão Mahāsī đã được đưa ra bằng ngôn ngữ hết sức trong sáng và đơn giản, các hành giả gặp

phải một vài mức độ khó khăn khi họ đi đến tuân chiếu chúng trong việc thực hành thực thụ. Để bang trợ các hành giả khắc phục những mức độ khó khăn như thế, những vị thiền sư tại Trung Tâm này, đã phải giải thích và thao diễn cho các sơ học giả cách thức để chú niệm hoặc quan sát đối tượng chú ý chủ yếu, cách thức để chú niệm khi các đối tượng chú ý khác (thứ yếu) như là những sự nghĩ suy và các sự thâm tư tưởng pháp xuất hiện, khi những cảm thọ hoặc cảm giác khởi sinh lên, khi các cảnh sắc và những âm thanh kích thích ở bên ngoài làm ảnh hưởng tâm thức, hoặc khi các quá trình hành xử khác xảy ra.

*These explanations have had to be made repeatedly and as simply as possible for these beginners. Even then, some beginners do not quite understand them and cannot put them into practice properly. To obviate such difficulties, the meditation teachers have had to devise maxims or aphorisms which are easier to remember.*

Những sự giải thích này đã phải được thực hiện nhiều lần và càng giản đơn càng tốt cho các vị sơ học giả này. Mặc dù thế, một số sơ học giả không hẳn hoàn toàn tuệ tri chúng và không thể nào áp dụng chúng trong việc thực hành một cách chính xác. Để bài trừ những mức độ khó khăn như thế, các vị thiền sư đã phải phát minh những câu châm ngôn hoặc các câu cách ngôn để ghi nhớ dễ dàng hơn.

*The first of these aphorisms is: **Say how you note the primary object of attention and with what result in your consciousness (i.e., what do you come to know?).** The primary object of attention to which the mind should be tethered as it were, is the rising and falling of the abdomen as the **yogi** breathes. This is the primary object of meditative attention in the sense that in the absence of any other marked (pronounced) object of attention, the **yogi** should be watching or observing it. The mind should also revert to it when a secondary object of attention has been noted and fallen away.*

Câu cách ngôn thứ nhất trong số những câu cách ngôn này là: **“Hãy nói cách thức bạn chú niệm đối tượng chú ý chủ yếu và với quả dị thực nào ở trong tâm ý thức của bạn”** (tức là bạn sẽ đi đến xác tri điều chi?). Đối tượng chú ý chủ yếu mà tâm thức phải được câu sinh như nó vốn đã

có, là sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng khi hành giả hô hấp. Đây là đối tượng chủ yếu của sự chú ý hãm nhập thâm tư trong ý nghĩa là trong sự khuyết pháp bất luận đối tượng chú ý nào khác hiển trước (minh hiển), hành giả nên chú mục hoặc quan sát nó. Tâm thức cũng nên hồi phục nó lại khi một đối tượng chú ý thứ yếu đã được chú niệm và đã ly khứ.

*The yogi should be able to tell how he observes or note the movement of the rising of the abdomen from the beginning to the end of it. As he inhales, the abdomen begins to rise somewhat rapidly and goes on rising as he continues to inhale. When the yogi ceases to inhale, the rising movement comes to an end.*

Hành giả sẽ có khả năng thuật lại cách thức vị ấy quan sát hoặc chú niệm sự chuyển động phồng lên ở cơ bụng từ giai đoạn đầu đến kết thúc của nó. Khi vị ấy hấp khí, cơ bụng bắt đầu một cách nhanh chóng phồng lên phần nào và tiếp tục phồng lên khi vị ấy tiếp tục hấp khí. Khi hành giả đình chỉ hấp khí, sự chuyển động phồng lên đi đến một sự kết thúc.

*When observing or noting the rising movement of the abdomen, the entire movement should be experienced and known. The scriptural texts urge that this should be made a matter of practice (Sabba Kāya Paṭisaṃvedī). What this exhortation means is that all the physical phenomena involved in the entire rising movement of the abdomen – its beginning, its middle and its end should be noted as continuously as possible (i.e., without a break). The observing or noting mind should fall on and proceed concurrently with the physical movement of the rising abdomen through its three stages – the beginning, the middle and the end. The beginner would not, of course, be able to notice all the three stages of movement, but he should strive to be able to do so. He is urged to strive thus let he go about his meditative practice lightly and come to the end of his retreat without much benefit, and to ensure serious and sufficient concentration of the mind on the object.*

Khi đang quan sát hoặc đang chú niệm sự chuyển động phồng lên ở cơ bụng, toàn bộ sự chuyển động phải được trải nghiệm và tường tri. Các Văn Bản kinh điển khuyến lệ rằng điều này nên được thực hiện thành một câu chuyện hữu quan chặt chẽ đến sự thực hành (Tất Cả Cảm Thọ Về

**Thân**). Ý nghĩa của sự khuyến lệ này là tất cả hiện tượng thể chất đã hữu quan đến toàn bộ sự chuyển động phồng lên ở cơ bụng – giai đoạn đầu của nó, giai đoạn giữa của nó và giai đoạn kết thúc của nó phải được chú niệm càng liên tục càng tốt (tức là không có một sự nghỉ ngơi). Tâm thức đang quan sát hoặc đang chú niệm nên tiến nhập và tiếp tục tiến hóa đồng thời với việc chuyển động thuộc thể chất của sự phồng lên ở cơ bụng thông qua ba giai đoạn của nó - giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn kết thúc. Vị sơ học giả sẽ không có khả năng, lẽ tất nhiên, quan chú tất cả ba giai đoạn chuyển động, thế nhưng vị ấy nên cố gắng để có khả năng làm được như thế. Vị ấy đã được khuyến lệ phấn đấu vì vậy hãy để vị ấy bắt tay vào xử lý việc thực hành thiền định của mình một cách nhẹ nhàng và đi đến cuối khóa tu tĩnh tâm của mình mà không có nhiều sự hữu ích, và bảo chúng sự định thức của tâm thức vào đối tượng một cách nghiêm túc và đầy đủ.

*The yogi should be able to report if he is able to note the object with enough concentrated attention, if there is enough concurrence between the object and the noting mind, if he is able to notice the movement (of the abdomen) through its successive phases. If he is able to note the object properly, what does he “see” and what does he encounter (experience)? Not that he should concern himself with and be able to relate other (irrelevant) objects of attention but that he should be able to report (accurately) on the object of his concentrated attention and what (exactly) is the rising movement as experienced by him.*

Hành giả sẽ có khả năng báo cáo nếu như vị ấy có khả năng chú niệm đối tượng với sự chú ý đã tập trung đầy đủ, nếu như có đầy đủ việc đồng thời phát sinh giữa đối tượng và tâm thức đang chú niệm, nếu như vị ấy có khả năng quan chú việc chuyển động (ở cơ bụng) xuyên suốt các giai đoạn liên tục của nó. Nếu như vị ấy có khả năng chú niệm đối tượng một cách chính xác, vị ấy khán kiến điều chi và vị ấy gặp phải điều chi (sự trải nghiệm) ? Không phải là vị ấy phải quan tâm đến bản thân mình và có khả năng thuật lại sự chú ý đến các đối tượng khác (bất tương quan), mà là vị ấy sẽ có khả năng báo cáo (một cách tinh xác) về sự chú ý của mình đã tập trung vào đối tượng, và chính là (một cách xác thiết) sự chuyển động phồng lên khi vị ấy đã trải nghiệm.

*There are two operations involved in this kind of meditative practice or exercise. The first is the activity of observing or noting the object of attention. The second is the resulting consciousness concerning the object of attention noted or observed. Only after these two operations will the yogi be able to say what it is that he has “seen” or experienced.*

Có hai tiến trình hoạt động hữu quan chặt chẽ đến thể loại thực hành hoặc việc huấn tập thiền định này. Thứ nhất là hoạt động quan sát hoặc chú niệm đối tượng chú ý. Thứ hai là tâm ý thức quả dị thực hữu quan với đối tượng chú ý đã được chú niệm hoặc đã quan sát. Chỉ sau tiến trình hoạt động này thì hành giả sẽ có khả năng để nói những gì mà vị ấy đã “khán kiến” hoặc đã trải nghiệm.

*Here, with regard to the primary object of attention, the yogi must be able to say if his resulting consciousness or awareness is concurrent (arise together) with the object of meditative attention (the rising of the abdomen) and its progressive movement. If the two operations are concurrent (take place at the same time) what does he “see” (become aware of)? Is it the abdomen itself, the manner or mode of its rising, or the tension and the movement involved in the rising of the abdomen?*

Ở đây, về đối tượng chú ý chủ yếu, hành giả cần phải có khả năng để nói nếu như tâm ý thức quả dị thực hoặc sự ý thức của mình đồng thời phát sinh (đồng thời khởi sinh lên) với đối tượng chú ý thiền định (sự phồng lên của cơ bụng) và sự chuyển động tiến triển của nó. Nếu như hai tiến trình hoạt động đã đồng thời phát sinh (đồng thời xảy ra) thì vị ấy “khán kiến” điều chi (phát giác điều chi)? Đó có phải là bản thân cái bụng, cách thức hoặc phương thức phồng lên của nó, hoặc sự căng thẳng và sự chuyển động đã hữu quan chặt chẽ đến sự phồng lên ở cơ bụng?

*There are three aspects to the material (physical) component or element of rising abdomen. They are classified into:*

- 1. Form or shape aspect.*
- 2. Manner or mode aspect.*
- 3. Essential character or quality aspect*

Có ba phương diện đối với tổ thành hoặc yếu tố vật chất (thể chất) của sự phồng lên ở cơ bụng. Chúng được phân loại vào trong:

1. Phương diện hình thức hoặc hình trạng.
2. Phương diện cách thức hay phương thức.
3. Phương diện đặc trưng hoặc phẩm chất trọng yếu.

*The form or shape aspect – This is the form or shape of the abdomen on which the yogi's mind is focused. The whole of the yogi's body is the form or shape of the body. As the abdomen is part of the body, it is also the form or shape aspect of the physical element of the rising abdomen.*

**Phương diện hình thức hoặc hình trạng** - Đây là hình thức hoặc hình trạng của cơ bụng cái mà tâm thức của hành giả đã tập trung vào. Toàn bộ sắc thân của hành giả là hình thức hoặc hình trạng của sắc thân. Vì bụng là một phần của sắc thân, nó thì cũng là phương diện hình thức hoặc hình trạng thuộc yếu tố thể chất của sự phồng lên ở cơ bụng.

*The manner or mode aspect – This aspect is constituted by the condition or state of the abdomen at any particular moment. Thus, is the abdomen in a flat, inflated or deflated state? In Pāli scriptural terminology, this condition or state is called Ākāra. As another example of Ākāra, is the palm closed into a fist or is it just an open palm? As still another example, is the body in a sitting, standing, walking or lying posture?*

**Phương diện cách thức hay phương thức** – Phương diện này đã được cấu thành bởi điều kiện hoặc trạng huống của cơ bụng tại bất luận khoảnh khắc cụ thể nào. Như vậy, cơ bụng ở trạng huống bằng phẳng, căng phồng hoặc xẹp xuống? Trong dụng ngữ chuyên môn kinh điển Pāli, điều kiện hay trạng huống này được gọi là **Hành Tướng**. Như một ví dụ khác của **Hành Tướng**, lòng bàn tay đã khép lại thành một nắm tay hoặc chỉ là một lòng bàn tay xòe ra? Như ví dụ khác nữa, sắc thân ở tư thế tọa, trụ, hành hoặc ngọa?

*The essential character or quality aspect – If the yogi intently observes the abdomen in meditation, he will “see” (become aware of)*

*either the form or the shape or the mode and manner aspect before he “sees” the essential character or quality aspect. But “seeing” the form and manner aspect is not Vipassanic insight. The yogi must “see” beyond the form and manner aspects, that is, “see” the essential character or quality aspect, namely, the tension and the motion or movement manifested during the rising of the abdomen. If the yogi observes intently, he will “see” this character or quality aspect. He must be able to relate (report) it at interview. But he must say so on the basis of actually “seeing” it, not because he thinks he “sees” it. The report must be based on his actual own Vipassanā insight.*

**Phương diện đặc trưng hoặc phẩm chất trọng yếu** – Nếu như hành giả quan sát một cách chuyên chú ở cơ bụng trong sự thien định, vị ấy sẽ “khán kiến” (phát giác) hoặc là phương diện hình thức hoặc là hình trạng hoặc là phương thức và cách thức trước khi vị ấy “khán kiến” **phương diện đặc trưng hoặc phẩm chất trọng yếu**. Thế nhưng “việc khán kiến” các phương diện hình thức và cách thức không phải là tuệ giác minh sát (*Minh Sát Trí*). Hành giả cần phải “khán kiến” vượt qua phương diện hình thức và cách thức, nghĩa là, “khán kiến” phương diện đặc trưng hoặc phẩm chất trọng yếu, đó là, sự căng thẳng và sự di động hoặc sự chuyển động đã thanh sở hiển thị trong lúc phồng lên của cơ bụng. Nếu như hành giả quan sát một cách chuyên chú, vị ấy sẽ khán kiến phương diện đặc trưng hoặc phẩm chất này. Vị ấy cần phải có khả năng để thuật lại (báo cáo) nó tại buổi phỏng đàm. Mà vị ấy cần phải nói như thế trên cơ sở đích xác khán kiến nó, không vì vị ấy nghĩ suy vị ấy khán kiến nó. Việc báo cáo cần phải được dựa trên Minh Sát Trí thật sự của chính mình.

*The yogi must similarly be able to observe “see” and report when he exhales and the abdomen falls progressively.*

Một cách tương tự hành giả cần phải có khả năng để quan sát “việc khán kiến” và báo cáo khi vị ấy hô khí và cơ bụng xẹp xuống một cách dần dần.

*So also when he is doing the walking (*Caṅkama*) meditation. As he lifts his foot, is he able to observe concurrently the lifting movement progressively from the beginning to the end of it? If he is so able, what*

*does he “see”? Does he “see” the foot or the manner or mode of its lifting, or does he feel the foot becoming light and rising upward or the foot becoming tense and being pushed ?*

Cũng như thế khi vị ấy đang thực hiện thiền hành (Tấn Bộ). Khi vị ấy nhấc bàn chân của mình lên, vị ấy có khả năng để quan sát đồng thời sự chuyển động một cách dần dần từ đầu đến chí cuối của nó không ? Nếu như vị ấy có khả năng như thế, vị ấy “khán kiến” điều chi ? Vị ấy “khán kiến” bàn chân hoặc cách thức hoặc phương thức của sự nhấc lên của nó, hoặc vị ấy cảm thấy bàn chân trở nên nhẹ nhàng và đang đỡ lên trên hoặc bàn chân đang trở nên căng thẳng và đang bị thúc đẩy ?

*He must be able to report on any of these three aspects and his attention must be concentrated for him to be able to report. When he thrusts his foot forward (in the course of his step-taking) is his mind observing or noting concurrently with the thrusting movement of the foot ? Here also, what does he see ? Does he “see” the foot or the manner or mode of its thrusting, or some essential character or quality of this movement such as the foot being pushed from behind and pulled from front ? Similarly, when he drops the foot, is he able to observe or note the dropping movement progressively from the beginning to the end till it touches the floor or the ground ? If he is, what does he come to know ? Does he know the foot, or the manner of its dropping or some essential character or quality of this movement such as the foot becoming light and soft ?*

Vị ấy cần phải có khả năng để báo cáo về bất luận phương diện nào trong ba phương diện này, và sự chú ý của vị ấy cần phải được tập trung để cho vị ấy có khả năng báo cáo. Khi vị ấy thúc đẩy bàn chân của mình hướng về phía trước (trong tiến trình bộ hành của mình) thì tâm thức đang quan sát hoặc đang chú niệm có đồng thời với sự chuyển động đang thúc đẩy bàn chân không ? Ở đây cũng thế, vị ấy khán kiến điều chi ? Có phải vị ấy “khán kiến” bàn chân hoặc cách thức hoặc phương thức đang thúc đẩy của nó, hoặc một số đặc trưng hoặc phẩm chất trọng yếu của sự chuyển động này, chẳng hạn như bàn chân đang được đẩy từ phía sau và kéo tới trước ? Một cách tương tự, khi vị ấy hạ bàn chân xuống, vị ấy có khả năng để quan sát hoặc chú niệm sự chuyển động đang hạ bàn chân xuống một

cách dần dần từ đầu đến chí cuối, cho đến khi nó tiếp xúc nên nhà hoặc mặt đất không ? Nếu như vị ấy làm như thế, vị ấy đi đến xác tri được điều chi ? Vị ấy có tri đắc bàn chân, hoặc cách thức của việc hạ xuống của nó, hoặc một số đặc trưng hoặc phẩm chất trọng yếu của sự chuyển động này, chẳng hạn như bàn chân trở nên nhẹ nhàng và nhu nhuyễn không ?

*Similarly, with observing or noting of other objects of attention, such as folding and stretching of the limbs, turning or inclining (leaning) of the body, assuming the sitting posture or the standing posture. With regard to these phenomena also, is the yogi able to observe or note the phenomena concurrently with its appearance from the beginning to the end of its manifestation ? It is important for the yogi to confine his reporting to the particular object of attention he is observing in its three aspects as mentioned above, and not to wander off into reporting on stray and random occurrences.*

Một cách tương tự với việc quan sát hoặc việc chú niệm vào các đối tượng chú ý khác, chẳng hạn như việc co gập lại hoặc việc duỗi căng ra của các chi, việc xoay chuyển hoặc việc nghiêng đổ (việc nghiêng người) của sắc thân, giả định tư thế an tọa hoặc tư thế đang đứng. Về các hiện tượng này cũng thế, hành giả có khả năng để quan sát hoặc chú niệm các hiện tượng đồng thời với sự xuất hiện của nó không, từ đầu đến chí cuối của sự biểu hiện hình thức của nó không ? Điều trọng yếu đối với hành giả là phải hạn chế việc báo cáo của mình đối với đối tượng chú ý đặc biệt mà vị ấy đã quan sát theo ba phương diện của nó như đã đề cập ở trên, và không để đi chệch hướng trong việc báo cáo những sự phát sinh một cách tùy ý và linh tinh.

*Meditating yogis should understand what is meant by the following three marks or characteristics of psycho-physical phenomena.*

1. *Sabhāva lakkhaṇa*
2. *Saṅkhata lakkhaṇa*
3. *Samañña lakkhaṇa*

Các hành giả thiền định nên tuệ tri ý nghĩa của ba tiêu chí hoặc đặc tướng sau đây của các hiện tượng tâm sinh lý:

### 1. Thực Tướng Thực Tính.

2. **Thực Tướng Hữu Vi.**

3. **Thực Tướng Phổ Thông.**

*Sabhāva Lakkhaṇa means the specific or particular mark or characteristic of mental and physical phenomena. For instance, hardness or softness (Paṭhavī Dhātu or the element of extension) is the particular or specific mark or characteristic of the bone and the flesh respectively. This mark or characteristic belongs only to Paṭhavī Dhātu and not to any of the three remaining elements (cohesion, temperature and motion).*

**Thực Tướng Thực Tính** có nghĩa là một tiêu chí hoặc đặc tướng đặc định hoặc đặc biệt của các hiện tượng tinh thần và thể chất. Ví dụ, sự kiên ngạnh hoặc sự nhu nhuyễn (**Địa Giới** hoặc yếu tố khuếch đại) là tiêu chí hoặc đặc tướng đặc định hoặc đặc biệt của xương và thịt một cách tương ứng. Tiêu chí hoặc đặc tướng này chỉ thuộc về **Địa Giới** và không thuộc về bất luận yếu tố nào trong số ba yếu tố còn lại (sự kết dính, sự nhiệt độ và sự chuyển động).

*Another Sabhāva Lakkhaṇa is Tejo Dhātu (the element of heat and cold). Āpo Dhātu (element of cohesion and fluidity) and Vāyo Dhātu (the element of motion) are also Sabhāva Lakkhaṇas.*

**Thực Tướng Thực Tính** khác nữa là **Hỏa Giới** (yếu tố nóng bức và lạnh ngắt). **Thủy Giới** (yếu tố của sự kết dính và tính lưu động) và **Phong Giới** (yếu tố của sự chuyển động) cũng là các **Thực Tướng Thực Tính**.

*The particular mark or characteristic of mind is consciousness or the faculty of awareness. That of Phassa is colouring the mind and bringing it into contact with another phenomenon. That of Vedanā is the capacity of feeling.*

Tiêu chí hoặc đặc tướng đặc biệt của tâm thức là tâm ý thức hoặc tài năng ý thức. Tiêu chí hoặc đặc tướng đặc biệt của **Xúc** là đang sắc điệu tâm thức và dẫn nhập nó đến tiếp xúc với một hiện tượng khác. Tiêu chí hoặc đặc tướng đặc biệt của **Thọ** là năng lực cảm thọ.

*Each and every particular mark or characteristic of all psychophysical phenomena has a beginning, a middle and an end. In Pāli*

*scriptural language, these are termed Uppāda, Thiti and Bhaṅga. Uppāda means the beginning or arising of a phenomenon. Thiti is duration or continuance or proceeding towards dissolution. Bhaṅga is breaking up or dissolution. These three Lakkhaṇas (marks or characteristics) are called Saṅkhata Lakkhaṇa (Saṅkhata = compounded or conditioned).*

Từng mỗi một tiêu chí hoặc đặc tướng đặc biệt của các hiện tượng tâm sinh lý đều có giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn kết thúc. Trong ngôn ngữ kinh điển Pāli, những giai đoạn này đã được định danh là Sinh, Trụ và Diệt. Sinh có nghĩa là giai đoạn đầu hoặc sự khởi sinh lên của một hiện tượng. Trụ là sự trì tục thời gian, hoặc sự trì tục, hoặc sự diễn tiến hướng đến sự phá diệt. Diệt là sự tan vỡ hoặc sự phá diệt. Ba Thực Tướng này (các tiêu chí hoặc những đặc tướng) được gọi là Thực Tướng Hữu Vi (Hữu Vi = hỗn hợp hoặc phụ hữu điều kiện).

*The third mark or characteristic of all psycho-physical phenomena is called Samañña (general or common). The impermanence, unsatisfactoriness and impersonality of all conditioned phenomena constitute their common or general mark or characteristic.*

Tiêu chí hoặc đặc tướng thứ ba của tất cả các hiện tượng tâm sinh lý được gọi là Phổ Thông (thông thường hoặc phổ thông). Sự không thường tồn, sự bất mãn ý, và sự phi bản ngã của tất cả các hiện tượng phụ hữu điều kiện cấu thành tiêu chí hoặc đặc tướng thông thường hoặc phổ thông của chúng.

*In Pāli scriptural language, these three marks or characteristics (Lakkhaṇa) are termed Annica Lakkhaṇa (characteristic of impermanence), Dukkha Lakkhaṇa (characteristic of ill, suffering or unsatisfactoriness) and Anattā Lakkhaṇa (characteristic of egolessness or impersonality). These characteristics are common to all physical and mental phenomena which are pervaded by them. They are, therefore, designated as Samañña Lakkhaṇa (common or general mark or characteristics).*

Trong ngôn ngữ kinh điển Pāli, ba tiêu chí hoặc đặc tướng này (Thực Tướng) được định danh là Thực Tướng Vô Thường (đặc tướng

của sự không thường tồn), **Thực Tướng Khổ Đau** (đặc tướng của sự bất thư phục, sự khổ đau, hoặc sự bất mãn ý), và **Thực Tướng Vô Ngã** (đặc tướng của sự không có tự ngã hoặc sự phi bản ngã). Những đặc tướng này là phổ thông, do bởi chúng đã biến cập ở trong tất cả các hiện tượng tinh thần và thể chất. Do đó, chúng đã được mệnh danh là **Thực Tướng Phổ Thông** (các tiêu chí hoặc những đặc tướng phổ thông hoặc thông thường).

*To recapitulate, we have to understand the three characteristics mentioned and explained above, namely: **Sabbhāva Lakkhaṇa** (particular or specific character or property of the phenomenon concerned), **Saṅkhata Lakkhaṇa** (mark or sign of conditionedness, namely arising continuance and dissolution), and thirdly **Samañña Lakkhaṇa** (common or general characteristic).*

Để tổng kết, chúng ta phải tuệ tri ba đặc tướng đã được đề cập đến và đã được giải thích ở trên, đó là: **Thực Tướng Thực Tính** (đặc trưng hoặc đặc tính đặc biệt hoặc đặc định của hiện tượng hữu quan), **Thực Tướng Hữu Vi** (tiêu chí hoặc trưng triệu của đặc tính phụ hữu điều kiện), đó là việc khởi sinh lên đặc tính tri tục và phá diệt; và thứ ba là **Thực Tướng Phổ Thông** (đặc tướng phổ thông hoặc thông thường).

*Of these three characteristics, our meditative practice is directed towards realization of the **Sabbhāva** characteristic of material and mental phenomena we are observing or noting. How do we go about our meditative effort to realize the character or property of the phenomenon in question? We should observe or note these phenomena as and when they arise. Only when we do so, will we realize their specific or particular character or quality, not otherwise.*

Trong ba đặc tướng này, sự thực hành thiền định của chúng ta đã hướng đến sự chứng tri đặc tướng **Thực Tính** của các hiện tượng thể chất và tinh thần mà chúng ta đang quan sát hoặc đang chú niệm. Làm thế nào để chúng ta bắt tay vào xử lý việc nỗ lực thiền định của mình nhằm để chứng tri đặc trưng hoặc đặc tính của hiện tượng được bàn đến? Chúng ta nên quan sát hoặc chú niệm những hiện tượng này khi chúng khởi sinh lên. Chỉ khi nào chúng ta làm như thế, chúng ta sẽ chứng tri đặc trưng hoặc phẩm chất đặc biệt hoặc đặc định của chúng, không gì khác hơn.

*As the yogi inhales, the abdomen arises. Before inhalation, there was no rising or abdomen. The yogi's mind should go on observing the rising movement of the abdomen from its beginning to its end. Only then would the yogi be able to "see" the real nature of this movement. What is its real nature (character or quality)? With the inbreath, the wind goes in (is indrawn). And what is wind? It is the element of tension, the element of movement. It is this real nature of the movement that the yogi comes to "see". He will "see" it only when he observes or notes the movement as and when it arises and continues till it passes away. If he does not so observe or note, he won't see even its form or shape aspect or its mode or manner aspect, not to speak of its true or essential character aspect; far less will he "see" it. Continuing to pay concentrated and concurrent attention to the object of his meditation, that is, the rising and falling of his abdomen as he breathes in and breathes out, he will progressively strengthen his concentrative power. As his concentration strengthens, he will no longer "see" the form or shape of his abdomen, or the mode or manner of its rising and falling. His insight will go beyond these "sights" and will enable him to "see" the tension, the pressure and the movement involved in the movement of the abdomen which he is observing or noting. As he breathes out, he will feel the tension subsiding and the falling movement of the abdomen coming to an end as he comes to the end of his exhalation.*

Khi hành giả hấp khí, cơ bụng khởi sinh lên. Trước khi sự hấp nhập thì đã không có sự phồng lên ở cơ bụng. Tâm thức của hành giả nên tiếp tục việc quan sát sự chuyển động phồng lên ở cơ bụng từ đầu đến chí cuối của nó. Chỉ như thế hành giả có khả năng để "khán kiến" chân thực tính của sự chuyển động này. Chân thực tính của nó (đặc trưng hoặc phẩm chất) là chi? Với sự hấp khí, gió đi vào (là hơi thở hít vào). Và gió là chi? Đó là yếu tố của sự căng thẳng, yếu tố của sự chuyển động. Đó là chân thực tính của sự chuyển động này mà hành giả đi đến "khán kiến". Vị ấy sẽ "khán kiến" nó chỉ khi nào vị ấy quan sát hoặc chú niệm sự chuyển động khi nó khởi sinh lên và tiếp tục cho đến khi nó diệt vong. Nếu như vị ấy không quan sát hoặc chú niệm như thế, vị ấy sẽ không quán kiến ngay cả phương diện hình thức hoặc hình trạng của nó, hoặc phương diện phương

thức hoặc cách thức của nó, không phải nói đến phương diện đặc trưng trọng yếu hoặc chân thật của nó, vị ấy sẽ khán kiến nó giảm thiểu đi nhiều. Vẫn cứ tiếp tục tập trung và đồng thời chú ý vào đối tượng thiền định của mình, nghĩa là, sự phồng lên và sự xẹp xuống ở cơ bụng của mình khi vị ấy hấp khí và hô khí, vị ấy dần dần tăng cường năng lực tập trung của mình. Khi sự định thức của vị ấy gia tăng, vị ấy sẽ không còn khán kiến hình thức hoặc hình trạng ở cơ bụng của mình, hoặc phương thức hoặc cách thức phồng lên và xẹp xuống của nó. Tuệ giác của vị ấy sẽ vượt qua những trung triệu này và sẽ cho phép vị ấy khán kiến sự căng thẳng, sự áp lực và sự chuyển động hữu quan chặt chẽ đến sự chuyển động ở cơ bụng mà vị ấy đang quan sát hoặc đang chú niệm. Khi vị ấy hô khí, vị ấy sẽ cảm thấy sự căng thẳng đang giảm bớt và sự chuyển động xẹp xuống ở cơ bụng đang đi đến sự kết thúc trong khi vị ấy đi đến sự kết thúc việc hô khí của mình.

*Similarly, with the movements involved in walking meditation, the lifting of the leg, pushing it forward and dropping and placing it on the floor or the ground.*

Một cách tương tự, với những sự chuyển động hữu quan chặt chẽ trong thiền hành, việc nhấc chân lên, việc đưa nó thẳng tới trước, việc hạ xuống và việc đặt nó trên nền nhà hoặc mặt đất.

*The meditation teacher will not tell the yogi what he is going to “see” but will instruct him how to observe or note. It is the same as in the doing of an arithmetical sum. The teacher will not give the answer but will teach the working out of the sum.*

Vị thiền sư sẽ không nói với hành giả những gì vị ấy sẽ “khán kiến” nhưng sẽ giáo đạo vị ấy cách thức để quan sát hoặc chú niệm. Nó tương tự như trong việc làm một bài toán thuật. Vị giáo thọ sẽ không đưa ra câu trả lời nhưng sẽ giáo đạo việc làm bài toán thuật.

*The same instructions apply in the case of different kinds of bodily movement, sensations experienced in the body and thoughts arising in the mind. All these should be noted as and when they arise in order to ensure that their true nature may be “seen”.*

Những sự giáo đạo tương tự cũng được ứng dụng trong trường hợp các thể loại chuyển động sai biệt của sắc thân, những cảm giác được trải nghiệm ở trong sắc thân và những sự nghĩ suy đang khởi sinh lên ở trong tâm thức. Tất cả những điều này nên được chú niệm khi chúng khởi sinh lên ngõ hầu bảo chứng rằng chân thực tính của chúng có thể được “khán kiến”.

*We have dealt with the first aphorism – true nature will be revealed only when phenomena are noticed as and when they arise.*

Chúng ta đã giảng giải với câu cách ngôn thứ nhất – chân thực tính sẽ được triển hiện chỉ khi nào những hiện tượng đã được quan chú khi chúng khởi sinh lên.

*The second aphorism says: Only when **Sabbhāva** (true nature) is “seen”, will **Saṅkhata Lakkhaṇa** (characteristic of conditionality) become manifest, meaning the phenomenon being noted will be ‘seen’ to arise, to continue and to pass away. When **Saṅkhata Lakkhaṇa** is ‘seen’, **Samañña Lakkhaṇa** will appear. These two characteristics - **Saṅkhata Lakkhaṇa** and **Samañña Lakkhaṇa** will manifest themselves as a matter of course once **Sabbhāva Lakkhaṇa** has been grasped by concentrated and concurrent noting of the object of meditation. **Samañña Lakkhaṇa**, when it appears, will reveal the impermanent, unsatisfactory and impersonal, involuntary character of the phenomena. So the third aphorism is: **Only when Saṅkhata becomes apparent will Samañña be “seen”**.*

Câu cách ngôn thứ hai nói rằng: **Chỉ khi nào Thực Tướng Thực Tính (chân thực tính) được “khán kiến” thì Thực Tướng Hữu Vi (đặc tướng của tính phụ hữu điều kiện) sẽ trở nên thanh sở hiển thị, có nghĩa là hiện tượng đã được chú niệm sẽ được “khán kiến” từ lúc khởi sinh lên, đến lúc trì tục và đến lúc diệt vong. Khi Thực Tướng Hữu Vi được “khán kiến”, Thực Tướng Phổ Thông sẽ xuất hiện. Hai đặc tướng này – Thực Tướng Hữu Vi và Thực Tướng Phổ Thông sẽ tự thanh sở hiển thị là một việc đương nhiên một khi Thực Tướng Thực Tính đã bị sự chú niệm đồng thời phát sinh và đã tập trung vào đối tượng thiền định nắm bắt. Thực Tướng Phổ Thông, khi nó xuất hiện, sẽ triển hiện đặc trưng không thường tồn, bất mãn ý và phi bản ngã, bất do tự chủ của các hiện tượng.**

Như thế, câu cách ngôn thứ ba là: **Chỉ khi nào Thực Tướng Hữu Vi trở nên minh hiển thì Thực Tướng Phổ Thông sẽ được “khán kiến”.**

*This will be followed by the fourth aphorism which says: **When Samañña is “seen”, Vipassanā Ñāṇa (insight knowledge) emerged.***

Nơi đây sẽ được tiếp nối bởi câu cách ngôn thứ tư nói rằng: **Khi Thực Tướng Phổ Thông được “khán kiến”, Minh Sát Trí (Tri Thức Tuệ Giác) đã xuất hiện.**

*After its emergence, Vipassanā Ñāṇa will gradually mature and ripen and will be followed by Magga Ñāṇa (Path Knowledge) which in turn will be succeeded by the Ariyamagga Ñāṇa (Noble, fullfledged path knowledge) which will enable the yogis to realize Nibbāna with the cessation of the psycho-physical Dhammas and of suffering.*

Sau sự xuất hiện của nó, **Minh Sát Trí** sẽ dần dần thành thực và chín muồi, và sẽ được tiếp nối bởi **Tuệ Đạo** (Tri Thức Đạo Lộ) mà lần lượt sẽ được hậu tục bởi **Đạo Thánh Trí** (Tri Thức Thánh Đạo đã đầy đủ trải nghiệm) mà sẽ cho phép hành giả chứng tri **Níp Bàn** với sự đình chỉ các **Pháp** tâm sinh lý và sự khổ đau.

*It should be repeated that in reporting, the yogi should relate what he has (actually) “seen”, not what he thinks he has “seen”. Only what he has “seen” is his own Ñāṇa (that which he knows), not what he thinks he has, which at best is borrowed (secondhand) knowledge, which is not in conformity with the real nature or character of the phenomenon which he has observed or noted.*

Cần được nhắc lại rằng trong khi báo cáo, hành giả sẽ thuật lại những điều mà vị ấy đã (xác thiết) “khán kiến”, chứ không phải những gì mà vị ấy nghĩ suy vị ấy đã “khán kiến”. Chỉ những gì mà vị ấy đã “khán kiến” là **trí tuệ** của chính vị ấy (đó là điều mà vị ấy tri đắc), không phải những gì mà vị ấy nghĩ suy vị ấy đã có, mà trong điều kiện tốt nhất Tri Thức đã (gián tiếp) vay mượn, mà không phù hợp với chân thực tính hoặc đặc trưng của hiện tượng mà vị ấy đã quan sát hoặc đã chú niệm.

*While the yogi is sitting in meditation, observing or noting the primary object of attention, namely, the rising and falling movement of the abdomen, various thoughts and objects of mind may occur to him, this being the very nature of mind which is not subject to control. The mind has a tendency to wander, leaving the primary object and so on to all kinds of ideas, some wholesome, others not wholesome. What should the yogi do then? Just note whatever comes into the mind. Are you able to do so or not? You should be. If you do, does the thinking go on or is it arrested or does it vanish altogether? Or does your attention revert to the regular (primary) object of attention? You should be able to report all that takes place in these respect.*

Trong khi hành giả đang an tọa trong thiền định, đang quan sát hoặc đang chú niệm một đối tượng chú ý chủ yếu, đó là, sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở cơ bụng, những sự suy nghĩ và các đối tượng sai biệt của tâm thức có thể xảy ra với vị ấy, điều này chính thị thực tính bất thụ không chế của tâm thức. Tâm thức có một khuynh hướng phiêu bạt, rời khỏi đối tượng chủ yếu v.v. đủ các thể loại ý tưởng, một số tịnh hảo, một số khác vô tịnh hảo. Thế thì hành giả phải nên làm gì? Chỉ cần chú niệm bất luận điều gì xuất hiện ở tâm thức. Bạn có khả năng để làm như thế hay không? Bạn nên. Nếu như bạn làm như thế, liệu việc nghĩ suy có tiếp tục, hoặc nó đã đình chỉ, hoặc nó biến mất hoàn toàn? Hoặc sự chú ý của bạn hồi phục đối tượng (chủ yếu) quen thuộc? Bạn sẽ có khả năng để báo cáo tất cả điều mà xảy ra trong những khía cạnh này.

*The next aphorism is: All thoughts observed and known should be related. For the novice in meditation, feelings or sensations do not arise yet while he is focusing his attention on the primary object. But thoughts are likely to occur. Even then, the novice is not able to note all thoughts that arise. In order to minimize such (stray) thoughts, the beginning yogis should focus his attention as closely as possible on the primary object. But when he has sat in meditation for five, ten or fifteen minutes, certain unpleasant sensations in the body are apt to arise with corresponding effects on the mind. When feelings or sensations arise, they should be noted. When reporting, it is better to describe them in plain everyday language as “itching, aching, numb” or “tingling” and so on, rather than*

*in scriptural language as just “Vedanā” (feelings). These feelings which arise spontaneously, should be noted in the same manner as above – whether they are intensifying, weakling, stabilizing or disappearing.*

Câu cách ngôn kế tiếp là: **Tất cả những sự nghĩ suy đã quan sát và tường tri nên được thuật lại.** Đối với vị kiến tập tu sĩ ở trong thiền định, những cảm thọ hoặc các cảm giác chưa có khởi sinh lên trong khi vị ấy đang tập trung sự chú ý của mình vào đối tượng chủ yếu. Thế nhưng những sự nghĩ suy có khả năng xảy ra. Mặc dù thế, vị kiến tập tu sĩ không có khả năng để chú niệm tất cả những sự nghĩ suy mà khởi sinh lên. Để mà giảm thiểu đến tối hạn độ những sự nghĩ suy (linh tinh) như thế, các vị hành giả sơ cơ nên tập trung sự chú ý của mình càng cẩn trọng càng tốt vào đối tượng chủ yếu. Thế nhưng khi vị ấy đã an tọa trong thiền định được năm, mười hoặc mười lăm phút, một số cảm giác bất khả ái ở trong sắc thân có khả năng khởi sinh lên với các hiệu quả tương ứng lên tâm thức. Khi những cảm thọ hoặc các cảm giác khởi sinh lên, chúng nên được chú niệm. Khi báo cáo thì tốt hơn nên miêu thuật chúng bằng ngôn ngữ giản đơn minh liễu hàng ngày như là “ngứa ngứa, đau nhức, tê buốt hoặc thích thống” v.v. thay vì trong ngôn ngữ văn bản kinh điển cũng như “**Thọ**” (các cảm thọ). Những cảm thọ này mà khởi sinh lên một cách tự phát, nên được chú niệm trong cùng cách thức như trên – dù chúng có đang tăng cường, đang suy nhược, đang ổn định hoặc đang biến mất.

*So the next aphorism is: All feelings (sensations) should be observed, known and related at interview.*

Như thế câu cách ngôn kế tiếp là: **Tất cả những cảm thọ (các cảm giác) nên được quan sát, được tường tri và được thuật lại tại buổi phỏng đàm.**

*Next, what other phenomena are there to be noted and known? They are sights seen, sounds heard, odours smelled, food tasted. And then mental phenomena such as liking, transgressing, sloth and torpor, distractedness, anxiety, doubt, remembrance, clear comprehension, attention, satisfaction, delight, tranquility, serenity or calm, ease of meditation and so on.*

Kế tiếp, có những hiện tượng nào khác cần được chú niệm và được tường tri ? Chúng là những cảnh quan được khán kiến, những âm thanh được thính văn, các mùi hơi được khứu khí, thực phẩm được nếm vị. Và thế rồi các hiện tượng tinh thần chẳng hạn như là sự ưa thích, sự vi phản, sự giải đãi và thuy miên, sự phân tán lực chú ý, sự tiêu lụy, sự hoài nghi, sự hời ức, sự lý giải minh hiển, sự chú ý, sự mẫn túc cảm, niềm khoái cảm, sự ninh tĩnh, sự an tường hoặc sự trấn tĩnh, sự dễ dàng thiền định v.v.

*The Buddha has collectively termed them as Dhammārammaṇa (mind-objects). Suppose a liking arises, when it is noted, what happens ? Liking is followed by craving. The yogis should be able to report this. Take another example. The yogi is experiencing sloth and torpor and feebleness of mind. When he notes these status of mind, distractedness arises. What happens when these are observed or noted in turn ? Whenever these mind-objects arise, they should be observed.*

Đức Phật đã định danh chúng một cách tổng thể là **Cảnh Pháp** (các đối tượng tâm thức). Giả sử một sự ưa thích khởi sinh lên, khi nó được chú niệm, điều chi sẽ xảy ra ? Sự ưa thích đã bị lòng ái dục dõi theo sau. Các hành giả sẽ có khả năng để báo cáo điều này. Hãy lấy ví dụ khác. Hành giả đang trải nghiệm sự giải đãi và thuy miên và sự bạc nhược của tâm thức. Khi vị ấy chú niệm những trạng thái này của tâm thức, sự phân tán lực chú ý khởi sinh lên. Điều chi xảy ra khi những điều này lần lượt đã được quan sát hoặc đã được chú niệm? Bất luận những đối tượng tâm thức này khởi sinh lên, chúng nên được quan sát.

*In summary, the following are the four objects of attention in Satipaṭṭhāna Vipassanā Bhāvanā (insight meditation through mindfulness): (1) acts of bodily behavior; (2) feelings or sensations; (3) acts of consciousness and (4) mind-objects.*

Nói tóm lại, sau đây là bốn đối tượng của sự chú ý trong **Tu Tập Minh Sát Tuệ Niệm Xứ** (thiền định tuệ giác thông qua sự chú niệm): (1) những hành vi được thực hiện ở sắc thân; (2) những cảm thọ hoặc các cảm giác; (3) những tạo tác của tâm ý thức và (4) các đối tượng tâm thức.

*Three events occur in such meditation in successive order: (a) arising of the phenomenon; (b) observing or noting of the phenomenon that arises, and (c) what the **yogi** comes to know and see. The next aphorism requires all that happens thus to be understood. (b) and (c) are the concern of the **yogi**.*

Ba sự kiện xảy ra trong thiền định như thế một cách trình tự liên tiếp: (a) sự khởi sinh lên của hiện tượng; (b) sự quan sát hoặc sự chú niệm hiện tượng mà khởi sinh lên, và (c) những gì mà hành giả đi đến tri đắc và khán kiến. Câu cách ngôn kế tiếp yêu cầu tất cả những điều xảy ra như thế để được tuệ tri. (b) và (c) là mối quan tâm của hành giả.

*For every object of attention (belonging to the four categories listed above), it is important to understand the three successive events mentioned above. The **yogi**'s concern is to observe or note (event (b) above)). The aphorism for this is: **What arises, what is observed and what comes to be known and seen, should be understood completely and related at interviews.***

Đối với mọi đối tượng chú ý [thuộc về bốn phạm trù được liệt kê ở trên], điều trọng yếu là tuệ tri ba sự kiện liên tiếp đã được đề cập ở trên. Mối quan tâm của hành giả là quan sát hoặc chú niệm (sự kiện (b) ở trên)]. Câu cách ngôn cho điều này là: **Điều chi khởi sinh lên, điều chi đã được quan sát và điều chi đi đến được tường tri và khán kiến, nên được tuệ tri một cách hoàn toàn và được thuật lại tại các buổi phỏng đàm.**

**BRIEF WAY TO PRACTISE VIPASSANĀ MEDITATION**  
**PHƯƠNG THỨC VẮN TẮT**  
**ĐỂ THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ**

**Satipaṭṭhāna**  
Rules of Thumb  
Helps Calm the mind;  
Insight-mine!

**Niệm Xứ**  
Nguyên Tắc Dựa Theo Trải Nghiệm  
Bang Trợ Sự Trấn Tĩnh Tâm Thức;  
Tuệ Giác Của Tôi !

1. *Back straight seated;*  
*Crossed-legged*  
*Center on belly.*  
Ngồi thẳng lưng;  
Bắt chéo chân với nhau (*kiết già*)  
Ở giữa trên bụng.
2. *Normal breathing,*  
*Rising, falling*  
*Fixing on the mind.*  
Hô hấp bình thường  
Phồng lên, xẹp xuống  
Tập trung tâm thức.
3. *Pure dwells the mind,*  
*Guiltless kind;*  
*Great, fine! Virtue True!*  
An trú thuần tịnh tâm thức,  
Vô tội hữu hảo;  
Cực hảo, tịnh hảo ! Chân Thiện Hảo !
4. *Stiff, tense, movement,*

*Displacement;*

*Discern all of them.*

Cương ngành, căng thẳng, sự chuyển động,

Sự di chuyển;

Nhận thức rõ tất cả chúng.

5. *Wandering thoughts*

*On the spot,*

*Miss not, note them all.*

Những sự nghĩ suy đang phiêu bạt

Tại chỗ,

Không bỏ sót, hãy chú niệm tất cả chúng.

6. *Good, bad, neutral,*

*Feeling; world*

*Bungle not! Note! Note!*

Tốt, xấu, trung tính,

Cảm thọ; thế gian

Bất thất ngộ ! Hãy chú niệm! Hãy chú niệm!

7. *See, hear, senses;*

*Consciousness;*

*Careless – don't. Note! Note!*

Khán kiến, thính văn, các cảm giác;

Tâm ý thức;

Bất thô tâm. Hãy chú niệm! Hãy chú niệm!

**WHAT TO DESCRIBE DURING VIPASSANĀ INTERVIEWS**

**Những Điều Miêu Thuật Trong Các Buổi Phỏng Đàm Minh Sát Tuệ**

1. *Describe what you notice of the rising movement (abdomen).*  
Miêu thuật những gì bạn quan chú vào sự chuyển động phồng lên (ở cơ bụng).
2. *Describe what you notice of the falling movement (abdomen).*  
Miêu thuật những gì bạn quan chú vào sự chuyển động xẹp xuống (ở cơ bụng).
3. *Describe what you notice of imaginations.*  
Miêu thuật những gì bạn quan chú vào những sự tưởng tượng.
4. *Describe what you notice of feelings.*  
Miêu thuật những gì bạn quan chú vào những cảm thọ.
5. *Describe what you notice of ideas.*  
Miêu thuật những gì bạn quan chú vào những ý tưởng.
6. *Essential to note: object appearing, noting and discrimination.*  
Điều tất yếu để chú niệm: đối tượng đang xuất hiện, đang chú niệm và thức biệt lực.
7. *Describe each of them clearly and in detail.*  
Miêu thuật từng mỗi một của chúng một cách minh hiển và một cách tế tiết.
8. *Describe only new experiences and to the point.*  
Chỉ miêu thuật những sự trải nghiệm mới và đi thẳng vào vấn đề.
9. *Describe briefly and clearly.*  
Miêu thuật một cách vắn tắt và một cách minh hiển.
10. *Do not waste time.*  
Không lãng phí thời gian.

PHỤ LỤC

SATI AND THE YOGI  
NIỆM LỰC VÀ HÀNH GIẢ

An Interview With Sayādaw U Paṇḍitā By Bhikkhu Visuddhācāra  
Một Buổi Phỏng Đàm  
Do Tỳ Khuru **Tịnh Hạnh** Với Đại Trưởng Lão Paṇḍitā

*Sati (Mindfulness) is a subtle quality of the mind. It is difficult to grasp and is quite often mistaken for concentration (Samādhi).*

*In this booklet, Sayādaw U Paṇḍitābhivamsa explain in detail the various aspects of Sati.*

*This would prove invaluable to the practitioner of the Buddha's Dhamma, especially a Vipassanā meditator and truth seeker.*

**Niệm Lực** (Sự Chú Niệm) là một ưu chất vi tế của tâm thức.

Nó rất khó để lý giải và thường hay bị ngộ giải với sự định thức (**Định Lực**).

Trong tiêu tập kinh này,

Đại Trưởng Lão Thượng Tộc Paṇḍitābhivamsa giải thích một cách tế tiết các phương diện sai biệt của **Niệm Lực**.

Điều này sẽ chứng minh bảo quý phi thường đối với thực tiễn giả của Giáo Pháp Đức Phật, đặc biệt là thiên giả Minh Sát Tuệ và chân thám câu giả.

**ABOUT THE AUTHOR**  
**GIỚI THIỆU VỀ TÁC GIẢ**

*Sayādaw U Paṇḍitā was born in 1921 in Insein in greater Yangon during the **British** colonial rule. He became a novice at age twelve, and ordained at age twenty. After decades of study, he passes the rigorous series of government examination in the **Theravāda Buddhist** texts, gaining the **Dhammācariya (Dhamma teacher)** degree in 1952.*

Đại Trưởng Lão Paṇḍitā đã sinh vào năm 1921 tại thành phố Insein thuộc vùng ngoại ô của Yangon trong thời kỳ thực dân Anh cai trị. Ngài đã trở thành một kiến tập tu sĩ vào tuổi lên mười hai, và đã thọ Đại Giới vào tuổi lên hai mươi. Sau những thập niên tu học, Ngài đã cập cách một loạt các cuộc khảo thí nghiêm ngặt của Chính Phủ về các Văn Bản kinh điển Phật Giáo Trưởng Lão Giáo Giới, đã hoạch đắc học vị Pháp Sư (giáo thọ Phật Pháp) vào năm 1952.

*Sayādaw U Paṇḍitā began practicing Vipassanā under the guidance of Mahāsi Sayādaw beginning in 1950. In 1955, he left his position as a teacher of scriptural studies to become a meditation teacher at the Mahāsi Meditation Center.*

Đại Trưởng Lão Paṇḍitā đã bắt đầu việc thực hành Minh Sát Tuệ dưới sự chỉ đạo của Đại Trưởng Lão Mahāsi khởi thủy từ năm 1950. Vào năm 1955, Ngài đã rời khỏi vị trí của mình là một vị Giáo Thọ nghiên cứu các văn bản kinh điển để trở thành một Thiền Sư tại Trung Tâm Thiền Viện Mahāsi.

*Soon after Mahāsi Sayādaw passed away in 1982, Sayādaw U Paṇḍitā became the guiding teacher (Ovādacariya) of the Mahāsi Meditation Center. In 1991, he left that position, founding Paṇḍitārama Meditation Center in Yangon. There are now Paṇḍitārama branch centers in Burma, Nepal, Australia, United Kingdom and the United States.*

Ngay sau khi Đại Trưởng Lão Mahāsi đã viên tịch vào năm 1982, Đại Trưởng Lão Paṇḍitā đã trở thành Bậc Chỉ Đạo Sư (Bậc Giáo Thọ Sư) của Trung Tâm Thiền Viện Mahāsi. Vào năm 1991, Ngài đã rời khỏi vị trí ấy, và đã sáng lập Trung Tâm Thiền Viện Paṇḍitārama tại Yangon. Hiện

nay có các trung tâm chi nhánh **Paṇḍitārama** ở tại đất nước Miến Điện, nước Nepal, Úc Châu, Liên Hiệp Vương Quốc Anh và Hiệp Chúng Quốc.

*Sayādaw U Paṇḍitā became well known in the West after conducting a retreat in the spring of 1984 at the Insight Meditation Society (IMS) in Barre, Massachusetts in the United States. Many of the senior Western meditation teachers in the Mahāsi tradition practiced with Sayādaw U Paṇḍitā at that and subsequent retreats. The talks he gave in 1984 at Insight Meditation Society (IMS) were compiled as the book “In This Very Life”.*

Đại Trưởng Lão **Paṇḍitā** đã trở nên chúng sở châu tri ở phương Tây sau việc truyền đạo một khóa tu tĩnh tâm vào mùa Xuân năm 1984 tại Hiệp Hội Thiền Định Tuệ Giác (IMS) ở Thành Phố **Barre**, Tiểu Bang **Massachusetts** trong đất nước Hoa Kỳ. Nhiều vị Thiền Sư niên trưởng ở phương Tây theo truyền thống **Mahāsi** đã thực hành với Đại Trưởng Lão **Paṇḍitā** tại thời điểm ấy và các khóa tu tĩnh tâm tiếp theo sau. Những buổi Pháp đàm Ngài đã ban phát vào năm 1984 tại Hiệp Hội Thiền Định Tuệ Giác (IMS) đã được biên tả thành tập kinh “Chánh Thị Kim Sinh”.

*As of 2005, he continues to lead retreats and give Dhamma talks, but rarely conducted interviews himself until his passing away at the age 94 on 16 April 2016.*

Kể từ năm 2005, Ngài tiếp tục dẫn dắt các khóa tu tĩnh tâm và ban phát những buổi Pháp đàm, thế nhưng hiếm khi tự biểu hiện các buổi phỏng đàm cho đến khi Ngài đã viên tịch ở tuổi 94 vào ngày 14 Tháng Tư năm 2016.

## FOREWORD

### LỜI MỞ ĐẦU

*The Buddha frequently exhorted his disciples to practise meditation for it is the only way (Ekayano Maggo) to gaining that peace of mind that can liberate us from suffering.*

Đức Phật đã thường xuyên khuyến khích các đệ tử của Ngài thực hành thiền định vì đó là phương thức duy nhất (**Độc Đạo**) để đạt được sự yên tĩnh tâm thức qua đó có thể giải cứu chúng ta thoát khỏi sự khổ đau.

*On this Wesak day, we thought it would be apt that we publish an article on the subject of Vipassanā (Insight Meditation). It is an interview conducted by Venerable Visuddhācāra with the Meditation Master, Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa of Burma. Venerable Visuddhācāra, who is from the Malaysian Buddhist Meditation Centre, Penang, conducted the interview while he was staying with Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa at Paṇḍitārama Meditation Centre in Rangoon. The article was originally published in the April issue of Paṇḍitārama's newsletter.*

Vào ngày **Kiết Vũ** này, chúng tôi nghĩ suy rằng sẽ thích hợp để chúng tôi xuất bản một bài báo về chủ đề **Minh Sát Tuệ** (Thiền Định Tuệ Giác). Đó là một cuộc phỏng đàm do Trưởng Lão **Visuddhācāra** (Tịnh Hạnh) đã thực hiện với Thiền Sư, Đại Trưởng Lão Thượng Tộc **Paṇḍitābhivaṃsa** ở đất nước Miến Điện. Trưởng Lão **Visuddhācāra** (Tịnh Hạnh), là vị đến từ Trung Tâm Thiền Viện Phật Giáo Malaysia, tiểu bang Penang, đã thực hiện cuộc phỏng đàm trong khi Ngài đang ở với Đại Trưởng Lão Thượng Tộc **Paṇḍitābhivaṃsa** tại Trung Tâm Thiền Viện **Paṇḍitārama** ở thành phố Rangoon. Bài báo khởi sơ đã được xuất bản trong số phát hành Tháng Tư của bản tin nội bộ Thiền Viện **Paṇḍitā**.

*This article addresses several questions that would be of particular interest to meditators, such as “how should a yogi go about his daily life after an intensive retreat”, “what is the kind of Sati (mindfulness) that is developed in intensive practice ? and “how are Kilesas (mental defilements) abandoned by noting”.*

Bài báo này đề cập đến một số câu hỏi mà sẽ được các thiền giả đặc biệt quan tâm, chẳng hạn như là “một hành giả nên bắt tay vào xử lý đời sống thường nhật của mình như thế nào sau một khóa tu tĩnh tâm mật tập”, “thể loại của **Niệm Lực** (sự chú niệm) mà đã được phát triển trong việc thực hành mật tập là chi ?” và “làm thế nào các **Pháp Phiền Nã** (các Pháp uế nhiễm tinh thần) đã bị việc chú niệm phóng khí ?”

*Sayādaw gives details. He talks about the need to practice **Sātthaka Sampajaññā (1)** (clear comprehension of purpose / benefit) and **Sappāya Sampajaññā (2)** (clear comprehension of suitability) in daily life. He discusses the **Lakkhaṇa** (characteristic), **Rasa** (function), **Paccupaṭṭhāna** (manifestation) and **Padatṭhāna** (proximate cause) of **Sati** – which is in line with the commentarial (**Aṭṭhakathā**) way of exposition. He explains at length on how a **yogi** is to note – by plunging straight into the object without being deviated by thoughts, etc. He speaks about **Tadaṅga Pahāna (3)** – how **Kilesas** are abandoned during noting, and **Vikkhambhana Pahāna (4)** – how they are abandoned even without noting.*

Đại Trưởng Lão trình bày rõ ràng từng chi tiết. Ngài thuyết giảng về điều tất yếu phải thực hành là **Hữu Dụng Tĩnh Giác (1)** (lý giải minh hiển về mục đích / về sự hữu ích) và **Hữu Lợi Tĩnh Giác (2)** (lý giải minh hiển về sự thích hợp) trong đời sống thường nhật. Ngài thảo luận về **Trạng Thái** (đặc tính), **Phận Sự** (chức năng), **Sự Thành Tựu** (biểu thị hình thức) và **Nhân Cận** (nguyên nhân cận lân) của **Niệm** – điều mà phù hợp với phương thức chú giải (**Chú Giải**) tường tế xiển thuật. Ngài giải thích đầy đủ chi tiết về cách thức một hành giả phải chú niệm – bằng cách xung tiến thẳng vào đối tượng mà không bị những sự nghĩ suy làm chệch hướng, v.v. Ngài thuyết giảng về **Tương Phản Phóng Khí (3)** – cách thức các **Pháp Phiền Nã** đã bị phóng khí trong lúc đang chú niệm, và **Áp Ưc Phóng Khí (4)** – cách thức chúng đã bị phóng khí ngay cả khi không có việc chú niệm.

*Sayādaw uses **Pāli** terms freely and some have been retained as besides providing a more accurate rendering, they also add to the*

*“flavour” of the **Dhamma**, **Pāli** being the language of the **Buddha**. The **yogi** would do well too to be acquainted with **Pāli** terms.*

Đại Trưởng Lão sử dụng các thuật ngữ **Pāli** một cách đại lượng và một số đã được bảo lưu vì ngoài việc cung cấp một sự dịch thuật tinh xác hơn, chúng còn bổ túc vào “vị đạo” của Giáo Pháp, **Pāli** là ngôn ngữ của Đức Phật. Hành giả cũng sẽ tu tập thuận lợi nếu đã làm quen với các thuật ngữ **Pāli**.

*Besides being of direct relevance to **yogis**, we think the general readers too would find the subjects discussed of interest. They would gain some understanding of the nature and benefits of the practice, and may be prompted to take it up. That would be a wonderful thing, for the **Buddha** wants us to inherit the essence of his teaching which can only be attained through the practice of **Satipaṭṭhāna Vipassanā** meditation. On our part, we of the **Malaysian Buddhist Meditation Centre**, extend an invitation to all who have yet to take up **Vipassanā** to do so and realize for themselves the benefits of practice.*

*May all beings be well and happy. May they attain the wisdom that can liberate them from all suffering.*

Ngoài việc tương quan trực tiếp đến các hành giả ra, chúng tôi nghĩ suy toàn thể các độc giả cũng tìm thấy các chủ đề được thảo luận quan tâm. Họ sẽ có được một số tuệ tri về thực tính và các sự hữu ích của việc thực hành, và có thể được đạo trí để thực hiện nó. Điều đó sẽ là một điều tuyệt diệu, vì Đức Phật mong muốn chúng ta kế thừa tinh hoa Giáo Pháp của Ngài mà chỉ có thể đạt được thông qua việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ**. Về phía chúng tôi, chúng tôi thuộc Trung Tâm Thiền Viện Phật Giáo **Malaysia**, mở rộng lời mời đến tất cả những ai chưa có thực hiện **Minh Sát Tuệ** đến thực hiện như thế và tự bản thân chứng tri được những sự hữu ích của việc thực hành.

Ước mong tất cả chúng hữu tình được an khang và hạnh phúc. Ước mong họ thành đạt được trí tuệ mà có thể giải cứu họ khỏi mọi sự khổ đau.

*Hoe Soon Ying*

*Malaysian Buddhist Meditation Centre*

*355 Jalan Mesjid Negeri 11600 Penang*

May 1991

Hoe Soon Ying

Trung Tâm Thiền Viện Phật Giáo Malaysia

355 Jalan Mesjid Negeri 11600 Penang

Tháng Năm 1991

*[(1): Sātthaka: useful, profitable.*

**[(1): Hữu Dụng:** hữu dụng, phú hữu thành hiệu, hữu ích.

*(2): Sappāya: desirable, advantageous, beneficial.*

**(2): Hữu Lợi:** minh trí, ủng hữu trị đắc, hữu lợi, hữu ích.

*(3): Tadaṅga Pahāna: One of the Pahānas is called Tadaṅga pahānaṃ, which Vijesinha Mudliar explains as “the removal of false views and disturbing qualities of the mind, by means of the opposite views and qualities derived from Vipassanā Ñāṇa”.*

**(3): Tương Phản Phóng Khí:** một trong các Pháp Phóng Khí được gọi là Tương Phản Phóng Khí, mà Vijesinha Mudliar giải thích là: “sự tiêu trừ những quan điểm thô ngộ và việc nhiễu loạn những ưu chất của tâm thức, bằng những quan điểm tương phản và những ưu chất được xuất phát từ Minh Sát Trí”.

*(4): Vikkhambhana Pahāna: Vijesinha Mudliar says “the removal of the Nīvaraṇas, etc. by Samādhi, as by striking a pot on the surface of the water to free it (the water) from moss floating upon it”.*

**(4): Áp Úc Phóng Khí:** Vijesinha Mudliar nói rằng “sự tiêu trừ các Pháp Triền Cái (các Pháp chướng ngại tinh thần), v.v., bằng cách Nhập Định, ví như bằng cách đá động một cái chậu lên trên mặt nước để cho nó (nước) thoát khỏi rong rêu đang nổi trôi trên nó”.

\* *Sampajañña: Clarity of consciousness, clear comprehension. This term is frequently met in combination with mindfulness (Sati). According to the Commentary, clarity of consciousness is of four kind: regarding the purpose (Sātthaka), the suitability (Sappāya), (inclusion in the meditative) domain (Gocara), and the undeluded, (unbewilderment,*

*uninfatuation, undelusion) conception of the activity concerned (Asammoha). Explained in detail in Commentary to Satipaṭṭhāna Sutta (The Way of Mindfulness).*

\* **Tỉnh Giác:** tỉnh minh xác của tâm ý thức, lý giải minh hiển. Thuật ngữ này thường được gặp trong việc phối hợp với sự chú niệm (**Niệm Lực**). Theo Bộ Chú Giải, tỉnh minh xác của tâm ý thức là một trong bốn thể loại: hữu quan đến mục đích (**Hữu Dụng**), tính thích hợp (**Hữu Lợi**), (sự bao quát trong lĩnh vực thiền định) (**Phóng Mục**), và khái niệm bất thố ngộ, (bất khôn hoặc, bất si mê, bất thố giác) về hoạt động hữu quan (**Vô Si**). Được giải thích một cách tế tiết trong Bộ Chú Giải về **Kinh Niệm Xứ** (Phương Thức Chú Niệm).

\* **Pahāna:** *Overcoming, abandoning. There are five kinds of overcoming: (1) Overcoming by repression (Vikkhambhana Pahāna), i.e. the temporary suspension of the five hindrances (Nīvaraṇa) during the absorptions, (2) Overcoming by the opposite (Tadaṅga Pahāna), (3) Overcoming by destruction (Samuccheda Pahāna), (4) Overcoming by tranquillization (Paṭipassaddhi Pahāna), (5) Overcoming by escape (Nissaraṇa Pahāna).*

\* **Phóng Khí:** sự khắc phục, sự phóng khí. Có năm thể loại khắc phục / phóng khí: (1) Sự khắc phục bằng sự áp ức (**Áp Ưc Phóng Khí**), tức là sự tạm đình chỉ năm Pháp chướng ngại tinh thần (**Triền Cái**) trong những lúc định an chỉ, (2) Sự khắc phục bằng sự tương phản (**Tương Phản Phóng Khí**), (3) Sự khắc phục bằng sự hủy diệt (**Trừ Diệt Phóng Khí**), (4) Sự khắc phục bằng sự trấn tịnh (**Trấn Tịnh Phóng Khí**), (5) Sự khắc phục bằng sự đào thoát (**Đào Thoát Phóng Khí**).

*(1) Overcoming by repression (Vikkhambhana Pahāna) is the pushing back of adverse things, such as the five mental hindrances (Nīvaraṇa) etc. through this or that mental concentration (Samādhi) just as a pot thrown into moss-clad water pushes the moss aside.*

(1) Sự khắc phục bằng sự áp ức (**Áp Ưc Phóng Khí**) là sự đẩy lùi các Pháp bất lợi, chẳng hạn như năm Pháp chướng ngại tinh thần (**Triền Cái**) v.v., thông qua sự định thức này hoặc nọ ở nội tâm (**Định**) cũng như

một cái chậu được ném vào trong nước phủ đầy rong rêu để đầy rong rêu sang một bên.

(2) *Overcoming by the opposite (Tadaṅga Pahāna) is the overcoming by opposing this or that thing that is to be overcome, by this or that factor of knowledge belonging to insight (Vipassanā), just as a lighted lamp dispels the darkness of the night. In this way the Personality-belief (Sakkāyadiṭṭhi) is overcome by determining the mental and corporeal phenomena...the view of uncausedness of existence by investigation into the conditions..the idea of eternity by contemplation of impermanency...the idea of happiness by contemplation of misery..*

(2) Sự khắc phục bằng sự tương phản (**Tương Phản Phóng Khí**) là sự khắc phục do bởi Pháp tương phản này hoặc nọ mà qua đó để được khắc phục, do bởi yếu tố Tri Thức thuộc về tuệ giác (**Minh Sát Tuệ**) này hoặc nọ, cũng như một ngọn đèn đã được thắp sáng xua tan màn hắc ám của ban đêm. Trong phương thức này, niềm tin về tự bản thân (**Hữu Thân Kiến**) đã được khắc phục do bởi tính quyết định các hiện tượng tinh thần và thể chất...quan điểm vô tác nhân của sự hiện hữu đã được khắc phục do bởi sự điều tra nghiên cứu về các phụ hữu điều kiện...ý tưởng về sự vĩnh hằng đã được khắc phục do bởi sự nghiêm túc khảo luận về sự không thường tồn...ý tưởng về niềm hạnh phúc đã được khắc phục do bởi sự nghiêm túc khảo luận về sự thống khổ...

(3) *Overcoming by destruction (Samuccheda Pahāna): if through the Knowledge of the Noble Path (Ariyapuggala) the fetters and other evil things cannot continue any longer, just as a tree destroyed by lightning, then such an overcoming is called “overcoming by destruction”.*

(3) Sự khắc phục bằng sự hủy diệt (**Trừ Diệt Phóng Khí**): nếu như thông qua Tri Thức Thánh Đạo (**Thánh Nhân**) các Pháp Kiết Sử và các Pháp ác khác không thể nào tiếp tục được nữa, cũng như một cái cây đã bị sét phá hủy, thế rồi sự khắc phục như thế được gọi là “sự khắc phục do bởi sự hủy diệt”.

(4) *Overcoming by tranquillization (Paṭipassaddhi Pahāna): when, after the disappearing of the fetters at the entrance into the Paths (Maggā),*

*the fetters from the moment of Fruition (Phala) are for ever extinct and stilled, such overcoming is called the “Overcoming by tranquillization”.*

(4) Sự khắc phục bằng sự trấn tĩnh (**Trấn Tĩnh Phóng Khí**): khi mà, sau sự biến mất các Pháp thúc phược tại Khai Ý Môn của các lộ trình Đắc Đạo (**Đạo**), các Pháp thúc phược từ khoảnh khắc của Quả Vị (**Quả**) mãi mãi tuyệt diệt và đã tiêu trừ, sự khắc phục như thế được gọi là “sự khắc phục do bởi sự trấn tĩnh”.

*(5) Overcoming by escape (Nissaraṇa Pahāna) is identical with the extinction and Nibbāna.]*

(5) Sự khắc phục bằng sự đào thoát (**Đào Thoát Phóng Khí**) tương đồng với sự tuyệt chủng và Níp Bàn.]

## SATI AND THE YOGI NIỆM LỰC VÀ HÀNH GIẢ

*BV: Sayādaw, it may be easy for a yogi to be mindful in an intensive retreat but not so when he goes back to his work and normal daily routine. At a retreat, he is instructed to go slow and to be mindful of all his actions. But out of retreat in daily life, the pace is fast, even hectic. It is extremely difficult to maintain good mindfulness as one can do in a retreat. So what should a yogi do ?*

**BV:** Kính bạch Đại Trưởng Lão, có thể là dễ dàng đối với một hành giả giữ được cẩn niệm trong một khóa tu tĩnh tâm mật tập, thế nhưng không phải như thế khi vị ấy quay trở lại với công việc và lệ hành công sự thường nhật của mình. Tại một khóa tu tĩnh tâm, vị ấy đã được giáo đạo phải đi chậm rãi và phải cẩn niệm đến mọi hành động. Thế nhưng ra ngoài khóa tu tĩnh tâm trong đời sống thường nhật, tốc độ nhanh, thậm chí bận rộn lên. Thật cực kỳ khó khăn để duy trì sự chú niệm tốt đẹp như người ta có thể thực hiện trong một khóa tu tĩnh tâm. Như thế một hành giả phải làm như thế nào ?

*SP: There are a few things a yogi should understand here. What is important is his attitude. As much as he can should try to be mindful and he should be happy with the fact that he is trying. For he cannot expect*

*perfection, at least not until he is an Arahant. Only Arahant can be mindful all the time.*

**SP:** Có một vài điều một hành giả nên tuệ tri ở đây. Điều trọng yếu là thái độ của vị ấy. Vị ấy nên cố gắng giữ được căn niệm bao nhiêu vị ấy có thể và vị ấy nên mãn ý với sự thật rằng vị ấy đang cố gắng. Vì vị ấy không thể nào chỉ vọng sự hoàn mỹ, ít nhất là không cho đến khi vị ấy là một Bậc Vô Sinh. Chỉ có Bậc Vô Sinh mới có thể luôn luôn giữ được căn niệm.

*The priorities of **Dhamma** and that of the world are very different. In a retreat, the emphasis is on the cultivation of **Sati** (mindfulness) so that one can attain the highest wisdom of **Nibbāna**. One notes diligently all bodily actions and mental processes. Continuous, successive notings lead to a build-up of **Sati** until it becomes automatic, spontaneous, effortless. With this kind of powerful **Sati**, one can see the arising and passing away of phenomena, penetrate the truths of **Anicca** (impermanence), **Dukkha** (suffering / unsatisfactoriness) and **Anatta** (not-self) and realize **Magga-Phala-Nibbāna**, the cessation of conditioned phenomena. To the extent that we have understood the nature of **Anicca**, **Dukkha** and **Anatta**, to that extent we will live wise, happy and meaningful lives. The **Arahant** who has fully understood the **Dhamma** having attained **Arahatta-Magga-Phala** (**Ahatta** Path and Fruition Knowledge), is always calm and at peace. He is undefiled and unshakable. When he dies, he undergoes no rebirth. That is the end of suffering.*

Những sự ưu tiên của Giáo Pháp và cái mà ở thế gian thì hết sức sai biệt. Trong một khóa tu tĩnh tâm, tính trọng yếu là nhắm vào việc giáo dưỡng về **Niệm Lực** (sự chú niệm) nhằm để cho người ta có thể đạt được trí tuệ cao nhất của Níp Bàn. Người ta chú niệm một cách cẩn mẫn mọi hành động ở sắc thân và các quá trình tinh thân. Những sự chú niệm liên tục, liên tiếp bất đoạn dẫn đến một sự tăng dần của **Niệm Lực** cho đến khi nó trở nên tự động, tự phát, bất nhu phí lực. Với thể loại **Niệm** cường hữu lực này, người ta có thể khán kiến việc khởi sinh lên và sự diệt vong của các hiện tượng, thâm thấu các chân lý **Vô Thường** (sự không thường tồn), **Khổ Đau** (sự khổ đau / sự bất mãn ý) và **Vô Ngã** (không tự ngã) và chứng tri **Đạo Lộ-Quả Vị-Níp Bàn**, sự đình chỉ các hiện tượng phụ hữu điều

kiện. Trong trình độ mà chúng ta đã tuệ tri được thực tính **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã**, đến trình độ ấy chúng ta sẽ sống minh trí, mãn ý và hữu ý nghĩa. Bậc Vô Sinh Ngài đã hoàn toàn tuệ tri Giáo Pháp đã được thành đạt, thường luôn ninh tĩnh và an tịnh. Ngài đã bắt ô nhiễm và bất khả dao động. Khi Ngài viên tịch, Ngài không có trải qua việc tái sinh. Đó là việc kết thúc sự khổ đau.

*But the priorities of the world are different. There the **yogis** have various responsibilities to fulfill. They have jobs to accomplish and they have to do them fast. They have to relate with their spouses, their family members and fulfill various social obligations. Obviously, the emphasis is not on the cultivation of **Sati** but on the accomplishment of their various responsibilities. Furthermore, they are bombarded by many sensual objects and attractions. Accordingly, they can't expect the kind of **Sati** they can develop in a meditation retreat. **Yogis** have to understand and accept that. That is why it is important for them to come to retreats from time to time to cultivate deep **Sati** and **Samādhi** (concentration). Then when they go back to their daily life-routine, they bring back with them the wisdom they have directly perceived.*

Thế nhưng những sự ưu tiên của thế gian thì khác biệt. Ở đó các hành giả có những nghĩa vụ sai biệt để thực hiện. Họ có những công việc phải hoàn thành và họ phải làm chúng một cách nhanh chóng. Họ phải có quan hệ thân thuộc với những phối ngẫu của họ, những thành viên trong gia đình của họ và phải thực hiện những nghĩa vụ xã hội sai biệt. Một cách minh hiển tính trọng yếu không phải nhắm vào việc giáo dưỡng về **Niệm Lực** mà là nhắm vào việc hoàn thành các nghĩa vụ sai biệt của họ. Hơn nữa, họ đã bị những hấp dẫn lực và các đối tượng dục trần oanh kích. Vì thế, họ không thể nào chỉ vọng thể loại **Niệm Lực** họ có thể phát triển trong một khóa tu thiền định tĩnh tâm. Các hành giả phải tuệ tri và tín thọ điều ấy. Đó là lý do vì sao điều trọng yếu đối với họ thỉnh thoảng đi đến với khóa tu tĩnh tâm để giáo dưỡng **Niệm Lực** và **Định Lực** (sự định thức) thâm khắc. Thế rồi khi họ quay trở lại với lệ hành công sự thường nhật của mình, họ tưởng khởi lại với họ trí tuệ mà họ đã được nhận thức một cách trực tiếp.

*So, generally yogis find that their Sati slackens once they go back to their normal routine. This is normal, natural. The Sati developed in a retreat is Suppatthita Sati – firm, well-established Sati. When he goes back he is unable to note continuously, meticulously. Sati slackens. You can say it is ordinary, not unique. And even then, he cannot maintain this ordinary Sati. There are a lot of lapses in noting in the course of the day.*

Như thế, thông thường các hành giả nghiệm thấy rằng Niệm Lực của họ đã chệnh mảng một khi họ quay trở lại lệ hành công sự bình thường của mình. Đây là bình thường, là lẽ chính thường. Niệm Lực đã phát triển trong một khóa tu tĩnh tâm là Niệm Lực Kiến Lập Kiên Định – Niệm Lực kiên định, đã và có hoạt động tốt trong một thời gian dài. Khi vị ấy quay trở lại, họ không có khả năng đề chú niệm một cách liên tục, một cách chu mật. Niệm Lực đã chệnh mảng. Bạn có thể nói đó là phổ thông, không là độc đặc. Và mặc dù thế, vị ấy không thể nào duy trì được Niệm Lực phổ thông này. Có rất nhiều sơ suất về việc ghi nhớ trải qua trong ngày.

*BV: So what should a yogi do ? How should he go about his practice ?*

**BV:** Như thế một hành giả phải làm như thế nào ? Vị ấy nên bắt tay vào xử lý việc thực hành của mình như thế nào ?

*SP: He should integrate the Dhamma into his daily life. He should try to note as much as he can – his daily activities, changes in mental states, etc. He should understand Dhammic principles and attitudes, and conscientiously apply them. He should find time for daily sittings, say in the morning or evening or at any convenient time. It may be fifteen minutes, half an-hour, an hour or more; he should make formal sitting part of his daily routine.*

**SP:** Vị ấy nên dung nhập Giáo Pháp vào đời sống thường nhật của mình. Vị ấy nên cố gắng chú niệm càng nhiều càng tốt vị ấy có thể - các hoạt động hàng ngày của mình, những trạng thái thay đổi ở nội tâm, v.v. Vị ấy nên tuệ tri những hành vi chuẩn tắc và các thái độ hợp với Giáo Pháp, và ứng dụng chúng một cách cần mẫn nhận chân. Vị ấy nên tìm thời gian cho những việc tọa khán thường nhật, chẳng hạn vào buổi sáng hoặc

buổi tối, hoặc bất luận lúc nào thuận tiện. Có thể là mười lăm phút, nửa giờ, một giờ đồng hồ hoặc hơn nữa; vị ấy nên thực hiện phân toạ khán chính thức thành lệ hành công sự thường nhật của mình.

## SAMMASATI CHÁNH NIỆM

*Sati is indispensable. In whatever you do you need Sati, otherwise you won't do it well. But the kind of Sati we are discussing here is Samma Sati (Right mindfulness) i.e. the kind of Sati that can penetrate the truths of Anicca, Dukkha, Anatta. It is the moral, wholesome kind of Sati that makes the yogi steer away from Akusala (undholesome) deeds. If you want to lead a moral, wholesome life, this kind of Sati is indispensable. This is the kind of Sati we are emphasizing here. This is the kind of Sati we must develop. This Sati protects the yogi from danger. It is like putting on a mask when one goes into a burning smoke-filled area. It (the mask) helps to screen off the smoke. But even then some smoke would still penetrate through and he would still feel the heat of the flames. So too when a yogi cultivates Sati out of his retreat. Because of the many distractions and conditions in the outside world, he would still feel the smoke and the heat of the Kilesas (defilements of greed, anger, delusion, etc.). A lot of patience is needed here. He can't succeed overnight. It is therefore essential to apply Yoniso Manasikāra (wise / proper consideration / attention) all the time. In this regard, it is important that the yogi cultivates Sāttaka Sampajañña and Sappāya Sampajañña.*

Niệm Lực là bất khả hoặc khuyết. Trong bất luận điều gì bạn làm bạn cần phải có Niệm Lực. Nếu không thì bạn sẽ không làm kiện toàn. Thế nhưng thể loại của Niệm Lực chúng ta đang thảo luận ở đây là Chánh Niệm (sự chú niệm chân chánh) tức là thể loại Niệm Lực mà có thể thâm thấu các chân lý Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã. Đó là đạo đức, thể loại hữu ích thân tâm kiện khang của Niệm Lực mà khiến hành giả tránh xa các Bất Thiện (bất kiện khang) Hạnh. Nếu như bạn muốn sống một đời sống đạo đức, hữu ích thân tâm kiện khang, thể loại Niệm Lực này là bất khả hoặc khuyết. Đây là thể loại Niệm Lực chúng ta đang nhấn mạnh ở đây. Đây là thể loại Niệm Lực chúng ta cần phải phát triển. Niệm Lực này bảo

hộ hành giả khỏi sự nguy hiểm. Nó tự hồ việc đeo một chiếc mặt nạ khi người ta đi vào một khu vực đang bốc cháy dày đặc khói. Nó (chiếc mặt nạ) bang trợ để ngăn chặn khói. Thế nhưng, mặc dù thế một ít khói sẽ vẫn xuyên qua và vị ấy sẽ vẫn cảm thấy sức nóng của những ngọn lửa. Cũng như thế, khi một hành giả giáo dưỡng **Niệm Lực** ra ngoài khóa tu tĩnh tâm của mình. Vì có nhiều sự phân tâm và các điều kiện ở thế giới bên ngoài, vị ấy sẽ vẫn cảm thấy khói và sức nóng của các **Pháp Phiền Não** (các Pháp uế nhiễm tinh thần về sự tham lam, sự phẫn nộ, sự vọng tưởng, v.v.). Rất nhiều sự kiên nhẫn đã cần phải có ở đây. Vị ấy không thể nào thành công trong chốc lát. Do đó, hoàn toàn tất yếu là phải thường xuyên ứng dụng **Tác Ý Khôn Khéo (Như Lý Tác Ý)** (sự chú ý minh trí, sự khảo lự chính xác). Về vấn đề này, điều trọng yếu là hành giả giáo dưỡng **Hữu Dụng Tĩnh Giác** và **Hữu Lợi Tĩnh Giác**.

*Sāttḥaka Sampajñña is clear comprehension of purpose / benefit. When he wants to say or do something, he should consider the purpose i.e. whether there is any benefit in saying or doing so. Even if it is beneficial, he should consider whether it is suitable to do so at that time. This is Sappāya Sampajañña (clear comprehension of suitability). Sometimes, there may be benefit in saying or doing certain things, but it may not be appropriate to do it then. For example, it may be good to admonish a certain person but it may not be appropriate to do it there and then in front of others. One should tell him discreetly at a time when he is more amenable to instruction. If yogis can often apply these two Sampajaññas, they will avoid a lot problems and become skilled in relating with people.*

**Hữu Dụng Tĩnh Giác** là lý giải minh hiển về mục đích / về sự hữu ích. Khi vị ấy muốn nói hoặc làm điều gì đó, vị ấy nên khảo lự mục đích, tức là liệu có bất luận điều hữu ích nào không trong lúc đang nói hoặc đang làm như thế. Dù điều đó là hữu ích, vị ấy nên khảo lự liệu xem có thích hợp không để làm như thế tại thời điểm ấy. Đây là **Hữu Lợi Tĩnh Giác** (lý giải minh hiển về sự thích hợp). Đôi khi, có thể có sự hữu ích trong lúc đang nói hoặc đang làm một số việc, thế nhưng sau đó có thể là không thích hợp để làm điều ấy. Ví dụ, có thể là thiện hảo để khiển trách một người nào đó, thế nhưng có thể là không thích hợp để làm điều ấy vào lúc đó và ở nơi đó trước mặt các tha nhân. Người ta nên nói cho vị ấy biết một

cách bất đường đột vào thời điểm khi vị ấy thuận tùng sự giáo đạo hơn. Nếu như các hành giả có thể thường xuyên ứng dụng hai Pháp **Tĩnh Giác** này, họ sẽ tránh được rất nhiều vấn đề và trở nên lão luyện trong việc giao thiệp với mọi người.

*These two **Sampajaññas** together are also called **Parihāriya Paññā** (protecting) which means the wisdom to (1) carry out wholesome, beneficial deeds and (2) avoid unwholesome, unbeneficial deeds. It is also called **Nepakka Patina** (prudence, discrimination, carefulness, usually as **Sati**) or matured wisdom.*

Cả hai Pháp **Tĩnh Giác** này còn được gọi là **Tuệ Bảo Hộ** (sự bảo hộ) có nghĩa là Trí Tuệ (1) thực hiện các hữu ích thân tâm kiện khang hạnh, hữu ích hạnh, và (2) tránh xa các bất kiện khang hạnh, vô ích hạnh. Nó còn được gọi là **Tuệ Thâm Thận** (sự thâm thận, thức biệt lực, sự cẩn thận, thường là **Niệm Lực**) hoặc Trí Tuệ đã thành thực.

*If a **yogi** has made good progress in retreats, he will find **Sati** coming on automatically now and then, especially when there is danger in breaking his precepts (non-killing, non-stealing, non-sexual misconduct, non-lying, non-indulgence in intoxicants, etc.). He is like a person wearing white clean clothes – he would naturally steer away from dirt as he wouldn't want to soil his suit. A **Sotāpanna**, for example, would never break his five precepts. He doesn't even have to make an effort to refrain from doing so; it comes naturally as he has no desire to break them. For those whose insight wisdom is still weak, they need to exercise special mindfulness to guard against breaking of precepts. Regular meditation practice is important. When **Sati** becomes habitual; it will act like a brake, restraining one from doing foolish, unwholesome things. As a **yogi** practices it will become easier and easier to maintain **Sati**, more automatic or spontaneous.*

Nếu như một hành giả đã tiến triển tốt đẹp trong các khóa tu tĩnh tâm, vị ấy sẽ nghiệm thấy đôi lúc **Niệm Lực** đang bắt đầu vận hành một cách tự động, nhất là khi có sự nguy hiểm trong việc vi phạm các điều học giới của mình (bất sát tử, bất thâu đạo, bất tính dục tà hạnh, bất vọng ngữ, bất dung túng trong các chất làm mê say, v.v.). Vị ấy tự hồ một người

đang mặc những quần áo trắng tinh – một cách tự nhiên vì ấy sẽ tránh xa bụi bặm vì vị ấy không muốn làm như bẩn bộ quần áo của mình. Ví dụ, Bậc Thất Lai sẽ không bao giờ vi phạm năm điều học giới của mình. Thậm chí vị ấy không cần phải nỗ lực để tự khắc chế làm như thế; nó đến một cách tự nhiên vì vị ấy không muốn để vi phạm chúng. Đối với những người mà Minh Sát Trí vẫn còn yếu kém, họ cần phải đặc biệt rèn luyện sự chú niệm để phòng chỉ việc vi phạm các điều học giới. Thường xuyên thực hành thiền định là trọng yếu. Khi Niệm Lực trở thành tập quán tính; nó sẽ hoạt động như một cái phanh thắng, sẽ chế chỉ người ta không làm những việc ngu xuẩn và bất tiện khang. Khi một hành giả thực hành nó sẽ trở nên càng lúc càng dễ dàng hơn để duy trì được Niệm Lực, tự động hơn hoặc tự phát hơn.

### THE OLD DAYS AND NOW QUÁ KHỨ VÀ HIỆN TẠI

*BV: Sayādaw, in the old days, people seemed to attain Magga-Phala (Path and Fruition Knowledges or Nibbāna) fairly easily even while going about their daily activities such as cooking and washing, etc. Might not yogis do so now too? Out of retreat while they are going about doing their chores and work? That is, if they are noting.*

**BV:** Kính bạch Đại Trưởng Lão, trong quá khứ, người ta đã dường như thành đạt Đạo Lộ-Quả Trí (Tri Thức Đạo Lộ và Quả Vị hoặc Níp Bàn) một cách khá dễ dàng ngay cả trong khi đang bận rộn các hoạt động hàng ngày của mình chẳng hạn như việc nấu nướng và việc giặt giũ v.v. Hiện nay các hành giả cũng không thể làm được như thế? Ra ngoài khóa tu tĩnh tâm trong khi họ đang bận rộn các lệ hành gia vụ và công việc của mình? Là như thế, nếu như họ đang chú niệm.

*SP: No doubt, noting is the road to Magga-Phala. As long as he notes, the yogi is on the right track to Nibbāna. But it would be extremely difficult nowadays for yogis to attain while going about their daily activities in daily life.*

**SP:** Không còn nghi ngờ chi nữa, sự chú niệm là đạo lộ đến Đạo-Quả. Miễn là vị ấy chú niệm, hành giả đang đi đúng hướng đến Níp Bàn.

Thế nhưng ngày nay sẽ cực kỳ khó khăn đối với các hành giả để thành đạt trong khi đang bận rộn các hoạt động hàng ngày của mình trong đời sống thường nhật.

*In the old days it was different. First of all, the **Buddha** was around to give just the right kind of instruction at the right time. Furthermore, those **yogis** has special **Pāramīs** (Perfections). They had laid the foundation in many previous lives. Their minds were pure and ready to absorb the **Dhamma**. Nowadays, people are generally continuously bombarded by defilements. They have many sensual distractions. Their minds are not quite pure. Their **Indriyas** (the faculties of faith, energy, concentration, wisdom and mindfulness) are far from matured. So it would be very difficult for them to attain like those **yogis** of former days.*

Trong quá khứ, điều đó đã là khác biệt. Trước hết, Đức Phật đã ở gần bên để ban phát cách thức giáo đạo thích đáng tại thời điểm thích đáng. Hơn nữa, các hành giả ấy đã có các Pháp Ba La Mật đặc trưng (Các Pháp Toàn Thiện). Họ đã đặt nền móng trong nhiều kiếp sống dĩ tiền. Tâm thức của họ đã thuần tịnh và sẵn sàng hấp thu Giáo Pháp. Ngày nay, người ta nói chung đã bị các Pháp uế nhiễm tinh thần oanh kích một cách liên tục. Họ có nhiều sự phân tâm dục trần. Tâm thức của họ không hoàn toàn thuần tịnh. Các **Pháp Quyền Lực** của họ (các quan năng tinh thần về sự tín tâm (*Tín*), sự hoạt lực (*Tán*), sự định thức (*Định*), trí tuệ (*Tuệ*) và sự chú niệm (*Niệm*) còn lâu mới được thành thực. Như thế, sẽ hết sức khó khăn đối với họ để thành đạt tự hồ các hành giả ấy ở những ngày trước đây.

*Nevertheless, no effort goes to waste. It helps if they make it a habit to note. Then when they come to a retreat, they can enhance their **Sati** and make significant progress.*

Dù sao đi nữa, không có sự nỗ lực nào đi đến lãng phí. Sẽ hữu dụng nếu như họ thực hiện nó thành một tập quán chú niệm. Thế rồi khi họ đi đến một khóa tu tĩnh tâm, họ có thể tăng gia **Niệm Lực** của mình và tiến triển ý vị thâm trường.

### SATI'S CHARACTERISTICS CÁC ĐẶC TÍNH CỦA NIỆM LỰC

*BV: Sayādaw, for the benefit of yogis, could we discuss here the kind of Sati a yogi cultivates in an intensive retreat ?*

**BV:** Kính bạch Đại Trưởng Lão, vì sự hữu ích của các hành giả, chúng ta có thể thảo luận ở đây về **Niệm Lực** mà một hành giả giáo dưỡng trong một khóa tu tĩnh tâm mật tập ?

*SP: Yes, Sati is, as you know, mindfulness, awareness. We shall examine the nature of Sati, Satipaṭṭhāna and how the yogi is to note or observe.*

**SP:** Được, **Niệm Lực** như bạn biết, là sự chú niệm, sự ý thức. Chúng ta sẽ thẩm tra thực tính của **Niệm Lực**, **Niệm Xứ** và cách thức hành giả chú niệm hoặc quan sát.

*First, we should understand the **Lakkhaṇa** (characteristic), **Rasa** (function), **Paccupaṭṭhāna** (manifestation) and **Paḍaṭṭhāna** (proximate cause) of Sati. Sati has the **Lakkhaṇa** of **Apiḷāpana**. **Apiḷāpana** means not floating; **Pīḷana** being “floating”. **Apiḷāpana** (not floating) means, in other words, sinking. If you don’t float you sink. What is meant is that the **Sati** sinks into the object. It does not stay on the surface, but it penetrates or sinks into it, just like if you throw a stone into the water, the stone doesn’t float around but sinks right to the bottom. So this sinking into the object is the **Lakkhaṇa** (characteristic) of Sati.*

Đầu tiên, chúng ta nên tuệ tri **Trạng Thái** (đặc tính), **Phận Sự** (chức năng), **Sự Thành Tựu** (sự biểu hiện hình thức) và **Nhân Cận** (nguyên nhân cận lân) của **Niệm Lực**. **Niệm Lực** có **Trạng Thái Bất Phiêu Phù**. **Bất Phiêu Phù** có nghĩa là không đang trôi nổi; **Phiêu Phù** là đang trôi nổi. **Bất Phiêu Phù** (không đang trôi nổi) có nghĩa là, nói cách khác, đang chìm xuống đáy. Nếu như bạn không trôi nổi, bạn chìm xuống đáy. Điều muốn nói là **Niệm Lực** trầm định trong đối tượng. Nó không ở trên bề mặt, mà nó thẩm thấu hoặc trầm định trong đối tượng, giống như nếu như bạn ném một viên đá vào trong nước, viên đá không trôi nổi đó đây mà chìm ngay xuống đáy. Như thế việc trầm định trong đối tượng này là **Trạng Thái** (đặc tính) của **Niệm Lực**.

*The Rasa (function) of Sati is Asammoha (lit. non-confusion). Here is means that the function or work of Sati is to ensure that the object does not disappear from sight. The mind that notes keeps tracking the object from beginning to end. Whatever arises is not missed. The mind spots and sinks into it. It hits the target. That is the function of Sati; to note the object without any miss, not to let it out of sight but to follow it from beginning to end.*

**Phận Sự** (chức năng) của **Niệm Lực** là **Vô Si** (theo nghĩa đen là bất thố ngộ). Ở đây có nghĩa là chức năng hoặc công việc của **Niệm Lực** là bảo chứng rằng đối tượng không biến mất khỏi sự nhận thức. Tâm thức mà chú niệm phải sát theo sau đối tượng từ đầu chí cuối. Bất luận điều chi khởi sinh lên đều không được bỏ sót. Tâm thức khán kiến và trầm định trong nó. Nó đánh trúng mục tiêu. Đó là chức năng của **Niệm Lực**; chú niệm đối tượng mà không có bất luận sự bỏ sót nào, không để nó ra ngoài sự nhận thức mà phải dõi theo nó từ đầu chí cuối.

*The Paccupaṭṭhāna (manifestation) of Sati is Visayabhimukha. Visaya refers to the object and Abhimukha means “to be facing the object, to be seeing it face to face”. So Sati is manifested as the seeing of the object directly, face to face, knowing it clearly, thoroughly. When the function (Rasa) is accomplished, then Sati will automatically manifest as seeing the object clearly, face to face. Another manifestation of Sati is Ārakkha (guarding, protection). Sati protects the mind from Kilesas (defilements). No Kilesas can enter when there is Sammasati (right mindfulness). It is like closing the door to Kilesas just as you would close the window from wind and rain.*

**Sự Thành Tựu** (sự biểu hiện hình thức) của **Niệm Lực** là **Phạm Vi Đối Diện**. **Phạm Vi** đề cập đến đối tượng và **Đối Diện** có nghĩa là “đang đối diện đối tượng, đang khán kiến nó diện đối diện”. Như thế, **Niệm Lực** đã hiển thị tinh tường khi đang khán kiến đối tượng một cách trực tiếp, diện đối diện, tường tri nó một cách minh hiển, một cách triệt để. Khi chức năng (**Phận Sự**) đã hoàn thành, thế rồi **Niệm Lực** sẽ một cách tự động hiển thị tinh tường khi đang khán kiến đối tượng một cách minh hiển, diện đối diện. Sự biểu hiện hình thức khác nữa của **Niệm Lực** là **Bảo Hộ** (sự cảnh vệ, sự bảo hộ). **Niệm Lực** bảo hộ tâm thức khỏi các **Pháp Phiền Não** (các

Pháp uế nhiễm tinh thần). Không có **Phiền Não** nào có thể tiến nhập khi có **Chánh Niệm** (sự chú niệm chân chánh). Nó tự hồ việc đóng cửa đối với các **Pháp Phiền Não** cũng như bạn sẽ đóng cửa sổ để khỏi gió và mưa.

*The Padaṭṭhāna (proximate cause) of Sati is Thirasañña – continuous, firm perception. The stronger the perception on the object (with regard to its characteristics such as heat, cold, hardness, tension, etc.) the stronger the Sati will be. Perception here means to perceive the object, to know the object, to recognize it as it is in its true nature, not to mistake it for something else.*

**Nhân Cận** (nguyên nhân cận lân) của **Niệm Lực** là **Kiên Cường Tướng** – sự nhận thức liên tục, kiên cố. Sự nhận thức càng kiên cường hơn vào đối tượng (về các đặc tính của nó chẳng hạn như nhiệt khí, hàn lãnh, sự cương ngạnh, sự căng thẳng, v.v.) **Niệm Lực** sẽ được kiên cường hơn. Sự nhận thức ở đây có nghĩa là phát giác đối tượng, tri đắc đối tượng, kiểm nhận nó đúng như chân thực tính của nó, bất ngộ giác nó với một Pháp nào khác.

*Now, let us look at the word “Satipaṭṭhāna”. The word can be broken into Sati + Pa + Ṭhāna. “Sati” means mindfulness. “Pa” here has the sense of distinction. It means extremely strong, intense, firm, outstanding, continuous, steadfast noting or mindfulness. “Ṭhāna” refers to the place for the establishing of mindfulness, i.e. Kāya (the body), Vedanā (feeling), Citta (consciousness), and Dhamma (mental and physical objects). So Satipaṭṭhāna can be interpreted as the strong and steadfast mindfulness that occurs without any break, plunging into whatever objects that arise whether they be classed under Kāya, Vedanā, Citta or Dhamma.*

Bây giờ, chúng ta hãy khảo sát từ ngữ “**Niệm Xứ**”. Từ ngữ có thể được chiết tự thành **Niệm Lực + Sai Biệt + Xứ**. “**Niệm Lực**” có nghĩa là sự chú niệm. “**Sai Biệt**” ở đây có ý nghĩa là sự sai biệt. Nó có nghĩa là việc chú niệm hoặc sự chú niệm cực kỳ kiên cường, cường liệt, kiên cố, hiển trước, liên tục, kiên định. “**Xứ**” đề cập đến vị trí cho việc thiết lập sự chú niệm, tức là **Thân** (sắc thân), **Thọ** (cảm thọ), **Tâm** (tâm ý thức), và **Pháp** (các đối tượng tinh thần và thể xác). Như thế **Niệm Xứ** có thể được

lý giải là sự chú niệm kiên cường và kiên định mà diễn ra không có sự ngừng nghỉ nào, xung tiến vào bất luận đối tượng nào mà khởi sinh lên dù chúng đã được xếp loại thành **Thân, Thọ, Tâm và Pháp**.

**NO TIME FOR PAUSING –  
JUST PLUNGE INTO THE OBJECT**  
**KHÔNG CÓ THỜI GIAN ĐỂ TẠM ĐÌNH CHỈ**  
**CHỈ CÓ XUNG TIẾN VÀO ĐỐI TƯỢNG**

*We shall elaborate further. How should the yogi note ? He should plunge straight into the object. As soon as the object arises (such as rising, falling, sitting, touching, tension, aches, etc.) Sati must plunge straight into it. It is like rushing in forcefully with great momentum. You can't afford to go slow or at a moderate pace. There is not a moment to lose and absolutely no time to think. There is no time to think such thoughts as "what is this ? how is this ? why is this ?" You just go straight in without thinking, speculating or analyzing. That's all ! The moment you think or speculate, the momentum is broken and your Sati is flawed. You won't hit the target. You'll miss the bull's eye. To give another simile, it is like a capture by sudden attack, like the police bursting in to make an arrest.*

Chúng ta nên tường tận xiển thuật thêm nữa. Hành giả nên chú niệm như thế nào ? Vị ấy nên xung tiến thẳng vào đối tượng. Ngay khi đối tượng khởi sinh lên (chẳng hạn như sự phồng lên, sự xẹp xuống, việc an tọa, sự tiếp xúc, sự căng thẳng, sự đau nhức, v.v.) **Niệm Lực** cần phải xung tiến thẳng vào nó. Nó tự hồ khẩn cấp vận tổng một cách mãnh lực với động lực trọng đại. Bạn không thể nào cho phép chậm rãi hoặc với một tốc độ hòa hoãn. Không có một khoảnh khắc để đánh mắt và hoàn toàn không có thời gian để nghĩ suy. Không có thời gian để nghĩ suy chẳng hạn như những sự nghĩ suy “cái này là cái chi ? cái này như thế nào ? vì sao như thế này ?” Bạn cứ đi thẳng không ngừng hành trì mà không có sự nghĩ suy, sự suy trắc hoặc sự phân tích. Chỉ có thế ! Khoảnh khắc bạn nghĩ suy hoặc suy trắc, động lực đã bị ngắt quãng và **Niệm Lực** của bạn đã bị khuyết hãm. Bạn sẽ không đánh trúng mục tiêu. Bạn sẽ không đánh trúng hồng tâm. Để đưa ra một minh dụ khác nữa, nó tự hồ một cuộc tấn công bất ngờ bị bắt giữ, tự hồ cảnh sát đang xông vào để bắt giữ.

*Furthermore, the Sati not only plunges into the object but also spreads out and envelops it. It covers the whole object, not just a part of it. Say if a yogi is noting rising and falling (of the abdomen), he narrows his observation to that area of the abdomen where the rising, etc. occurs and covers the whole area, being aware of tension, tightness or whatever may be prominent. Sometimes when the Sati has become well-established, it can “cover” the whole body, i.e. it can be aware of phenomena as they arise and pass away in various parts of the body. (For the Sayādaw’s account on the experience of several yogis with strong Sati, see appendix on “exceptional Sati”).*

Hơn nữa, **Niệm Lực** không chỉ xung tiến vào đối tượng mà còn trải rộng ra và bao phủ nó. Nó bao phủ toàn bộ đối tượng, không chỉ có một phần của nó. Chẳng hạn, nếu như một hành giả đang chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống (ở cơ bụng), vị ấy thu hẹp sự quan sát của mình vào khu vực ở cơ bụng nơi mà sự phồng lên v.v., xảy ra và bao phủ toàn bộ khu vực, và rồi ý thức sự căng thẳng, sự khấn mật hoặc bất luận điều gì có thể hiển trước. Đôi lúc, khi **Niệm Lực** đã trở nên hoạt động tốt trong một thời gian dài, nó có thể “bao phủ” toàn bộ sắc thân, tức là nó có thể ý thức được các hiện tượng khi chúng khởi sinh lên và diệt vong trong các phần sai biệt ở sắc thân. (Đối với sự trần thuật của Đại Trưởng Lão về sự trải nghiệm của một vài hành giả với **Niệm Lực** kiên cường, xin xem phần phụ lục “**Niệm Lực** xuất loại bạt tụy”).

## ROAD TO SUCCESS ĐẠO LỘ ĐẾN THÀNH CÔNG

*BV: Sayādaw, could you explain how Viriya, Sati and Samādhi related to each other ?*

**BV:** Kính bạch Đại Trưởng Lão, Ngài có thể giải thích **Tấn Lực**, **Niệm Lực** và **Định Lực** đã có quan hệ lẫn nhau như thế nào ?

*SP: Yes, but we ought to begin from before Viriya and go beyond Samādhi. First, the yogi ought to have Saddha, i.e. confidence in this practice. The Buddha has declared that this Satipaṭṭhāna practice is the*

*way that leads to the purification of mind, to overcoming sorrow, lamentation, physical pain and mental suffering, to attaining Magga-Phala and realizing Nibbāna.*

**SP:** Vâng, thế nhưng chúng ta phải bắt đầu từ **Tấn Lực** trước và vượt qua **Định Lực**. Đầu tiên, hành giả phải có **Tín Lực**, tức là sự tự tín trong việc thực hành này. Đức Phật đã tuyên bố rằng việc thực hành **Niệm Xứ** này là đạo lộ mà dẫn đến sự tịnh hóa tâm thức, để dục tuyệt nỗi bi thương, sự động khốc, nổi đông thông thể chất và sự đau khổ tinh thần, để thành đạt được **Đạo Lộ-Quả Vị** và được chứng tri Níp Bàn.

*The yogi should appreciate that it is a good thing to purify the mind and that the results promised by the **Buddha** are totally desirable. He should have a certain degree of confidence that the **Buddha**, as a fully Enlightened Being, spoke from experience and knew what he was talking about. Once the yogi begins practice and attains results, his initial **Saddha** (faith or confidence) is vindicated and will be fortified. Should he penetrate into the characteristics of **Anicca**, **Dukkha** and **Anatta**, and attain **Magga-Phala-Nibbāna**, his faith will be unshakable.*

Hành giả nên ý thức rằng đó là một điều tốt để tịnh hóa tâm thức và hơn nữa những kết quả đã được Đức Phật khẳng định là hoàn toàn khả vọng cầu. Vị ấy nên có một trình độ nhất định về sự tự tín mà Đức Phật, là một Bậc Đã Hoàn Toàn Giác Ngộ, đã thuyết từ sự trải nghiệm và đã liễu tri những gì mà Ngài đã đang nói đến. Một khi hành giả bắt đầu việc thực hành và thành đạt được những kết quả, **Tín Lực** ban đầu của mình (sự tín tâm hoặc sự tự tín) đã được chứng minh thanh bạch và sẽ được gia cố. Nếu như vị ấy thâm thấu vào các đặc tướng **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã**, và thành đạt được **Đạo Lộ-Quả Vị-Níp Bàn**, sự tín tâm của vị ấy sẽ bất khả dao động.

*So the yogi should have initial confidence in this practice. After having this (initial) **Saddha**, he must have the desire to get the promised results. When he has the desire, he should accordingly put in the necessary effort (**Viriya**).*

Như thế, hành giả nên có sự tín tâm thoạt đầu trong việc thực hành này. Sau khi đã có **Tín Lực** (ban đầu) này, vị ấy cần phải có sở nguyện

cầu để có được những kết quả đã khẳng định. Khi vị ấy đã có sở nguyện cầu, một cách tương ứng vị ấy nên chuyên tận toàn lực (**Tấn Lực**) thiết yếu.

*There are three stages to this effort:*

**1. Ārambha Dhātu** (the element of launching)

*This is the initial effort the yogi has to put in to start the practice.*

**2. Nikkama Dhātu** (the element of boosting)

*During practice, the yogi will encounter boredom, laziness, restlessness and other obstacles. So this is the effort to overcome laziness, etc.*

**3. Parakkama Dhātu** (the element of persistence)

*This is the effort to persist and maintain the practice, ascending one Ñāṇa (insight knowledge) after another until one reaches the goal. With this good effort, strong Sati arises. His noting mind sinks into the object as it (the object) arises. When the Sati is firm, the mind cannot wander; it stays put in the object. Samādhi (concentration) accordingly arises.*

Có ba giai đoạn cho sự nỗ lực này:

**1. Tố Chất Khai Thủy Nỗ Lực** (yếu tố khởi động)

Đây là sự nỗ lực ban đầu hành giả phải chuyên tận toàn lực để bắt đầu sự thực hành.

**2. Tố Chất Gia Tăng Nỗ Lực** (yếu tố tăng trưởng)

Trong lúc thực hành, hành giả sẽ gặp phải sự chán nản, sự lười biếng, sự tiêu tảo bất an và những sự trở ngại khác. Như thế, đây là sự nỗ lực để áp phục sự lười biếng v.v.

**3. Tố Chất Kiên Trì Nỗ Lực** (yếu tố kiên trì bất giải đãi)

Đây là sự nỗ lực kiên trì bất giải đãi và duy trì việc thực hành, tăng tiến lần lượt **Minh Sát Trí** (Tri Thức Tuệ Giác) này đến **Minh Sát Trí** khác cho đến khi người ta đạt được mục tiêu. Với sự nỗ lực minh trí này, **Niệm Lực** kiên cường khởi sinh lên. Tâm thức đang chú niệm của vị ấy trầm định vào đối tượng khi nó (đối tượng) khởi sinh lên. Khi **Niệm Lực** kiên cố, tâm thức không thể nào phiêu bạt; nó vẫn ở trong đối tượng. **Định Lực** (sự định thức) khởi sinh lên một cách tương ứng.

*As his mind (supported by **Viriya** and **Sati**) stays concentrated on the noted objects, **Sammādiṭṭhi** (right view, i.e. wisdom) arises. He knows the object noted as it is, whether it is heat, stiffness, tension, etc. Eventually he sees their common characteristics of impermanence (**Anicca**), unsatisfactoriness (**Dukkha**) and not-self (**Anatta**).*

Khi tâm thức của vị ấy (được hỗ trợ bởi **Tấn Lực** và **Niệm Lực**) vẫn tập trung vào các đối tượng được chú niệm, **Chánh Kiến** (kiến giải chân chính, tức là trí tuệ) khởi sinh lên. Vị ấy tri đắc đối tượng đã chú niệm như nó đang là, cho dù nó là nóng bức, sự cương ngạnh, sự căng thẳng, v.v. Cuối cùng vị ấy quán kiến các đặc tướng phổ thông về sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự bất mãn ý (**Khổ Đau**) và sự không tự ngã (**Vô Ngã**).

*So if we are to recapitulate by going backwards, wisdom arises because of concentration, concentration because of steadfast mindfulness, mindfulness because of the effort put in, effort because of the desire for the promised results, desire because of initial faith or confidence in the **Satipaṭṭhāna** practice.*

Như thế, nếu như chúng ta tổng kết bằng cách đi ngược trở lại, trí tuệ khởi sinh lên bởi do sự định thức, sự định thức bởi do sự chú niệm kiên định, sự chú niệm bởi do sự nỗ lực đổ dồn vào, sự nỗ lực bởi do sở nguyện cầu về những kết quả đã khẳng định, sở nguyện cầu bởi do sự tín tâm hoặc sự tự tín trong việc thực hành **Niệm Xứ**.

#### FOUR FACTORS IN DEVELOPING SATI BỐN YẾU TỐ TRONG VIỆC PHÁT TRIỂN NIỆM LỰC

***Sati** plays a key role. When steadfast **Sati** is present, **Viriya** and **Samādhi** will also be there. The three make up the concentration-group of the Noble-Eightfold-Path. There are four things that aid the development of **Sati**:*

1. *Continuous noting. It arouses **Sati** and leads to the strengthening of **Sati** until it becomes habitual. Thus, a **yogi** must note all his actions and whatever objects that arise at his six-sense doors.*

2. *Avoidance of people who do not possess Sati.* If you take such people as your teachers, or as people to imitate, you will be in trouble.

3. *Associating with people who possess Sati.* You could take them as teachers or people to imitate.

4. *Inclining the mind towards Sati.* This means that you place care and emphasis on the development of steadfast Sati. You take it seriously, not lightly.

**Niệm Lực** đóng một vai trò then chốt. Khi **Niệm Lực** kiên định hiện diện, **Tấn Lực** và **Định Lực** cũng sẽ hiện hữu ở đó. Cả ba Pháp này tạo nên nhóm tập trung của Bát Bộ Thánh Pháp. Hơn nữa có bốn Pháp bang trợ việc phát triển **Niệm Lực**:

1. Liên tục việc chú niệm. Nó khởi sinh lên **Niệm Lực** và dẫn đến việc gia cường **Niệm Lực** cho đến khi trở thành tập quán tính. Vì thế, một hành giả cần phải chú niệm tất cả các hành động của mình và bất luận những đối tượng nào mà khởi sinh lên tại sáu cửa giác quan của mình.

2. Tránh xa những người bất cụ hữu **Niệm Lực**. Nếu như bạn chọn những người như thế làm giáo thọ của bạn, hoặc làm người để mô phỏng, bạn sẽ bị lâm vào khốn cảnh.

3. Kết giao với những người cụ hữu **Niệm Lực**. Bạn có thể chọn họ làm giáo thọ hoặc người để mô phỏng.

4. Có khuynh hướng tâm thức về phía **Niệm Lực**. Điều này có nghĩa là bạn chiếu cố và cường điệu việc phát triển **Niệm Lực** kiên định. Bạn nhận chân việc đó một cách nghiêm túc, một cách bất khinh suất.

## HOW NOTING DISPELS KILESAS

### CÁCH THỨC VIỆC CHÚ NIỆM TIÊU TRỪ CÁC PHÁP PHIỀN NÃO

**BV:** *Sayādaw, could you elaborate on how Kilesas (defilements) are overcome during noting?*

**BV:** Kính bạch Đại Trưởng Lão, Ngài có thể tường tận xiển thuật về cách thức các **Pháp Phiền Não** (các Pháp uế nhiễm tinh thần) đã được áp phục trong lúc đang chú niệm?

*SP: I will first explain the two kinds of abandoning of Kilesas that are of immediate relevance to the noting yogi. They are Tadaṅga Pahāna and Vikkhambhana Pahāna.*

**SP:** Đầu tiên Sư sẽ giải thích hai thể loại phóng khí các Pháp Phiền Não mà trực tiếp tương quan đến hành giả đang chú niệm. Chúng là **Tương Phản Phóng Khí** và **Áp Ưc Phóng Khí**.

*Tadaṅga Pahāna means the abandoning of Kilesas (i.e. defilements such as greed, aversion and delusion) during noting while Vikkhambhana Pahāna is the abandoning of Kilesas even while one may not be noting. First, one should understand the word Pahāna. It can be translated as removing, overcoming, discarding, abandoning. But in the present context, one must understand it is not the abandoning, removal or overcoming of something which is already in existence. It is not that the Kilesas are already there and then you remove them. Rather, it is the not giving or denying of any opportunity for Kilesas to arise. This is how it occurs: when a yogi is noting an object, his mind is absorbed, concentrated in the task of noting. He gets to know the true nature of the object. He knows the relation between mind and matter, the cause and effect, the arising and passing away, the characteristics of Anicca, Dukkha, Anatta and Asubha (loathsomeness) inherent in the object.*

**Tương Phản Phóng Khí** có nghĩa là sự phóng khí các **Pháp Phiền Não** (tức là các Pháp uế nhiễm tinh thần chẳng hạn như sự tham lam, sự căm ghét và sự vọng tưởng) trong lúc đang chú niệm, trong khi **Áp Ưc Phóng Khí** là sự phóng khí các **Pháp Phiền Não** ngay cả trong khi người ta có thể không có được sự chú niệm. Trước tiên, người ta nên tuệ tri từ ngữ **Phóng Khí**. Nó có thể được phiên dịch là sự tiêu trừ, sự áp phục, sự vứt bỏ, sự phóng khí. Thế nhưng trong hoàn cảnh hiện tại, người ta cần phải tuệ tri nó không phải là sự phóng khí, sự tiêu trừ hoặc sự áp phục một điều gì đó mà đã đang hiện hữu. Nó không phải là các **Pháp Phiền Não** đã vào lúc đó và ở nơi đó bạn tiêu trừ chúng. Đúng hơn là, đó là việc không cho hoặc việc cự tuyệt cung cấp bất luận cơ hội nào để các **Pháp Phiền Não** khởi sinh lên. Đây là cách thức nó xảy ra: khi một hành giả đang chú niệm một đối tượng, tâm thức của vị ấy đã toàn thân quán chú, đã tập trung ở trong nhiệm vụ chú niệm. Vị ấy tri đắc được chân thực tính của đối

tượng. Vị ấy tri đắc mối quan hệ giữa tâm thức và vật chất, tác nhân và hệ quả, sự khởi sinh lên và sự diệt vong, các đặc tướng Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã và Bất Tịnh (đặc tính chán ghét) cố hữu trong đối tượng.

*Let us say, he is noting a hot sensation as “heat, heat”. His mind is focusing on this sensation. Eventually, he comes to understand that there are basically only two things involved here, the sensation of heat and the mind that knows it. This is the Knowledge of The Discrimination of Mind-and-Matter.*

Chúng ta hãy nói, vị ấy đang chú niệm một cảm giác nóng bức là “nóng bức, nóng bức”. Tâm thức vị ấy đang tập trung vào cảm giác này. Cuối cùng, vị ấy đi đến tuệ tri rằng một cách căn bản chỉ có hai điều liên quan chặt chẽ ở đây, cảm giác nóng bức và tâm thức mà tri đắc nó. Đây là Tri Thức Phân Biệt Tâm Thức và Vật Chất.

*He understands the cause and effect. For example, he knows that because of the occurrence of heat, the noting mind comes about. Here heat is the cause and noting / awareness is the effect.*

Vị ấy tuệ tri tác nhân và hệ quả. Ví dụ, vị ấy tri đắc rằng vì sự phát sinh của nhiệt khí, tâm thức đang chú niệm xảy ra. Ở đây nhiệt khí là tác nhân và sự chú niệm / sự ý thức là hệ quả.

*When he sees the heat arising and passing away in succession, he understands its impermanent nature, its unsatisfactoriness nature, its not-self nature (i.e. arising according to conditions, there being no ultimate controller).*

Khi vị ấy quán kiến nhiệt khí đang khởi sinh lên và diệt vong một cách liên tục, vị ấy tuệ tri thực tính không thường tồn của nó, thực tính bất mãn ý của nó, thực tính không tự ngã (tức là sự khởi sinh lên từng thuận theo các điều kiện, căn bản là không có quản lý giả).

*He doesn't have to think to know all these things. Rather, the knowledge and understanding will come to him spontaneously and naturally in the course of noting. Thus noting and understanding in this way, **Kilesas** have no opportunity to arise. If you do not note, then **Kilesas***

such as *Abhijjā* (covetousness) and *Domanassa* (mental distress) can arise. For example, if the object is pleasant, greed can arise and if unpleasant, mental distress or aversion can arise. But when you are noting and absorbed in knowing the object as it is in its true nature, such *Kilesas* cannot arise. For every moment of noting, there is no *Kilesa* for that moment. Thus *Tadaṅga Pahāna* is also called momentary or temporary abandoning of *Kilesas*. It means that for as long as you are noting, *Kilesas* cannot arise. If you note for ten moments or thousand moments or one hour uninterruptedly at a stretch, then for that long duration of time, *Kilesas* cannot arise. This is *Tadaṅga Pahāna*.

Vị ấy không phải nghĩ suy để tri đắc tất cả những điều này. Đúng hơn là, Tri Thức và Tuệ Tri sẽ đi đến vị ấy một cách tự phát và một cách tự nhiên trong tiến trình chú niệm. Vì thế, sự chú niệm và tuệ tri trong phương thức này, các **Pháp Phiền Nã** không có cơ hội để khởi sinh lên. Nếu như bạn không chú niệm, thế rồi các **Pháp Phiền Nã** chẳng hạn như **Tham Ác** (sự tham cầu) và **Ưu Thọ** (cảm thọ thống khổ) có thể khởi sinh lên. Ví dụ, nếu như đối tượng khả ái, sự tham lam có thể khởi sinh lên và nếu như bất khả ái, cảm thọ thống khổ hoặc sự căm ghét có thể khởi sinh lên. Thế nhưng khi bạn đang chú niệm và đã toàn thân quán chú đang tường tri đối tượng đúng như chân thực tính của nó, các **Pháp Phiền Nã** như thế không thể nào khởi sinh lên. Trong mỗi một khoảnh khắc chú niệm thì không có **Pháp Phiền Nã** trong khoảnh khắc ấy. Vì thế, **Tương Phản Phóng Khí** còn được gọi là sự phóng khí phiền khắc hoặc đoán kỳ các **Pháp Phiền Nã** (*Nhất Thời Phóng Khí*). Nó có nghĩa là bao giờ mà bạn đang chú niệm, các **Pháp Phiền Nã** không thể nào khởi sinh lên. Nếu như bạn chú niệm trong mười khoảnh khắc, hoặc ngàn khoảnh khắc, hoặc một giờ đồng hồ một cách bất trung đoạn, một cách nhất khẩu khí, thế rồi trong khoảng thời gian lâu dài ấy, các **Pháp Phiền Nã** không thể nào khởi sinh lên. Đây là **Tương Phản Phóng Khí** (*Nhất Thời Phóng Khí*).

*Furthermore, Kilesas cannot arise because in the place where it can arise, you have installed mindfulness and knowledge, such as understanding of Anicca, Dukkha, Anatta, etc. Thus Tadaṅga Pahāna is also called overcoming or abandoning of Kilesas by substitution of opposites, for you are substituting not-knowing (Avijja) with knowing*

*(Vijja), mistaken perception of permanence (Nicca) with correct perception of impermanence (Anicca), mistaken perception of happiness (Sukha) with correct perception of suffering (Dukkha), mistaken perception of self (Atta) with correct perception of not-self (Anatta), mistaken perception of beauty (Subha) with correct perception of loathsomeness (Asubha).*

Hơn nữa, các **Pháp Phiền Não** không thể nào khởi sinh lên vì ở trong vị trí nơi mà nó có thể khởi sinh lên, bạn đã lấp đặt sự chú niệm và tri thức, chẳng hạn như tuệ tri về **Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã**, v.v. Ví thế, **Tương Phản Phóng Khí** còn được gọi là sự áp phục hoặc sự phóng khí các **Pháp Phiền Não** bằng cách thay đổi các Pháp tương phản, vì bạn đang thay đổi Pháp bất tường tri (**Vô Minh**) với sự tường tri (**Minh**), thay đổi sự nhận thức sai lầm về đặc tính thường tồn (**Thường**) với sự nhận thức chính xác về đặc tính không thường tồn (**Vô Thường**), thay đổi sự nhận thức sai lầm về sự hạnh phúc (**An Lạc**) với sự nhận thức chính xác về sự khổ đau (**Khổ Đau**), thay đổi sự nhận thức sai lầm về tự ngã (**Ngã**) với sự nhận thức chính xác về không tự ngã (**Vô Ngã**), thay đổi sự nhận thức sai lầm về đặc tính tịnh hảo (**Tịnh**) với sự nhận thức chính xác về đặc tính chán ghét (**Bất Tịnh**).

*The word **Tadaṅga** can be separated into **Tad** and **Aṅga**. **Tad** literally means “that”. It refers to that **Kilesa** which can arise if there is no noting or mindfulness. **Aṅga** means a limb, a part, a unit. Here it refers to the unit of noting which can overcome that **Kilesa** in the sense of giving no opportunity for that **Kilesa** to arise.*

Từ ngữ **Tadaṅga** có thể được chiết tự thành **Tad** và **Aṅga**. **Tad** có nghĩa đen là “điều ấy”. Nó đề cập đến **Phiền Não** ấy mà có thể khởi sinh lên nếu như không có việc chú niệm hoặc sự chú niệm. **Aṅga** có nghĩa là một chi, một phần, một đơn vị. Ở đây đề cập đến đơn vị chú niệm mà có thể áp phục **Phiền Não** ấy trong ý nghĩa là không cho **Phiền Não** ấy có cơ hội để khởi sinh lên.

## ABANDONING BY VIKKHAMBHANA PAHĀNA ÁP ỨC PHÓNG KHÍ

Now, when *Tadaṅga Pahāna* has occurred for sometime in a stretch, *Vikkhambhana Pahāna* arises. This means that even if the *yogi* may not be noting (for example, he may miss noting at intervals or he may have got up from his sitting), *Kilesas* will still not arise. How? Because of the carrying over or residual effect of the *Tadaṅga Pahāna*. Because of the earlier continuous noting and occurring of *Tadaṅga Pahāna*, the *yogi's* mind becomes very fine and pure. At such a time, even if he does not note, *Kilesas* cannot enter. Reaching this level of mind is *Vikkhambhana Pahāna*. We can translate it as abandoning by suppression in the sense that *Kilesas* have no opportunity to arise even in objects which are not noted. At this stage, the *yogi* might even think that he has totally overcome *Kilesas* and that they cannot arise anymore. But, of course, this is not so. The freedom from *Kilesas* is only temporary. When the effects of *Vikkhambhana Pahāna* wears off (after he has stopped meditating for some time), he will find himself bombarded by *Kilesas* gain. To give a simile: if you put an iron ball in a fire and take it out when it is red hot, you can't touch the ball even though it is out of the fire. Similarly, *Kilesas* cannot arise in the *yogi* when he stops noting because the residual effect of the *Tadaṅga Pahāna* still remain. But when the heat subsides, you can touch the ball. So too when *Tadaṅga Pahāna* wears off, *Kilesas* can arise once again.

Bây giờ, khi **Tương Phản Phóng Khí** đã xảy ra đôi khi kéo dài trong một khoảng thời gian, **Áp Úc Phóng Khí** khởi sinh lên. Điều này có nghĩa là mặc dù hành giả có thể không có sự chú niệm (ví dụ, vị ấy có thể đôi lúc bỏ sót sự chú niệm, hoặc vị ấy có thể đã đứng lên sau việc an tọa của mình), các **Pháp Phiền Não** tuy vậy vẫn sẽ không khởi sinh lên. Vì lý do gì? Bởi do việc kế tục tồn tại hoặc hệ quả thặng dư của **Tương Phản Phóng Khí**. Bởi do việc chú niệm liên tục trong quá khứ và đang phát sinh của **Tương Phản Phóng Khí**, tâm thức của hành giả trở nên hết sức vi tế và thuần tịnh. Tại thời điểm như thế, mặc dù vị ấy không chú niệm, các **Pháp Phiền Não** không thể nào tiến nhập. Việc đạt đến trình độ tâm thức này là **Áp Úc Phóng Khí**. Chúng ta có thể phiên dịch nó là sự phóng khí bằng cách trấn áp trong ý nghĩa là các **Pháp Phiền Não** không có cơ hội để khởi sinh lên ngay cả trong các đối tượng mà đã không được chú niệm. Ở giai đoạn này, hành giả thậm chí có thể nghĩ suy rằng vị ấy đã hoàn toàn áp

phục các **Pháp Phiền Nã** và như thế chúng không thể nào khởi sinh lên được nữa. Thế nhưng, lẽ tất nhiên, điều này không phải như thế. Sự thoát khỏi các **Pháp Phiền Nã** chỉ là tạm thời. Khi các hệ quả của **Áp Úc Phóng Khí** dần dần tiêu mất (sau khi vị ấy đã đình chỉ việc thiền định trong ít lâu), vị ấy tự nghiệm thấy bản thân đã bị các **Pháp Phiền Nã** oanh kích một lần nữa. Để cho một minh dụ: nếu như bạn bỏ một viên bi sắt vào một ngọn lửa và lấy nó ra khi nó đã nóng đỏ, bạn không thể nào chạm viên bi dù cho là nó đã ra khỏi ngọn lửa. Một cách tương tự, các **Pháp Phiền Nã** không thể nào khởi sinh lên ở trong hành giả khi vị ấy đình chỉ việc chú niệm vì hệ quả thặng dư của **Tương Phản Phóng Khí** vẫn tồn tại. Thế nhưng khi sức nóng giảm xuống, bạn có thể tiếp xúc viên bi. Cũng như thế, khi **Tương Phản Phóng Khí** dần dần tiêu mất, các **Pháp Phiền Nã** có thể khởi sinh lên một lần nữa.

*Finally, when Magga-Phala is attained, Samuccheda Pahāna (abandoning by cutting off) occurs. This means that the Kilesas are cut off permanently. They can never arise again. For the Arahant, all fetters (Samyojana) are uprooted, which means that no Kilesas can ever arise again. For the Sotāpanna (the person who arrives at the first stage of Sainthood), certain Kilesas can still arise as he has cut off only three fetters, namely personality belief (Sakkāyadiṭṭhi), clinging to mere rites and rituals (Sīlabbata-parāmāsa) and skeptical doubts (Vicikicchā). He is still susceptible to greed and anger but not the types that can lead him to rebirth in woeful states (Apāya). The effects (Vipāka) of previously done bad deeds which could have led him to such woeful rebirths have also been neutralized. Also he could never commit such kinds of bad deeds again.*

Cuối cùng, khi **Đạo Lộ-Quả Vị** đã được thành đạt, **Trừ Diệt Phóng Khí** (sự phóng khí bằng sự cắt đứt) phát sinh. Điều này có nghĩa là các **Pháp Phiền Nã** bị cắt đứt một cách vĩnh cửu. Chúng không bao giờ có thể khởi sinh lên được nữa. Đối với **Bậc Vô Sinh**, tất cả các Pháp thức phược (**Kiết Sử**) đã được nhổ tận gốc rễ, điều đó có nghĩa là các **Pháp Phiền Nã** không bao giờ có thể khởi sinh lên được nữa. Đối với **Bậc Thất Lai** (Bậc đã đạt đến giai đoạn thứ nhất của Bậc Thánh Đò), một số **Pháp Phiền Nã** có thể vẫn còn khởi sinh lên vì vị ấy chỉ có cắt đứt ba Pháp thức phược, đó là niềm tin về tự bản thân (**Hữu Thân Kiến**), sự chấp

trước chỉ là vào những nghi lễ và các lễ tục (**Giới Chấp Tiệm Thị**) và các sự nghi ngờ thắc mắc (**Hoài Nghi**). Vị ấy vẫn còn dễ bị cảm nhiễm sự tham lam và sự phẫn nộ, thế nhưng không thuộc các thể loại mà có thể dắt dẫn vị ấy đi tái sinh trong các trạng thái thống khổ (**Khổ Thú**). Những hệ quả (**Di Thục Quả**) của các bất thiện hạnh dĩ tiền đã tạo tác có thể dắt dẫn vị ấy đến các cõi tái sinh thống khổ như thế cũng đã được vô hiệu hóa. Ngoài ra, vị ấy không bao giờ có thể phạm phải các thể loại bất thiện hạnh như thế nữa.

*Following this, there is **Paṭipassaddhi Pahāna** (abandoning by tranquillization). This refers to the attainment of Fruition Knowledge (**Phala Nāṇa**) which follows automatically immediately after Path Knowledge (**Magga Nāṇa**). To give a simile: it is like something being burnt by a fire and when the flames are extinguished, you further throw water to cool the burnt object. Similarly, **Phala** has that kind of cooling effect on the person who has attained **Magga**. When an **Ariya yogi** (one who has attained **Magga-Phala**), Re-Enters **Phala**, he enjoys the bliss of **Nibbāna**.*

Theo sau điều này, có **Trần Tĩnh Phóng Khí** (sự phóng khí bằng sự trần tịnh). Điều này đề cập đến việc thành đạt Tri Thức Quả Vị (**Quả Tri**). Để cho một minh dụ: tự hồ một vật thể nào đó đã bị một ngọn lửa đốt cháy và khi các ngọn lửa đã bị dập tắt, bạn lại đổ thêm nước để làm mát lạnh vật thể đã bị đốt cháy. Một cách tương tự, **Quả Vị** có pháp quả làm mát lạnh ấy đối với Bậc đã thành đạt được **Đạo Lộ**. Khi một Bậc **Thánh** hành giả (Bậc đã thành đạt được **Đạo Lộ-Quả Vị**), **Quả Vị Nhất Lai**, Bậc ấy tận hưởng cực lạc Níp Bàn.

*Lastly, there is **Nissaraṇa Pahāna** (abandoning by escape). This applies only to **Arahants** who have attained **Arahatta Magga-Phala**. On attaining **Arahatta Magga-Phala-Nibbāna**, one escapes from **Kilesa Vaṭṭa** (the round of **Kilesas**), **Kamma Vaṭṭa** (the round of action) and **Vipāka Vaṭṭa** (the round of effect). It means he undergoes no more rebirths; he is free from **Samsāra** – the endless faring on in the sea of suffering.*

Cuối cùng, có **Đào Thoát Phóng Khí** (sự phóng khí bằng sự đào thoát). Điều này chỉ ứng dụng đối với các Bậc **Vô Sinh**, Bậc đã thành đạt

được **Đạo Lộ-Quả Vị Vô Sinh**. Khi đã thành đạt **Đạo Lộ-Quả Vị Vô Sinh Níp Bàn**, người ta thoát khỏi **Phiền Não Luân** (vòng tuyền chuyển các **Pháp Phiền Não**), **Nghiệp Báo Luân** (vòng tuyền chuyển hành động) và **Di Thục Quả Luân** (vòng tuyền chuyển hệ quả). Nó có nghĩa là vị ấy không còn trải qua các sự tái sinh nữa, vị ấy thoát khỏi **Vòng Luân Hồi** – cuộc du hành trong biển khổ đau bất cùng bất tận.

### KILESAS AT VARIOUS LEVELS CÁC PHÁP PHIỀN NÃO Ở NHIỀU CẤP BẬC SAI BIỆT

*BV: Sayādaw, can you explain how a yogi benefits by being free of Ārammaṇānusaya Kilesas (defilements latent in object) as a result of noting ?*

**BV:** Kính bạch Đại Trưởng Lão, Ngài có thể giải thích làm thế nào một hành giả hoạch ích trạng thái được thoát khỏi **Cảnh Tùy Miên Phiền Não** (các Pháp uế nhiễm tinh thần tiềm phục ẩn náu trong đối tượng) do kết quả của việc chú niệm ?

*SP: Before this, let me explain Vītikkaṃa, Pariyuṭṭhāna and Anussaya Kilesas. Vītikkaṃa Kilesas are defilements of transgression. It means Kilesas which manifest at the bodily or verbal level, such as killing or lying. These are gross Kilesas.*

**SP:** Trước khi giải thích điều này, hãy để Sư giải thích **Việt Cấp Phiền Não**, **Khởi Lập Phiền Não** và **Tùy Miên Phiền Não**. **Việt Cấp Phiền Não** là các Pháp uế nhiễm tinh thần vượt quá giới hạn. Nó có nghĩa là các **Pháp Phiền Não** biểu hiện ở cấp độ thuộc về thân hoặc thuộc về lời, chẳng hạn như việc sát tử hoặc việc vọng ngữ. Các **Pháp Phiền Não** này thô tục.

*Pariyuṭṭhāna Kilesas are obsessive Kilesas which occur purely at the mental level. They are the unwholesome thoughts which arise in the mind but had not been translated into action – bodily or verbally.*

**Khởi Lập Phiền Não** là các **Pháp Phiền Não** quá nhiều mà phát sinh một cách thuần tịnh với cấp độ ở nội tâm. Chúng là những sự nghĩ

suy bất kiện khang mà khởi sinh lên ở trong tâm thức mà chưa biến thành hành động – thuộc về thân hoặc thuộc về lời.

*Anusaya Kilesas are those that lie latent and will arise when conditions are favourable. They are always waiting to pounce at the first opportunity, and these opportunities are many in the course of a day.*

**Tùy Miên Phiền Não** là các Pháp mà ẩn náu tiềm phục và sẽ khởi sinh lên khi có những điều kiện thích hợp. Chúng luôn luôn chờ đợi để vờ ngay cơ hội đầu tiên, và những cơ hội này có rất nhiều trong một ngày.

*That a yogi is free from all Kilesas at the time of noting is clear but once he stops noting, because of the existence of Anusaya (latent) Kilesas, Pariyuṭṭhāna (obsessive mental) Kilesas and Vītikkaṃa (transgressive) Kilesas will once again arise. Once you cut off the Anusaya Kilesas, both the Pariyuṭṭhāna (obsessive mental) Kilesas and Vītikkaṃa (transgressive) Kilesas cannot arise. There will be no bad thoughts and consequently no bad verbal or bodily deeds.*

Hơn nữa một hành giả thoát khỏi tất cả các **Pháp Phiền Não** tại thời điểm đang chú niệm là minh hiển, thế nhưng một khi vị ấy đình chỉ việc chú niệm, vì sự hiện hữu của các **Pháp Tùy Miên** (tiềm phục ẩn náu) **Phiền Não** thì các **Pháp Khởi Lập** (quấy nhiễu ở nội tâm) **Phiền Não** và **Pháp Việt Cấp** (vượt quá) **Phiền Não** sẽ một lần nữa khởi sinh lên. Một khi bạn cắt đứt các **Pháp Tùy Miên Phiền Não** thì cả hai các **Pháp Khởi Lập** (quấy nhiễu ở nội tâm) **Phiền Não** và các **Pháp Việt Cấp** (vượt quá) **Phiền Não** không thể nào khởi sinh lên. Sẽ không có những sự nghĩ suy bất thiện và do đó không có những Ngữ Ác Hạnh hoặc Thân Ác Hạnh.

*Now there are two kinds of Anusaya Kilesas, namely Ārammaṇānusaya and Santānānusaya Kilesas. A yogi cannot cut off Santānānusaya Kilesas until he attains Magga-Phala but he can cut off Ārammaṇānusaya Kilesas by noting. First, let me explain Santānānusaya Kilesas. Anusaya means the potential to arise while Santāna means the mind-body (Nāma-Rūpa) complex or continuity. So Santānānusaya Kilesas are the defilements which have the potential to arise in the mind-body continuity. As long as one has not attained Magga-Phala, these*

*Anusaya Kilesas (latent defilements) have not been uprooted and can arise at opportune moments.*

Bây giờ, có hai thể loại **Tùy Miên Phiền Não**, đó là **Cảnh Tùy Miên Phiền Não** và **Trì Tục Tùy Miên Phiền Não**. Một hành giả không thể nào cắt đứt **Trì Tục Tùy Miên Phiền Não** cho đến khi vị ấy thành đạt được **Đạo Lộ-Quả Vị**, thế nhưng với sự chú niệm vị ấy có thể cắt đứt **Cảnh Tùy Miên Phiền Não**. Trước tiên, hãy để **Sư** giải thích **Trì Tục Tùy Miên Phiền Não**. **Tùy Miên** có ý nghĩa là tiềm lực để khởi sinh lên trong khi **Trì Tục** có ý nghĩa là sự liên tục hoặc sự phức hợp thân-tâm (**Danh-Sắc**). Như thế **Trì Tục Tùy Miên Phiền Não** là các **Pháp** ứ nhiễm tinh thần mà có tiềm lực để khởi sinh lên ở trong sự liên tục thân-tâm. Chừng nào người ta chưa thành đạt được **Đạo Lộ-Quả Vị** thì các **Pháp Tùy Miên Phiền Não** (các **Pháp** ứ nhiễm tinh thần tiềm phục ẩn náu) này vẫn chưa được nhổ tận gốc rễ và có thể khởi sinh lên vào những thời điểm thích hợp.

*Ārammaṇānusaya Kilesas are those defilements that can arise with the objects that are noted. For example, if you are not noting with Vipassanā insight, then when you encounter a pleasant object, lust or craving may arise. Or when you encounter an unpleasant object, ill-will or aversion may arise. Even if Kilesas do not arise then because you have been applying Yoniso Manasikāra (wise reflection through thinking) at the time of encountering the object, still later on when you think back about the object, lust or craving, etc. may arise. This is called Ārammaṇānusaya Kilesas, defilements which have the potential to arise in objects which have not been observed with Vipassanā insight.*

**Cảnh Tùy Miên Phiền Não** là các **Pháp** ứ nhiễm tinh thần mà có thể khởi sinh lên với các đối tượng mà đã được chú niệm. Ví dụ, nếu như bạn không có việc chú niệm với **Minh Sát Trí**, thế rồi khi bạn gặp phải một đối tượng khả ái, sự tham dục hoặc lòng ái dục có thể khởi sinh lên. Hoặc khi bạn gặp phải một đối tượng bất khả ái, sự cừ hận hoặc sự căm ghét có thể khởi sinh lên. Mặc dù các **Pháp Phiền Não** không khởi sinh lên lúc đó vì bạn đã đang ứng dụng **Tác Ý Khôn Khéo (Như Lý Tác Ý)** (sự thâm tư tưởng pháp minh trí thông qua việc nghĩ suy) tại thời điểm đang gặp phải đối tượng, tuy nhiên về sau này khi bạn hồi tưởng về đối

tượng, sự tham dục hoặc lòng ái dục, v.v. có thể khởi sinh lên. Điều này được gọi là **Cảnh Tùy Miên Phiền Não**, các Pháp uế nhiễm tinh thần mà có tiềm lực để khởi sinh lên trong các đối tượng mà đã không được quan sát với **Minh Sát Trí**.

*However, a yogi who has been noting with Vipassanā insight totally uproots Ārammaṇānusaya Kilesas. This means that not only at the time of noting the Kilesas do not arise; even after that, should he recollect that object, no Kilesa can arise. Instead only the Knowledge that was present at the time when he had first noted the object will arise. That is why it is important to note the mental and physical phenomena that arise. In this way the yogi cut off Ārammaṇānusaya Kilesas in the noted object permanently and this is a unique kind of benefit that a yogi can attain even before he arrives at Magga-Phala. If a yogi can appreciate this benefit, he should strive to be vigilant and consistent in noting to cut off as many Ārammaṇānusaya Kilesas as possible.*

Tuy nhiên, một hành giả mà đã có việc chú niệm với **Minh Sát Trí** thì hoàn toàn nhổ tận gốc rễ **Cảnh Tùy Miên Phiền Não**. Điều này có ý nghĩa là không chỉ tại thời điểm đang chú niệm mà **các Pháp Phiền Não** không khởi sinh lên; ngay cả sau đó, nếu như vị ấy hồi ức đối tượng đó, không có **Pháp Phiền Não** có thể khởi sinh lên. Thay vào đó, chỉ có Tri Thức mà đã hiện diện tại thời điểm khi vị ấy đã chú niệm đối tượng lần đầu tiên sẽ khởi sinh lên. Đó là lý do vì sao điều trọng yếu là phải chú niệm các hiện tượng tinh thần và thể chất mà khởi sinh lên. Trong phương thức này, hành giả cắt đứt **Cảnh Tùy Miên Phiền Não** trong đối tượng đã được chú niệm một cách vĩnh cửu và đây là một thể loại hữu ích duy nhất mà một hành giả có thể có thể thành đạt ngay cả trước khi vị ấy đạt đến **Đạo Lộ-Quả Vị**. Nếu như một hành giả có thể ý thức sự hữu ích này, vị ấy nên cố gắng cảnh giác và nhất quán trong việc chú niệm để cắt đứt **Cảnh Tùy Niệm Phiền Não** càng nhiều càng tốt.

*In this regard, it is pertinent for the yogi to understand Nimittagaha and Anuvyañjanagaha, Nimitta literally means “sign”. Here it refers to that object which is the cause of Kilesas. Gaha means apprehending or*

*grasping. Anuvyañjana means “details” i.e. details of the object while Nimitta refers to the object as a whole without yet going into the details.*

Về vấn đề này, thật là thích hợp để hành giả tuệ tri đến **Chấp Trước Tổng Tướng** và **Chấp Trước Biệt Tướng**, **Tổng Tướng** nghĩa đen có nghĩa là “dấu hiệu, tướng trạng”. Ở đây nó đề cập đến đối tượng ấy là tác nhân của các **Pháp Phiền Não**. **Chấp Trước** có nghĩa là sự tóm lấy hoặc sự nắm bắt. **Biệt Tướng** có nghĩa là “những chi tiết” tức là những chi tiết của đối tượng, trong khi đó **Tổng Tướng** đề cập đến toàn bộ đối tượng mà chưa thăm tra đến những chi tiết.

### SEEING WITHOUT GRASPING KHÁN KIẾN BẮT KIẾN CHẤP

*Now, to give an example. Let us say a man sees a pretty woman (or the reverse example, i.e. a woman seeing a good-looking man, can also be given). First, the man looks at the woman as a whole. He cognizes that it is a pretty woman and at that time **Tañhā** (lust, craving or desire) may arise. Next, he may start to take in the details of the object. He observes the woman closely, her features, her shape, her behaviour, etc. He thinks she has beautiful eyes, eyebrows, nose, ears, lips, breasts, limbs, etc. He may like the way she talks, the way she smiles or laughs, the way she walks or stands, the way she does her hair, the way she carries herself, the sound of her voice, etc. In this way, he studies the details. This is called **Anuvyañjanagaha** - apprehending or grasping (**Gaha**) the details (**Anuvyañjanagaha**) of the object. Naturally, the **Kilesas** (of lust, craving, etc.) arise even more strongly in one who studies the object in this manner.*

Bây giờ, để đưa ra một ví dụ. Tỉ như một nam nhân khán kiến một nữ nhân xinh đẹp (hoặc ví dụ ngược lại, tức là một nữ nhân đang khán kiến một hảo khán nam nhân, cũng có thể được đưa ra). Trước tiên, vị nam nhân khán kiến nữ nhân một cách tổng thể (*tổng tướng*). Vị ấy nhận thức rằng đó là một nữ nhân xinh đẹp và tại thời điểm **Ái Dục** (sự tham dục, lòng ái dục hoặc lòng dục vọng) có thể khởi sinh lên. Tiếp theo, vị ấy có thể bắt đầu xem xét các chi tiết của đối tượng. Vị ấy quan sát nữ nhân một cách từ tế, nét đặc trưng của cô ấy, hình trạng của cô ấy, hành vi của cô ấy, v.v. Vị ấy nghĩ rằng cô ấy có đôi mắt xinh đẹp, lông mày, lỗ mũi, đôi tai,

đôi môi, ngực, các chi v.v. Vị ấy có thể ưa thích cách thức cô ấy nói chuyện, cách thức cô ấy mỉm cười hoặc cười vui, cách thức cô ấy đi hoặc đứng, cách thức cô ấy bới tóc của mình, cách thức cô ấy bảo trì tư thái, thanh âm của giọng nói cô ấy v.v. Trong phương thức này, vị ấy khảo sát cẩn thận các chi tiết. Điều này được gọi là **Chấp Trước Biệt Tướng** - sự tóm lấy hoặc sự nắm bắt (**Chấp Trước**) các chi tiết (**Chấp Trước Biệt Tướng**) của đối tượng. Một cách tự nhiên, các **Pháp Phiền Não** (của sự tham dục, lòng ái dục, v.v.) khởi sinh lên thậm chí còn mạnh mẽ hơn ở trong vị khảo sát cẩn thận trong cách thức này.

*Looking at the object as a whole (Nimittagaha), the Kilesas cannot yet arise so strongly. But if one does not stop there but goes on grasping the details, then one goes in deeper. To give a simile, it is like eating rice with various dishes. Taking the plain rice without any curries is like Nimittagaha. But when you add in the various curries, vegetables, etc. it becomes more tasty. That is like Anuvyañjanagaha.*

Khi đang nhìn vào đối tượng một cách tổng thể (**Chấp Trước Tổng Tướng**), các **Pháp Phiền Não** chưa có thể nào khởi sinh lên một cách mạnh mẽ như thế. Thế nhưng nếu như vị ấy không dừng lại ở đó mà tiếp tục việc nắm bắt các chi tiết, thế rồi vị ấy bị cuốn hút vào một cách sâu sắc hơn. Để đưa ra một minh dụ, tự hồ việc ăn cơm với những thức ăn sai biệt được dọn trên đĩa. Việc thọ thực cơm trắng mà không có vị cà ri thì tự hồ **Chấp Trước Tổng Tướng**. Thế nhưng khi bạn thêm các vị sai biệt của cà ri vào, những thực vật vào, v.v. nó trở nên mỹ vị khả khẩu hơn. Điều ấy tự hồ **Chấp Trước Biệt Tướng**.

*The yogi who is noting conscientiously grasps neither the form nor the details of the object. This is called Na Nimittagaha and NaAnuvyañjanagaha (“Na” is Pāli for “not”). By grasping neither the forms nor details, Ārammaṇānusaya Kilesa is cut off. How does it occur? At the time the man (yogi) sees a person, he does not conceptualise it as a man or woman, pretty or ugly, etc. Instead, his mind being absorbed in noting according to ultimate reality, sees the object as it is, according to its true nature. He sees the object as it is, according to its true nature. He sees the object with insight knowledge of Nāma-Rūpa (mind and matter*

*[as had been explained earlier], cause-and-effect relationship, Anicca, Dukkha, Anatta, Asubha, etc.). In this way even Nimittagaha Kilesas cannot arise, not to speak of Anuvyañjanagaha Kilesas. This is the power of Sati. It is merely to note (as seeing, seeing, etc.) but it is very powerful and effectively cuts off Kilesas.*

Hành giả mà đang chú niệm một cách cần mẫn nhận chân không nắm bắt hình thức mà cũng không nắm bắt các chi tiết của đối tượng. Điều này được gọi là **Bất Chấp Trước Tổng Tướng** và **Bất Chấp Trước Biệt Tướng** (“Na” là Pāli ngữ có nghĩa là “không có”). Do không nắm bắt các hình thức mà cũng không nắm bắt các chi tiết, **Cảnh Tỳ Miên Phiền Não** đã bị cắt đứt. Điều đó phát sinh như thế nào? Tại thời điểm vị nam nhân (hành giả) khán kiến một người, vị ấy bắt khái niệm hóa đó là một nam nhân hoặc nữ nhân, xinh đẹp hoặc xấu xí, v.v. Thay vào đó, tâm thức của vị ấy đã toàn thân quán chú trong việc chú niệm từng thuận theo thực tướng căn bản, khán kiến đối tượng như nó vốn có, từng thuận theo chân thực tính của nó. Vị ấy khán kiến đối tượng với Tri Thức Tuệ Giác về **Danh-Sắc** (tâm thức và vật chất [như đã được giải thích trước đó], mối liên hệ tác nhân-và-hệ quả, **Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã, Bất Tịnh**, v.v.). Trong phương thức này, ngay cả các **Pháp Chấp Trước Tổng Tướng Phiền Não** không thể nào khởi sinh lên, không phải nói đến các **Pháp Chấp Trước Biệt Tướng Phiền Não**. Đây là năng lực của **Niệm Lực**. Đó là đơn thuần chỉ có chú niệm (là khán kiến, khán kiến v.v.) mà nó hết sức cường hữu lực và một cách hữu thành hiệu cắt đứt các **Pháp Phiền Não**.

*Here is a relevant account which took place during the Buddha's time. King Udena once asked Venerable Piṇḍolabhāradvāja how young monks controlled their sensual desires. He observed that these monks were in the prime of youth, good-looking and at their age, would be susceptible to many sensual lures. How did they prevent Kilesas from arising in their minds?*

Ở đây là một bài trần thuật hữu quan mà diễn ra trong thời kỳ của Đức Phật. Vua **Udena** một thuở nọ đã vấn hỏi Trưởng Lão **Piṇḍola bhāradvāja** làm thế nào các vị tu sĩ trẻ này đã khống chế được những dục vọng của họ. Ngài đã quan sát rằng những vị tu sĩ này đã ở trong thời kỳ thanh xuân, hảo khán kiến và ở độ tuổi của họ, sẽ dễ bị cảm nhiễm những

tính dục dụ hoặc lực. Làm thế nào họ đã phòng chỉ được việc khởi sinh lên các **Pháp Phiền Nã** ở trong tâm thức của họ ?

*Venerable Piṇḍolabhāradvāja replied that the monks would look upon the womenfolk as their mother, aunt, sister, etc. They would put them in the place of their relatives. In this way, lust would not arise in them.*

Trưởng Lão **Piṇḍolabhāradvāja** đã trả lời rằng các vị tu sĩ sẽ xem những nữ nhân như là người Mẹ, người Cô, người Chị v.v. của mình. Họ sẽ đặt những nữ nhân ở trong vị trí của những thân thích của mình. Trong phương thức này, sự tham dục sẽ không khởi sinh lên ở trong họ.

*The King was not satisfied. He said that even then, the monks could go astray and delve in sensual thoughts. Venerable Piṇḍolabhāradvāja then replied that the monks would practice **Asubha** meditation (contemplation of loathsomeness), i.e. they would in their mind break up the body into parts (such as head, hair, body hair, nail, teeth, skin, etc.) and consider the foul aspects of the body. When one considers the intestines, liver, heart, kidneys and various organs of the body, excrement, urine, sweat, etc. one can see that there is intrinsically no beauty there. In that way lust would not arise.*

Nhà vua đã bất mãn ý. Ngài đã nói rằng mặc dù thế, những vị tu sĩ vẫn có thể bị lầm đường lạc hướng và thám cứu những sự nghĩ suy dục trần. Thế rồi Trưởng Lão **Piṇḍolabhāradvāja** đã trả lời rằng những vị tu sĩ sẽ thực hành thiền định **Bát Tịnh** (sự nghiêm túc khảo lự đặc tính chán ghét), tức là họ sẽ phân tích sắc thân ở trong tâm thức của mình ra thành các phần (chẳng hạn như đầu, tóc, lông trên sắc thân, móng tay, những răng, da, v.v.) và khảo lự những phương diện ô uế của sắc thân. Khi người ta khảo lự các ruột già ruột non, gan, tim, đôi thận và các khí quan sai biệt của sắc thân, phân, nước tiểu, mồ hôi, v.v. người ta có thể khán kiến rằng ở bản thể ở nơi đó không có phẩm chất tốt đẹp. Trong phương thức ấy, sự tham dục sẽ không khởi sinh lên.

*Still the King was not satisfied. He said that the mind was very wily and difficult to control. Even while dwelling on the **Asubha** aspects of the*

body, the King contended that the mind would still look at it as *Subha* (beautiful and desirable).

Tuy thế nhà vua vẫn bất mãn ý. Ngài đã nói rằng tâm thức đã hết sức nguy kế đa đoan và nan dĩ không chế. Ngay cả khi đang an trú trong các phương diện **Bất Tịnh** của sắc thân, nhà vua đã chủ trương rằng tâm thức sẽ vẫn cứ nhìn thấy nó là **Tịnh Hảo** (mỹ lệ và khả vọng cầu).

*Venerable Piṇḍolabhāradvāja then replied: “In that case, O King, the monks apply Sati (mindfulness)”. At this reply, the King was satisfied. He concurred because he himself had practiced mindfulness and found it effective. He related how he found difficulty in controlling himself whenever he went to his women’s chambers. He would be distracted by his queen and concubines. Being overcome by lust and desires, he can’t concentrate on anything else. But when he applied Satipaṭṭhāna, he found that he could check his mind. He could stay cool in the midst of his harem without any lust arising !*

Thế rồi Trưởng Lão **Piṇḍolabhāradvāja** đã trả lời: “Trong trường hợp ấy, này Đại Vương, những vị tu sĩ ứng dụng **Niệm Lực** (sự chú niệm)”. Tại câu trả lời này, nhà vua đã mãn ý. Ngài đã nhất trí vì tự bản thân Ngài đã có thực hành sự chú niệm và đã nghiệm thấy nó hữu hiệu. Ngài đã kể lại về việc Ngài đã nghiệm thấy nan dĩ không chế bản thân như thế nào mỗi khi Ngài đã vào những ngọa thất nữ giới của mình. Ngài sẽ bị hoàng hậu và các cung phi của mình làm phân tâm. Khi đã bị sự tham dục và lòng dục vọng áp phục, Ngài đã không thể nào tập trung vào bất luận điều gì khác. Thế nhưng khi Ngài đã ứng dụng **Niệm Xứ**, Ngài đã nghiệm thấy rằng Ngài có thể ức chế tâm thức của mình. Ngài có thể bảo trì trần tịnh ở giữa hậu cung của mình mà không có bất luận sự tham dục nào khởi sinh lên !

*So this practice of Satipaṭṭhāna is a very good practice for mind control which leads ultimately to the highest wisdom and liberation of Nibbāna.*

Như thế, việc thực hành **Niệm Xứ** này là một việc thực hành phi thường hảo để không chế tâm thức mà cuối cùng dắt dẫn đến thượng trí và sự giải thoát Níp Bàn.

*Yogis should find joy in this guarantee by the **Buddha** and practice with perseverance and enthusiasm. In conclusion, let me wish that **yogis** may practice diligently and find in not too long a time the happiness that they ardently seek.*

Các hành giả nên nghiệm thấy niềm lạc sự trong sự bảo chứng này của Đức Phật và việc thực hành với sự kiên trì bất giải đãi và nhiệt tình. Kết luận, hãy để Sư chúc rằng các hành giả có thể thực hành một cách cần mẫn và nghiệm thấy niềm hạnh phúc mà họ đã thám cầu trong một thời gian không quá lâu dài.

## APPENDIX

### PHỤ LỤC

#### EXCEPTIONAL SATI

#### NIỆM LỰC XUẤT LOẠI BẤT TỤY

*When Sati is exceptionally strong, especially at Udayabbaya Nāṇa (Knowledge of Arising and Passing Away of Phenomena) some yogis can see the past, something going on in the present elsewhere, and the future. Sayādaw recounted the experiences of three exceptional yogis he taught some twenty years ago.*

Khi Niệm Lực đã kiên cường một cách xuất loại bạt tụy, đặc biệt tại Sinh Diệt Trí (Tri Thức về Sự Khởi Sinh Lên và Sự Diệt Vong của các hiện tượng) một số hành giả có thể khán kiến ở quá khứ, một điều gì đó đang diễn ra ở nơi khác nhãn tiền, và ở vị lai. Đại Trưởng Lão đã tường tế tự thuật những trải nghiệm của ba hành giả kiệt xuất mà Ngài đã giáo đạo cách đây khoảng hai mươi năm.

*“When Sati becomes exceptionally strong, the yogi’s mind and the noted objects also become very clear. At this stage, certain yogis can recollect past lives or events in their childhood which they normally cannot recollect. It is like playing back a film.*

“Khi Niệm Lực trở nên kiên cường một cách xuất loại bạt tụy, tâm thức của hành giả và các đối tượng đã chú niệm cũng trở nên hết sức minh hiển. Ở giai đoạn này, một vài hành giả có thể hồi ức các tiền kiếp hoặc các sự kiện ở trong thuở đồng niên của mình mà thông thường họ không thể nào hồi ức. Nó tự hồ đang quay lại một phim điện ảnh.

*Some twenty years ago, there was a nine-year-old Sāmaṇera (novice monk) who meditated under me. He could recollect details of his childhood to the extent of how he was conceived in the womb. He could relate how he was conceived and formed as froth-like thing (in Pāli “Kalalarūpa”- the first stage in the formation of a foetus) in the womb of his mother. He described the development in detail of a reddish-like foetus, the appearance of the limbs, body, head, etc. He could feel discomfort when his mother moved around. When the mother ate hot and pungent food, he could also feel the effect.*

Khoảng hai mươi năm trước đây, đã có một vị Sa Di (kiến tập tu sĩ) vị ấy đã thiền định dưới sự chỉ dẫn của Sư. Vị ấy có thể hồi ức những chi tiết về thuở đồng niên của mình đến mức độ từ khi vị ấy đã thụ thai ở trong thai bào như thế nào. Vị ấy có thể kể lại cách thức vị ấy đã thụ thai và đã

hình thành như một cái bọt nước (trong Pāli ngữ “**Sắc Chủng Tử**” (1) – giai đoạn đầu tiên trong sự hình thành của một thai nhi) trong thai bào của người Mẹ mình. Vị ấy đã miêu tả sự phát triển một cách tế tiết của một thai nhi có màu hồng nhạt (2), sự xuất hiện các chi thể, sắc thân, đầu, v.v. (3). Vị ấy đã cảm thấy bất thư thích khi người Mẹ của mình đã di chuyển đó đây. Khi người Mẹ đã thọ thực phẩm nóng và cay, vị ấy cũng có thể cảm thấy khó chịu.

[(1), (2): Quá trình hình thành của nhóm Thai Sinh Hữu Tính ở trong thai bào được chia ra làm năm thời kỳ, còn được gọi là Thai Nội Ngũ Vị (năm thời kỳ ở trong thai bào) như sau:

1. Trong tuần lễ đầu tiên của việc tái sinh, **Sắc Chủng Tử (Kalalarūpa)** khởi sinh lên, đó là giọt nước trong suốt tự hồ nước dầu mè. Còn gọi là Yết La Lam Vị, gọi là Tạt Ưế, hoặc Ngưng Hoạt Mạc (màng bầu nhầy) là thời kỳ tinh huyết của Cha Mẹ bắt đầu hòa hợp thành một khối bầu nhầy.

2. Trong tuần lễ thứ hai, là kể sau khi **Sắc Chủng Tử** thì **Sắc Phôi Điểm (Abbudarūpa)** khởi sinh lên, có hình thái tự hồ trứng đỏ, sắc tự hồ nước rửa thịt. Còn gọi là An Bộ Đàm Vị, gọi là Bào, là thời kỳ qua hai lần bảy ngày dần dần tăng trưởng mà thành hình như một cái nhọt phồng rộp.

3. Trong tuần lễ thứ ba, là kể sau khi **Sắc Phôi Điểm** thì **Sắc Phôi Thai (Pesirūpa)** khởi sinh lên, và có hình thái như miếng thịt mềm nhão, có sắc màu đỏ. Còn gọi là Bế Thi Vị, gọi là Huyết Nhục, là thời kỳ dần dần hình thành máu thịt.

4. Trong tuần lễ thứ tư, là kể sau khi **Sắc Phôi Thai** thì **Sắc Thai Khối (Ghanarūpa)** khởi sinh lên, và có hình thái một khối, có hình dáng tự hồ trứng gà. Còn gọi là Kiện Nam Vị, gọi là Nhục Đoàn, là thời kỳ dần dần thành một khối thịt rắn chắc.

5. Trong tuần lễ thứ năm, là kể sau khi **Sắc Thai Khối** thì nối tiếp theo đó, là **Ngũ Chi (Pañcasākā)** khởi sinh lên, tức là **Sắc Pháp** phát triển thành năm chi thể (**Tatoparam**) ở trong khoảng giữa tuần lễ thứ mười hai cho đến tuần lễ thứ bốn mươi hai, và những thể loại tóc, móng, lông, v.v. cũng đã hiện bày. Còn gọi là Bát La Xa Khur Vị, gọi là Hình Vị Ngũ Chi, là thời kỳ dần dần có đủ sáu căn.])

*When asked to relate again the following day, the **Sāmaṇera** could initially not to do so. But when instructed to make a resolution for recollection, he could once again relate in detail as he did the previous day. This is a kind of psychic ability but it is temporary. It lapses when the **Sati** loses its extraordinary strength.*

Khi được yêu cầu kể lại vào ngày hôm sau thì ban đầu vị **Sa Di** không thể làm được như thế. Thế nhưng khi đã được giáo đạo đề thực hiện một giải pháp cho việc hồi ức thì một lần nữa vị ấy có thể kể lại một cách tế tiết như vị ấy đã làm vào ngày hôm trước. Đây là một thể loại tài trí siêu tự nhiên, thế nhưng nó là tạm thời. Nó suy giảm khi **Niệm Lực** mất đi năng lực phi thường của nó.

*Then some **yogis** while meditating at the Meditation Centre could, when they thought about what was going on in their homes, see what was happening there. There was one such **yogi** who, when he saw what was going on in his home, looked at the clock and noted the time. Later, when his family visited him at the Meditation Centre, he asked them what they were doing at such and such a time. When the family told him, it was exactly what he had seen them doing while he was meditating at the centre.*

Thế rồi một số hành giả trong khi đang thiền định tại Trung Tâm Thiền Viện có thể, khi họ đã nghĩ suy về những gì đang diễn ra ở trong nhà của họ, khán kiến những gì đang xảy ra ở nơi đó. Đã có một hành giả như thế, khi vị ấy đã khán kiến những gì đang diễn ra ở trong nhà của mình, đã nhìn vào đồng hồ và đã chú niệm thời gian. Sau đó, khi gia đình của vị ấy đã đến thăm vị ấy tại Trung Tâm Thiền Viện, vị ấy đã vấn hỏi họ những gì họ đã làm vào thời điểm như thế và như thế. Khi gia đình đã nói với vị ấy thì đã chính xác như những gì vị ấy đã khán kiến họ đang làm trong khi vị ấy đã đang thiền định tại Trung Tâm.

*Another **yogi**, a Japanese man aged about forty, while meditating at the Centre (**Mahāsi Yeiktha** in Yangon), had a thought that a **Burmese** friend would come and see him and talk about business matters. Soon after, he got up from his sitting and was on the way to the refectory when that very **Burmese** friend came and talked to him about business.*

Một hành giả khác, một nam nhân Nhật Bản trạc tuổi bốn mươi, trong khi đang thiền định tại Trung Tâm (Thiền Viện Mahāsi ở tại Yangon), đã có một sự nghĩ suy rằng một người bạn Miến Điện sẽ đi đến thăm vị ấy và sẽ nói về các vấn đề kinh doanh. Ngay sau đó, từ chỗ ngồi của mình vị ấy đã đứng lên và đã trên đường đi đến trai đường khi đó chính thị người bạn Miến Điện ấy đã đi đến và đã nói với vị ấy về công việc kinh doanh.

*Also, he had a thought during his meditation that there would be a court case in connection with a piece of land his family owned in Japan. Shortly after he received a letter from his sister in Japan informing him of an impending court case with regard to the land”.*

Ngoài ra, vị ấy đã có một sự nghĩ suy trong lúc thiền định của mình rằng sẽ có một vụ thưa kiện ra tòa liên quan với một mảnh đất mà gia đình của vị ấy đã là chủ ở nước Nhật Bản. Một thời gian ngắn sau đó vị ấy đã nhận một lá thư từ người em gái của mình ở nước Nhật Bản đã báo tin cho vị ấy một vụ thưa kiện ra tòa sắp xảy ra về vấn đề đất đai”.

**Yogā ve jāyatī bhūrī,  
ayogā bhūrisanñkhayo**

**Etam dvedhāpatham natvā bhavāya vibhavāya ca  
Tath'attānam niveseyya yathā bhūri pavaddhati. (Dhp. 282)**

Tu Thiên, Trí Tuệ sinh,  
Bỏ Thiên, Trí Tuệ diệt.  
Liễu tri lộ trình đôi ngã,  
Đưa đến Hữu, Phi Hữu, Hãy tự mình nỗ lực,  
Khiến Trí Tuệ tăng trưởng. (P.C. 282)

*From earnest pondering is wisdom born,  
From lack of earnest pondering wisdom wanes:  
This parting of the ways when he doth know,  
By making-to-become, or the reverse,  
He may so fix the self that wisdom grows. (PTS. 282)*

Từ sự cần khẩn tử tế khảo lự Trí Tuệ được sinh ra,  
Từ sự khuyết pháp việc cần khẩn tử tế khảo lự Trí Tuệ hôn ám:  
Phân đạo dương tiêu khi vị ấy liễu tri,  
Quá trình để hình thành (*Hữu*), hoặc ngược lại (*Phi Hữu*),  
Vị ấy có thể tu lý tự ngã để Trí Tuệ tăng trưởng. (P.T.S. 282)

*Wisdom springs from meditation,  
Without meditation wisdom wanes.  
Knowing this two-fold Path of  
Progress and decline, let one conduct oneself  
So that wisdom may increase. (Dhp. 282)*

Trí Tuệ xúc phát từ thiền định,  
Không thiền định Trí Tuệ hôn ám.  
Tường tri lưỡng bội đạo lộ này về  
Sự tiến hóa và sự suy nhược, hãy để người ta biểu hiện  
Nhằm để Trí Tuệ có thể tăng trưởng. (P.C. 282)

**GLOSSARY**  
**TỪ ĐIỂN THUẬT NGỮ**

**A**

**Abhimukha:** Đối Diện.

**Abbudarūpa:** Sắc Phôi Điềm.

**Anagārikā:** Du Tu Sĩ Khổ Hạnh

**Anuvyañjanagaha:** Chấp Trước Biệt Tướng.

**Anuvyañjanagaha Kilesas:** Chấp Trước Biệt Tướng Phiền Não.

**Apiḷāpana Lakkhaṇa:** Trạng Thái Bất Phiêu Phù

**Asammosa Rasa:** Phận Sự Bất Kiện Vong

**Ārakkha Paccupaṭṭhāna:** Sự Thành Tựu Bảo Hộ

**Asarīraṃ:** Vô Thân Mạng.

**B**

**Bhava:** Hữu

**Bhusattha:** Trác Tuyệt.

**C**

**Caturaṅga Viriya:** Tứ Chi Cần Mẫn.

**Caṅkama:** Tản Bộ

**K**

**Kalalarūpa:** Sắc Chung Tử

**Kāyapasāda:** Thân Thanh Triệt

**Kāyaviññāṇa:** Thân Thức.

**Kāyādi Satipaṭṭhāna Padaṭṭhāna:** Nhân Cận Thân Niệm Xứ.

**Khantisamvara:** Huấn Đạo Kiên Nhẫn.

**D**

**Dūraṅgamaṃ:** Hành Trình Dao Viễn

**E**

**Ekacaraṃ:** Độc Hành

**G**

**Ghanarūpa:** Sắc Thai Khôi.

**Gūhāsayam:** Y Trú Hang Động.

**N**

**Nimittagaha:** Cháp Trước Tổng Tướng.

**Nimittagaha Kilesas:** Cháp Trước Tổng Tướng Phiền Não.

**Nissaraṇa Pahāna:** Đào Thoát Phóng Khí

**P**

**Pakkhandana:** sự khẩn cấp vận tống, sự di động tấn tốc, sự xung tiến.

**Pakkhanditvā Pavattati:** Di Động Khoái Tốc.

**Pañcasākhā:** Ngũ Chi Thể.

**Pattharivā Pavattati:** Tiến Triển Diên Thân

**Paṭipassaddhi Pahāna:** Trấn Tĩnh Phóng Khí

**Pesirūpa:** Sắc Phôi Thai.

**S**

**Samsarati:** Ký Đắc, Ký Trước, Ký Trác.

**Sātthaka Sampajaññā:** Hữu Dụng Tỉnh Giác

**Sappāya Sampajaññā:** Hữu Lợi Tỉnh Giác

**Samuccheda Pahāna:** Trừ Diệt Phóng Khí

**T**

**Tadaṅga Pahāna:** Tương Phản Phóng Khí

**Taruṇa Udayabbaya Ñāṇa:** Ấu Trĩ Sinh Diệt Trí:

**Thirasaññā Padatṭhāna:** Nhân Cận Kiên Cường Tướng.

**U**

**Upagganhitva Pavattati:** Kiên Thủ Khiên Ché.

**V**

**Vikkhambhana Pahāna:** Áp Ức Phóng Khí

**Visaya:** Phạm Vi

**Visayabhimukha Bhava Paccupaṭṭhāna:** Sự Thành Tựu Hữu Tại Phạm Vi Đối Diện

**Visiṭṭha:** Kinh Thường.

**Vipassanāyānika:** Tiến Trình Minh Sát Tuệ.

## LỜI PHỤC NGUYỆN CỦA DỊCH GIẢ

Do Quả Phước Báo của Thiện Công Đức trong việc phụng sự Đạo Pháp, xin nguyện làm Nhân Duyên đến Đạo Quả và Níp Bàn (**Idam me puññam nibbānassam paccayo hotu**).

Xin thành kính hồi hướng Quả Phước Báo thanh cao này đến tất cả Chư Thiên, Ngài Vua Trời Đế Thích Sakka, các Ngài Tứ Đại Thiên Vương và tất cả Chư Thiên ở khắp mọi nơi.

Xin hồi hướng phần Thiện Công Đức dịch thuật các bài kinh điển này đến Cửu Huyền Thất Tổ, Nội Ngoại hai bên, Ông Bà Cha Mẹ đã quá vãng dạng hay biết Quả Phước Báo thanh cao này, mà ở trong Cõi Giới nào cũng được hưởng Cảnh Quả Phước như ý nguyện an lành.

Ông Nội:	Trương Ân
Bà Nội:	Trần Thị Thương
Ông Ngoại:	Nguyễn Kén
Bà Ngoại:	Lê Thị Giỏi
Mẹ:	Nguyễn Thị Rót
Cha Chồng:	Phạm Bá Giáp
Mẹ Chồng:	Nguyễn Thị Hón
Bác Hai:	Trương Văn Ngọc
Cậu Hai:	Nguyễn Văn Thạnh
Bác Bốn:	Trương Kỳ
Anh Chồng:	Phạm Bá Bộ
Em:	Trương Hoàng Phiên
Cháu:	Nguyễn Thị Ái Vy

Xin thành kính chia sẻ Quả Phước Báo này đến:

Cha:	Trương Văn Thạch
Sư:	Minh Phước
Bạn đồng hành:	Phạm Bá Tình
G.đ. các Cô:	Trương Thị Liên, Trương Thị Tuyết, Trương Thị Hiệp.

- G.đ. các Cậu: Nguyễn Văn Đỡ, Nguyễn Văn Thạch, Nguyễn Văn Trọng.
- G.đ. các Anh Chị: Phạm Thị Rần, Phạm Thị Thơm, Phạm Bá Chung, Phạm Bá Tùng, Phạm Bá Tiến, Phạm Bá Tới, Phạm Bá Tú, Phạm Miên Khanh.
- G.đ. các Em: Trương Thị Thùy Cơ, Trương Thị Thùy Oanh, Trương Hoàng Phi, Trương Hoàng Chương.
- Các Cháu: Hồ Thu Phương, Trương Anh Thư, Trương Thu Thảo, Trương Hoàng Hào, Trương Thiên Phú, Trương Thiên Kim, Dương Thùy Linh, Dương Jeffrey Khánh, Nguyễn Minh Đức, Nguyễn Đức Minh.

Cũng đến tất cả thân bằng quyến thuộc còn đang tại tiền, nguyện cho tất cả sớm mau được hưởng Cảnh Quả Phước như ý nguyện trong Hồng Ân Tam Bảo.

Xin nguyện cho các Quý Phật Tử hữu duyên, các bậc Thiện Trí Thức, Cận Sự Nam, Cận Sự Nữ đang trên con đường tu tập, sớm mau thành đạt Quả Phước Báo như sở cầu sở nguyện, và sớm mau thành đạt Đạo Quả và Níp Bàn, giải thoát mọi trầm luân sinh tử luân hồi.

Thành kính và mong thay !

Virgina, Xuân Năm Nhâm Dần, Năm 2022 / Phật Lịch 2565

**Suviññayya – Diệu Giác**

-----00000-----

CATUDDISA SAṄGHA VIHĀRA  
BAN TU THƯ TỬ PHƯƠNG TẶNG TỰ

5044 OLD SHIPPS STORE ROAD, BEALETON, VA. 22712

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ CÚNG DƯỜNG ẨM TỔNG KINH SÁCH

Sư Minh Hạnh	\$1,000
Sư Minh Phước	\$200
Đoàn Thanh Tâm (Thiện Từ)	\$100
Cô Huỳnh Ngọc Lan	\$200
Cô Huỳnh Ngọc Đính	\$100
G.đ. Nguyễn Ngọc Đông Phương và Châu Trường An	\$100
Cô Trần Thị Phương	\$200
Cô Lý Thủy Tiên	\$100
Cô Huỳnh Ngọc Mai	\$100
Cô Phạm Kim	\$100
Cô Nguyễn Quỳnh Anh (Nguyên Tú)	\$500
Cô Huỳnh Ngọc Chi (Cinta)	\$700
G.đ. Trương Thị Thùy Oanh và Dương Thái Bình	\$1,350
G.đ. Cô Ngọc (Hạnh Từ, Hạnh Duyên, Hạnh Bi)	\$2,100
Cô Trần Thị Loan	\$100
Cô Nguyễn Thị Kim Yến	\$100
Cô Nguyễn Thị Quỳnh Như	\$100
Phạm Trần Thanh Thanh	\$200
Phạm Duy Trung	\$200
Phạm Hữu Phát	\$100
Phạm Quốc Huy	\$100
Phạm Thị Ngọc Quyên	\$100
G.đ. Cô Tịnh Nhân	\$200
G.đ. Cô Tường Loan, Khánh Lễ, Lê Ngô Kim Thanh, Lê Ngô Đoàn Tâm, Trần Thị Kim Hen, Lý Môn, Lê Thị Ba	\$200
G.đ. Cô Tâm Thiện	\$400
Cô Châu Thị Bé	\$50
Nguyễn Thị Mê Linh và Leilani (Thiên Nhi Phạm)	\$60
G.đ. Huỳnh Huy Phong	\$100

**THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA – ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN**

G.đ. Thiện Chơn (Hồi hướng cho Mẹ là Bà Trần Thị Bành)	\$50
Cô Citra	\$200
Viro Nguyễn Cao Viên và Tusita Nguyễn Trang	\$200
Pema Phi Trần Lê Quốc	\$200
Cô Trương Thị Thu Liên	\$100
G.đ. Cô Kim Anh	\$200
G.đ. Trương Thị Thùy Cơ	\$100
G.đ. Phạm Bá Tình (Tâm Nhiệt) & Cẩm Vân (Diệu Giác)	\$1,000

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**

**Lành Thay! Lành Thay Lành Thay!**

**Kinh Sách đã được in ấn và phát hành:**

- 1) AN ĐỨC TAM BẢO (500 QUYỂN)
- 2) NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI TRƯỞNG LÃO JATILA (1000 QUYỂN)
- 3) CHÚ GIẢI BỘ PHÁP TỰ - PHÂN TÍCH (1000 QUYỂN)
- 4) TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỬ PHÁP -
  - ❖ TẬP I - CHƯƠNG I, II & III (1000 QUYỂN) - TỔNG HỢP TÂM, TÂM SỞ & LINH TINH
  - ❖ TẬP II - CHƯƠNG IV (200 QUYỂN) - LỘ TRÌNH TÂM
  - ❖ TẬP II - CHƯƠNG IV (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (50 QUYỂN)
  - ❖ TẬP III - CHƯƠNG V (QUYỂN I - QUYỂN II - QUYỂN III (100 QUYỂN)) - TỔNG HỢP THOÁT LY LỘ TRÌNH
  - ❖ TẬP IV - CHƯƠNG VI & VII - TỔNG HỢP PHÂN TÍCH SẮC PHÁP (100 QUYỂN)
  - ❖ TẬP V - CHƯƠNG VIII (QUYỂN I - QUYỂN II) - LIÊN QUAN TƯƠNG SINH (100 QUYỂN)
- 5) GIÁO ÁN TRƯỜNG BỘ KINH (1000 QUYỂN)
- 6) GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH - TẬP I (500 QUYỂN)
- 7) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ - TẬP I (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- 8) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ - TẬP II (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- 9) KINH KIẾT TƯỜNG (500 QUYỂN)
- 10) KINH KIẾT TƯỜNG - TÁI BẢN (200 QUYỂN)
- 11) KINH ĐẠI PHÁT THÚ (TRỌN BỘ: TẬP I - TẬP V, 200 QUYỂN)
- 12) AN TỊNH THỪ THẮNG ĐẠO (200 QUYỂN)
- 13) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT - TẬP I (300 QUYỂN)
- 14) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT - TẬP I - PHẦN I - CHÚ MINH I (200 QUYỂN)
- 15) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT - TẬP I - PHẦN I - CHÚ MINH II (200 QUYỂN)
- 16) GIÁO KHOA THƯ TỨ PHÁP SIÊU LÝ (100 QUYỂN)
- 17) PHẬT ĐẠO ĐƯA TỚI SỰ BÌNH AN VÀ NIỀM HẠNH PHÚC (100 QUYỂN)
- 18) SƯU TẬP PHÁP I - NGHIỆP, PHƯỚC, BALAMẬT (200 QUYỂN)
- 19) SƯU TẬP PHÁP II - NHÂN SINH TRÍ TUỆ (100 QUYỂN)
- 20) SƯU TẬP PHÁP III - PHÁP SIÊU LÝ - PHÁP CHẾ ĐỊNH (100 QUYỂN)
- 21) SƯU TẬP PHÁP IV - Ý NGHĨA LỄ DONTĀ VÀ LỄ KATHINA (100 QUYỂN)
- 22) SƯU TẬP PHÁP V - Ý NGHĨA LỄ THƯỢNG NGUYÊN & LỄ TAM HỢP (100 QUYỂN)
- 23) TRÍCH GIẢI KINH PHÁP CÚ (100 QUYỂN)

- 24) MỘT SỰ TU TẬP 300 GIÂY HOẶC MỘT PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN “NĂM PHÚT” (100 QUYỂN)
- 25) QUÁ TRÌNH THIỀN TUỆ GIÁC & MỘC DỤ KINH (50 QUYỂN)
- 26) TRI THỨC VỀ CÁC MỘNG CẢNH & TƯ SINH HOẠT BỔ PHẨM (100 QUYỂN).
- 27) BIÊN NIÊN SỬ CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH III (100 QUYỂN)
- 28) TRÍCH GIẢI KINH PHÁP CÚ & ĐẠO LỘ ĐẾN NIBBĀNA (100 QUYỂN)
- 29) PHƯỚC BÁU - THIỆN CÔNG ĐỨC (100 QUYỂN)
- 30) XIỂN THUẬT PHÂN TÍCH KINH (100 QUYỂN)
- 31) CHÁNH TẠNG VÔ TỶ PHÁP (**Abhidhamma Piṭaka**)
- ❖ PHÁT THỨ – PHẦN I (Quyển Thứ 40) (100 QUYỂN)
  - ❖ PHÁT THỨ – PHẦN II (Quyển Thứ 40-41/45) (100 QUYỂN)
- 32) CHÚ GIẢI PHÁT THỨ – CHÁNH TẠNG (Quyển Thứ 85/91) (100 QUYỂN)
- 33) NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI KUṆḌALĀ (100 QUYỂN)
- 34) SƯU TẬP PHÁP TẬP – TẬP V (Tái Bản) (100 QUYỂN)
- 35) PHẬT GIÁO SƠ VỊ HỌC GIẢ (100 QUYỂN)
- 36) THE PRACTICAL WAY TO NIBBĀNA – ĐẠO HÀNH THỰC TIỄN LAI ĐÁO NÍP BÀN (100 QUYỂN)

**Kinh sách sắp được in ấn và sẽ phát hành:**

- ❖ VÔ TỶ PHÁP VỊ CHƯ THIỀN GIẢ (100 QUYỂN)
  - ❖ TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP – TẬP VI – CHƯƠNG IX - SAMĀDHĪKAMMATṬHĀNA & VIPASSANĀKAMMATṬHĀNA (100 QUYỂN)
  - ❖ BIÊN NIÊN SỬ CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH IV (100 QUYỂN)
  - ❖ CHÚ GIẢI THANH TỊNH ĐẠO (100 QUYỂN)
  - ❖ CHÚ GIẢI ĐẠI NIỆM XỨ (100 QUYỂN)
  - ❖ CHÁNH TẠNG VÔ TỶ PHÁP (**Abhidhamma Piṭaka**)
- 1) PHÁP TỤ & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
  - 2) PHÂN TÍCH & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP II (500 QUYỂN)
  - ❖ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP III (500 QUYỂN)
  - ❖ GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ – TẬP III (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
  - ❖ TIẾN TRÌNH THIỀN MINH SÁT TUỆ (100 QUYỂN)
  - ❖ GIỚI ĐỨC HIỀN GIẢ KINH (100 QUYỂN)
  - ❖ BẢO TẠNG TRÍ TUỆ PHẬT GIÁO (100 QUYỂN)