Nibbānagāminipaṭipadā · Mini · Cuốn 1 / Volume 1

Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — A / Subjects of Tranquillity Meditation — A

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Việt–Anh

Mục lục / Contents

Lời dẫn nhập / Introduction

Bốn Thánh đế và năng lực pāramī / The Four Noble Truths and the strength of the pāramīs

Trích Aparijānanāsutta / From the Aparijānanāsutta

Bốn hạng người / Four types of people

Bảy pháp của bậc thiện / Seven qualities of a good person

Bốn tuệ phân tích (paṭisambhidāñāṇa) / The four analytical knowledges (paṭisambhidāñāṇa)

Đế thuộc vòng luân hồi và đế vượt vòng luân hồi / Truths of the round and truths of release

Cảnh sở tri của trí minh sát / The objects of insight knowledge

Bốn Thánh đế cần được thấu suốt bằng trí minh sát hiệp thế / The Four Noble Truths to be understood through mundane insight

1. Khổ đế / 1. The truth of suffering

2. Tập đế / 2. The truth of the origin of suffering

3. Diệt đế / 3. The truth of the cessation of suffering

Phần thực hành niệm xứ / The practice of establishing mindfulness

Khi nào các nguyên nhân sẽ chấm dứt / When will the causes cease?

Thời điểm cần quán cảnh sở quán này / When to contemplate these objects

Đạo đế mà hành giả cần noi theo và thực hành / The truth of the path to be followed and practised

Có cần pāramī không? / Are pāramīs necessary?

Thiện nghiệp trợ duyên (adhikāra) / Supporting wholesome kamma (adhikāra)

Hạt giống minh và hạt giống hạnh / Seeds of knowledge and conduct

Ba minh và tám minh / Three and eight kinds of knowledge

Mười lăm pháp hạnh / Fifteen qualities of conduct

Bảy pháp của bậc thiện / Seven qualities of a good person

Chi pháp đa văn / The quality of extensive learning

Ý nghĩa muốn nói / The intended meaning

Niệm — niệm — niệm / Mindfulness, mindfulness, mindfulness

Minh và hạnh — những pháp cần cả hai / Knowledge and conduct are both needed

Trích Sekhasutta / From the Sekhasutta

Một điểm đáng thưa hỏi / A point worth asking about

Pháp hành bố thí / The practice of giving

Năng lực của minh và hạnh / The strength of knowledge and conduct

Minh sát là pháp cần cả hai / Insight requires both

Hãy phát triển định / Develop concentration

Ý nghĩa muốn nói / The intended meaning

Khadirapattasutta / Khadirapattasutta

Sắc là gì? / What is materiality?

Danh là gì? / What is mentality?

Quan niệm chấp rằng thiền chỉ (Samatha) không phải pháp trong Giáo pháp / The view that tranquillity is outside the Dispensation

Chánh định là gì? / What is right concentration?

Hành giả thuần quán (suddhavipassanāyānika) / The pure-insight practitioner (suddhavipassanāyānika)

Giải thích lý do / Explanation of the reason

Phần đề mục thiền niệm hơi thở (Ānāpāna kammaṭṭhāna) / Mindfulness of breathing (Ānāpāna kammaṭṭhāna)

Tán thán niệm hơi thở / Praise of mindfulness of breathing

Thiết lập niệm hơi thở / Establishing mindfulness of breathing

Điều cần lưu tâm / Points to bear in mind

Điều cần tránh / What to avoid

Đếm — phương pháp gaṇanā / Counting (gaṇanā)

1. Dài — 2. Ngắn / 1. Long — 2. Short

Một điểm đặc biệt cần lưu tâm / A point to note in particular

3. Sabbakāyapaṭisaṃvedī — cảm nhận toàn thân hơi thở / 3. Sabbakāyapaṭisaṃvedī — experiencing the whole breath-body

Sikkhati = “vị ấy tập”: mục đích của lời dạy / Sikkhati, “one trains”: the purpose of the instruction

Mục đích của lối giảng bằng thì tương lai / The purpose of teaching in the future tense

4. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ — làm an tịnh thân hành / 4. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ — calming the bodily formation

Tình trạng khi tướng hơi thở mới xuất hiện / When the breath sign first appears

Những khó khăn / Difficulties

Đừng đùa nghịch với tướng / Do not play with the sign

Các loại tướng / Types of sign

Học tướng và tợ tướng / The learning sign and the counterpart sign

Cách thực hành để quân bình năm quyền / How to balance the five faculties

Cách thực hành để quân bình bảy giác chi / How to balance the seven enlightenment factors

Hướng đến sơ thiền / Towards the first jhāna

An trú nhiều — phản khán ít / Abide often, review sparingly

Năm chi thiền / The five jhāna factors

Năm loại tự tại / The five kinds of mastery

Hướng đến nhị thiền / Towards the second jhāna

Hướng đến tam thiền / Towards the third jhāna

Hướng đến tứ thiền / Towards the fourth jhāna

Dấu hiệu đặc biệt của tứ thiền / A distinctive sign of the fourth jhāna

Tiến trình tu tập và hữu phần / The progress of practice and the life continuum

Cách hữu phần rơi xuống / How the mind falls into the life continuum

Một điểm cần lưu tâm / A point to bear in mind

Kūṭāgārasutta / Kūṭāgārasutta

Về ánh sáng của trí / The light of knowledge

Ālokasutta / Ālokasutta

Trích Pacalāyamānasutta / From the Pacalāyamānasutta

Bốn loại ánh sáng của trí / Four kinds of light of knowledge

Trích Nimittasutta / From the Nimittasutta

Ánh sáng của trí là gì? / What is the light of knowledge?

Năng lực pāramī và năng lực định / The strength of the pāramīs and of concentration

Hãy ghi nhận đây là cách nói “cận hành quả” / Note the expression “access to fruition”

Lời giải của Mahāṭīkā / The explanation in the Mahāṭīkā

Nghĩa trực tiếp và nghĩa chuyển / Literal and figurative meanings

Ý môn = ý giới hữu phần trong sáng / The mind door and the clear life continuum

Thế giới của các tùy phiền não / The world of the subsidiary defilements

Từ đề mục thiền niệm hơi thở (Ānāpāna kammaṭṭhāna) đến minh sát (Vipassanā) / From mindfulness of breathing to insight

Nhóm bốn thứ hai / The second tetrad

Nhóm bốn thứ ba / The third tetrad

Nhóm bốn thứ tư / The fourth tetrad

Bìa trước và bìa sau / Front and back covers

Trang nhan đề / Title page

Kệ đầu sách / Opening verses

Lời lưu ý của tác giả / Author’s note

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 181 / Index — page 181

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 182 / Index — page 182

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 183 / Index — page 183

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 184 / Index — page 184

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 185 / Index — page 185

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 186 / Index — page 186

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 187 / Index — page 187

Bìa trước và bìa sau / Front and back covers

Bìa / Cover

VI

Nibbānagāminipaṭipadā — Pháp hành đưa đến Niết-bàn (bản lược). Cuốn 1. Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — A. Pa-Auk Tawya Sayadaw.

EN

Nibbānagāminipaṭipadā — The Practice Leading to Nibbāna (abridged edition). Volume 1. Subjects of Tranquillity Meditation (Samatha kammaṭṭhāna) — A. Pa-Auk Tawya Sayadaw.

VI

Yo ca vassasataṃ jīve, dussīlo asamāhito; ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, sīlavantassa jhāyino.

EN

Yo ca vassasataṃ jīve, dussīlo asamāhito; ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, sīlavantassa jhāyino.

VI

Người không có giới, không có định, dù sống một trăm năm; người có giới, có thiền, sống một ngày vẫn cao quý hơn.

EN

A single day in the life of one who is virtuous and meditates is better than a hundred years lived without virtue or concentration.

VI

Người không có thiện giới hạnh về thân và lời nói, không có định cận hành hay an chỉ, dù sống một trăm năm; so với sống một trăm năm như vậy, người thiện có giới, với tâm an trú trong thiền, quán cảnh kasiṇa chế định mà nhập các thiền chỉ còn gọi là thiền quán sát cảnh, hoặc quán tướng vô thường v.v. của các hành mà nhập các thiền minh sát còn gọi là thiền quán sát tướng, dù chỉ sống một ngày, thậm chí chỉ trong một khoảnh khắc, vẫn hết sức cao quý hơn. (Dẫn theo nguyên tác ở bìa: Dhammapada, Aṭṭhakathā.)

EN

One may live a hundred years without wholesome conduct in body and speech, or without access or absorption concentration. Far better is even a single day, or a single moment, in the life of a virtuous person whose mind is settled in meditation. Such a person may enter tranquillity jhāna by contemplating a conceptual kasiṇa object, or practise insight meditation by contemplating the characteristics of formations, such as impermanence. The former is called meditation that examines the object, and the latter meditation that examines the characteristics. (Source cited on the cover: Dhammapada Commentary.)

VI

Yo ca vassasataṃ jīve, duppañño asamāhito; ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, paññavantassa jhāyino.

EN

Yo ca vassasataṃ jīve, duppañño asamāhito; ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, paññavantassa jhāyino.

VI

Người thiếu tuệ, không có định, dù sống một trăm năm; người có tuệ, có thiền, sống một ngày vẫn cao quý hơn.

EN

A single day in the life of one who has wisdom and meditates is better than a hundred years lived without wisdom or concentration.

VI

Người không có tuệ thiền chỉ và minh sát, không có định cận hành hay an chỉ, dù sống một trăm năm; so với sống một trăm năm như vậy, người thiện có tuệ thiền chỉ và minh sát, với tâm an trú trong thiền, quán cảnh kasiṇa chế định mà nhập các thiền chỉ còn gọi là thiền quán sát cảnh, hoặc quán tướng vô thường v.v. của các hành mà nhập các thiền minh sát còn gọi là thiền quán sát tướng, dù chỉ sống một ngày, thậm chí chỉ trong một khoảnh khắc, vẫn hết sức cao quý hơn. (Dẫn theo nguyên tác ở bìa: Dhammapada, Aṭṭhakathā.)

EN

One may live a hundred years without the wisdom of tranquillity and insight, or without access or absorption concentration. Far better is even a single day, or a single moment, in the life of a wise person whose mind is settled in meditation. Such a person may enter tranquillity jhāna by contemplating a conceptual kasiṇa object, or practise insight meditation by contemplating the characteristics of formations, such as impermanence. The former is called meditation that examines the object, and the latter meditation that examines the characteristics. (Source cited on the cover: Dhammapada Commentary.)

Bìa rời là ảnh JPG; chỉ số 1 dùng để định danh ảnh, không phải số trang PDF. Hai đoạn chú giải được dịch trực tiếp từ chữ Miến ở bìa; chưa tra độc lập ấn bản Dhammapada Aṭṭhakathā.

Trang nhan đề / Title page

Đầu sách / Front matter - 1

VI

Nibbānagāminipaṭipadā

EN

Nibbānagāminipaṭipadā

VI

Pháp hành đưa đến Niết-bàn (bản lược) — Cuốn 1

EN

The Practice Leading to Nibbāna (abridged edition) — Volume 1

VI

Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — A

EN

Subjects of Tranquillity Meditation (Samatha kammaṭṭhāna) — A

VI

Pa-Auk Tawya Sayadaw

EN

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Kệ đầu sách / Opening verses

Đầu sách / Front matter - 2

VI

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.
Sabbarasaṃ dhammaraso jināti.
Sabbaratiṃ dhammarati jināti.
Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.

EN

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.
Sabbarasaṃ dhammaraso jināti.
Sabbaratiṃ dhammarati jināti.
Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.

VI

Pháp thí thắng mọi sự bố thí.
Vị của Pháp thắng mọi hương vị.
Niềm vui trong Pháp thắng mọi niềm vui.
Sự diệt tận ái thắng mọi khổ đau.

EN

The gift of Dhamma surpasses every gift.
The taste of Dhamma surpasses every taste.
Delight in Dhamma surpasses every delight.
The destruction of craving overcomes all suffering.

VI

Jinasāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu, sabbe hontu sukhitā.

EN

Jinasāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu, sabbe hontu sukhitā.

VI

Nguyện Giáo pháp của Bậc Chiến Thắng tồn tại lâu dài.
Nguyện tất cả đều được an vui.
Nguyện thoát khỏi mọi khổ đau.

EN

May the Dispensation of the Victorious One endure.
May all be happy.
May all be free from suffering.

Lời lưu ý của tác giả / Author’s note

Đầu sách / Front matter - 3

VI

Khi viết bộ đại luận mang tên Nibbānagāminipaṭipadā (Pháp hành đưa đến Niết-bàn), tác giả đã trình bày phương pháp thực hành cho các hành giả, bắt đầu từ thiền chỉ và minh sát, theo sự chỉ dẫn của kinh điển. Trong khi trình bày phương pháp thực hành, để các hành giả dễ hiểu, tác giả đã trích dẫn các căn cứ từ:

EN

In the extensive treatise Nibbānagāminipaṭipadā (The Practice Leading to Nibbāna), the author set out the method for meditators, starting with tranquillity and insight, following the instructions in the texts. To make the method easier to understand, the author cited sources from:

VI

1. Tam tạng;
2. Chú giải;
3. Phụ chú giải.

EN

1. The Tipiṭaka.
2. The commentaries.
3. The subcommentaries.

VI

Do trích dẫn và trình bày những căn cứ kinh điển như vậy, bộ đại luận trở nên hết sức đồ sộ. Vì thế, để các hành giả có thể cầm đọc thuận tiện, tác giả đã cố gắng trình bày lại phương pháp thực hành trong bộ sách lược này, giảm bớt phần trích dẫn căn cứ kinh điển đến mức có thể. Do đó, nếu muốn tìm hiểu cho đầy đủ, từ góc độ kinh điển, những chỗ chưa rõ hay còn thắc mắc trong phương pháp thực hành, xin hãy xem trong bộ đại luận. Hơn nữa, vì tác giả đã trình bày phương pháp thực hành trong bộ sách lược này bằng cách lược bớt những căn cứ kinh điển, tác giả thiết tha thỉnh cầu chư thiện hữu có đức cùng trợ giúp hoàn thiện và bổ sung những phần còn thiếu sót, cũng như các chỗ sai về chữ, từ ngữ hay ý nghĩa. Nguyện tất cả, với tâm rộng mở, cùng góp sức bổ sung những điều còn thiếu…

EN

With these textual references and explanations, the treatise became very large. To give meditators a book they could readily carry and read, the author has set out the method again in this abridged edition, reducing quotations from the texts as far as possible. Readers who wish to investigate points of practice that are unclear or doubtful in the light of the texts should consult the larger treatise. Since the textual evidence has been abbreviated in this edition, the author earnestly invites virtuous friends to help supply omissions and correct errors in letters, words or meaning. May all lend their help with an open heart to supply what is lacking…

VI

Pa-Auk Tawya Sayadaw

EN

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Lời dẫn nhập — 1 / Introduction — 1

Bìa / Cover

VI

Nibbānagāminipaṭipadā
Pháp hành đưa đến Niết-bàn (bản lược)

EN

Nibbānagāminipaṭipadā
The Practice Leading to Nibbāna (abridged edition)

VI

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác.

EN

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Fully Enlightened One.

VI

LỜI DẪN NHẬP

EN

Introduction

VI

Jinasāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu.
Nguyện Giáo pháp, lời giáo huấn của Đức Phật, tồn tại lâu dài.

EN

Jinasāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu.
May the Buddha’s teaching endure.

VI

Đáp lời thỉnh cầu của chư thiện hữu đang nỗ lực thực hành thiền tại Pa-Auk Tawya, tác giả đã viết và trình bày bộ đại luận mang tên Nibbānagāminipaṭipadā. Đối với chư thiện hữu nỗ lực thực hành thiền tại Pa-Auk Tawya, tác giả cũng đã viết những tập sách lược nhằm giúp họ vừa thực hành vừa ghi nhớ, học tập. Vì những tập lược ấy quá ngắn, có những chỗ khó hiểu; lại có những vị muốn hiểu biết các căn cứ kinh điển một cách vững chắc, đầy đủ…

EN

At the request of friends striving in meditation at Pa-Auk Tawya, the author wrote the extensive treatise Nibbānagāminipaṭipadā. The author also prepared short manuals to help these friends learn and remember the instructions as they practised. Since those manuals were very brief, some passages were difficult to understand. Some readers also wanted a fuller and firmer grounding in the texts…

Câu tiếp nối sang PDF lời dẫn trang 2; dấu … cuối đoạn phản ánh câu đang nối trang, không phải phần nguyên tác được tự khôi phục.

Lời dẫn nhập — 2 / Introduction — 2

Bìa / Cover

VI

…do những lý do ấy, các vị đã tha thiết thỉnh cầu tác giả trình bày rộng hơn đôi chút. Vì vậy, tác giả viết bộ sách này. Bộ sách được chia thành sáu phần như sau:

EN

…For these reasons they earnestly asked the author to explain the material a little more fully. The author therefore wrote this series. It is divided into six parts:

VI

1. Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna);
2. Phần đề mục thiền về sắc (Rūpa kammaṭṭhāna);
3. Phần đề mục thiền về danh (Nāma kammaṭṭhāna);
4. Phần duyên khởi;
5. Phần ba tướng;
6. Phần đề mục thiền minh sát (Vipassanā kammaṭṭhāna).

EN

1. Subjects of tranquillity meditation (Samatha kammaṭṭhāna).
2. Meditation on materiality (Rūpa kammaṭṭhāna).
3. Meditation on mentality (Nāma kammaṭṭhāna).
4. Dependent origination.
5. The three characteristics.
6. Subjects of insight meditation (Vipassanā kammaṭṭhāna).

VI

Như vậy, bộ sách được viết và trình bày theo sáu phần.

EN

The series is thus arranged in six parts.

VI

Trong phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna), lại chia thành hai phần:
(A) Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — A;
(B) Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — B.

EN

The section on tranquillity meditation is divided into two parts:
(A) Subjects of Tranquillity Meditation — A.
(B) Subjects of Tranquillity Meditation — B.

VI

Trong phần duyên khởi, lại chia thành ba phần:
(A) Phần duyên khởi (A);
(B) Phần duyên khởi (B);
(C) Phần trình bày sự liên hệ theo các duyên (paccaya) của Paṭṭhāna.

EN

The section on dependent origination is divided into three parts:
(A) Dependent Origination — A.
(B) Dependent Origination — B.
(C) How phenomena are related through the conditions (paccaya) of the Paṭṭhāna..

VI

Như vậy, phần duyên khởi được chia thành ba phần. Do đó, toàn bộ sáu phần được thành chín cuốn.

EN

Dependent origination thus takes up three volumes. The six parts of the series therefore make up nine volumes.

VI

Trong phần thiền chỉ (Samatha) này gồm có:
1. Đề mục thiền niệm hơi thở (Ānāpāna kammaṭṭhāna);

EN

The section on tranquillity (Samatha) includes:
1. Mindfulness of breathing (Ānāpāna kammaṭṭhāna).

Lời dẫn nhập — 3 / Introduction — 3

Bìa / Cover

VI

2. Đề mục thiền về 32 phần thân (Dvattiṃsākāra kammaṭṭhāna);
3. Mười kasiṇa và chín đề mục bất tịnh;
4. Bốn đề mục thiền hộ trì (Caturārakkha kammaṭṭhāna);
5. Đề mục thiền xác định bốn đại (Catudhātu kammaṭṭhāna);
6. Đề mục thiền về tám thiền chứng (Aṭṭhasamāpatti kammaṭṭhāna);
7. Đề mục thiền thần thông hiệp thế (Lokiya abhiññā kammaṭṭhāna).

EN

2. Meditation on the thirty-two parts of the body (Dvattiṃsākāra kammaṭṭhāna).
3. The ten kasiṇas and nine subjects of foulness.
4. The four protective meditations (Caturārakkha kammaṭṭhāna).
5. Discernment of the four elements (Catudhātu kammaṭṭhāna).
6. Meditation on the eight attainments (Aṭṭhasamāpatti kammaṭṭhāna).
7. Mundane direct knowledges (Lokiya abhiññā kammaṭṭhāna).

VI

Các đề mục thiền ấy được đưa vào trình bày. Toàn bộ những đề mục thiền chỉ này được trình bày dưới tên gọi “Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna)”.

EN

These meditation subjects are presented together under the title Subjects of Tranquillity Meditation (Samatha kammaṭṭhāna).

VI

Nguyện tất cả chư thiện hữu, với tâm rộng mở, cùng góp sức bổ sung những điều còn thiếu…

EN

May all good friends lend their help with an open heart to supply what is lacking…

VI

Pa-Auk Tawya Sayadaw
Tu viện Cittalapabbatā
Pa-Auk Tawya

EN

Pa-Auk Tawya Sayadaw
Cittalapabbatā Monastery
Pa-Auk Tawya

VI

Năm Giáo lịch 2540.
Năm Myanmar 1358, ngày trăng tròn tháng Tawthalin.

EN

Buddhist Era 2540.
Myanmar Era 1358, full moon of Tawthalin.

Niên đại được giữ theo nguồn; chưa quy đổi độc lập sang dương lịch. Tên tu viện Latin cần kiểm thêm: chữ Miến စိတ္ဘလပဗ္ဗတကျောင်း.

Bốn Thánh đế và năng lực pāramī — Trích Aparijānanāsutta / The Four Noble Truths and the strength of the pāramīs

Miến / Burmese 1

VI

PHẦN ĐỀ MỤC THIỀN CHỈ (Samatha kammaṭṭhāna) — A

EN

Subjects of Tranquillity Meditation (Samatha kammaṭṭhāna) — A

VI

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác.

EN

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Fully Enlightened One.

VI

BỐN THÁNH ĐẾ VÀ NĂNG LỰC PĀRAMĪ
Trích Aparijānanāsutta

EN

The Four Noble Truths and the strength of the pāramīs
From the Aparijānanāsutta

VI

“Sabbaṃ, bhikkhave, anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya. /pe/ Sabbañca kho, bhikkhave, abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayāya.”

EN

“Sabbaṃ, bhikkhave, anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya. /pe/ Sabbañca kho, bhikkhave, abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayāya.”

VI

Này các tỳ-khưu, người không thắng tri, không liễu tri, không ly tham và không từ bỏ tất cả thì không có khả năng làm khổ chấm dứt. /pe/ Nhưng, này các tỳ-khưu, người thắng tri, liễu tri, ly tham và từ bỏ tất cả thì có khả năng làm khổ chấm dứt.

EN

Bhikkhus, without directly knowing and fully understanding all, without becoming dispassionate towards it and abandoning it, one cannot make an end of suffering. /pe/ But, bhikkhus, by directly knowing and fully understanding all, by becoming dispassionate towards it and abandoning it, one can make an end of suffering.

VI

Chú giải: ở đây, từ “abhijānaṃ” chỉ ñātapariññā (biến tri về sự biết); từ “parijānaṃ” chỉ tīraṇapariññā (biến tri về sự thẩm sát); hai từ “virājayaṃ, pajahaṃ” chỉ pahānapariññā (biến tri về sự đoạn trừ). (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, Aṭṭhakathā, 3, tr. 6.)

EN

According to the commentary, “abhijānaṃ” refers to full understanding of the known (ñātapariññā), “parijānaṃ” to full understanding by scrutiny (tīraṇapariññā), and “virājayaṃ” and “pajahaṃ” to full understanding by abandoning (pahānapariññā). (Saṃyutta Commentary 3, p. 6, as cited in the original.)

VI

Đối với tất cả các pháp danh–sắc thuộc năm uẩn, nếu không trực tiếp biết rõ bằng ba loại biến tri: ñātapariññā (biến tri về sự biết), tīraṇapariññā (biến tri về sự thẩm sát) và pahānapariññā (biến tri về sự đoạn trừ), không biết thấu suốt, không làm phai lìa và không từ bỏ tham ái đối với năm uẩn ấy, thì không thể đạt đến sự chấm dứt khổ — tức Nibbāna, nơi khổ chấm dứt. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, 2, tr. 249–250.)

EN

Unless one directly knows and fully understands all the mental and material phenomena of the five aggregates with these three kinds of full understanding, becomes dispassionate towards those aggregates, and abandons craving for them, one cannot attain the end of suffering, Nibbāna. (Saṃyutta 2, pp. 249–250.)

VI

Đối với tất cả các pháp danh–sắc thuộc năm uẩn ấy, nếu trực tiếp biết rõ, biết thấu suốt bằng ba loại biến tri, làm phai lìa và từ bỏ tham ái đối với chúng, thì có thể đạt đến sự chấm dứt khổ — tức Nibbāna, nơi khổ chấm dứt. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, 2, tr. 249–250.)

EN

If one directly knows and fully understands all the mental and material phenomena of the five aggregates with the three kinds of full understanding, becomes dispassionate towards them, and abandons craving for them, one can attain the end of suffering, Nibbāna. (Saṃyutta 2, pp. 249–250.)

VI

Vì vậy, đối với người hành thiền có nguyện vọng đạt đến Nibbāna, nơi khổ chấm dứt, sau khi hiểu thấu ý nghĩa lời dạy của Đức Phật đã nêu trên…

EN

Therefore, once meditators who aspire to attain Nibbāna, the end of suffering, have understood the meaning of this teaching of the Buddha…

Dẫn số tập/trang theo nguyên tác; chưa mở và xác minh ấn bản ngoài. Ký hiệu /pe/ giữ phần lược của nguồn. Pāli Latin phiên chuyển từ chữ Miến; chi tiết avirājayaṃ/virājayaṃ còn cần kiểm dị bản, không tự chuẩn hóa.

Bốn hạng người / Four types of people

Miến / Burmese 2

VI

…cần nỗ lực để trực tiếp biết rõ và biết thấu suốt tất cả các pháp danh–sắc thuộc năm uẩn ấy bằng ba loại biến tri. Người thiện hữu thực hành tám Thánh đạo chi có thể dẫn đến Nibbāna, với sự nỗ lực như vậy, được gọi là người thực hành pháp đưa đến Nibbāna.

EN

…they must strive to know directly and fully understand all the mental and material phenomena of the five aggregates with the three kinds of full understanding. A good friend who strives in this way and practises the eight factors of the Noble Path that lead to Nibbāna is called one who follows the practice leading to Nibbāna.

VI

Trong tám đạo chi, chánh kiến và chánh tư duy thuộc nhóm tuệ; chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng thuộc nhóm giới; chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định thuộc nhóm định. Các pháp hành về giới, định và tuệ được gom trong tám đạo chi ấy được gọi là pháp hành dẫn ra khỏi luân hồi (niyyānikapaṭipadā), tức những pháp hành đưa đến sự thoát khỏi vòng luân hồi. Đây là những phận sự thực hành cần thực hiện cho đến khi trực chứng Nibbāna.

EN

Of the eight factors, right view and right intention belong to the wisdom group. Right speech, right action and right livelihood belong to the virtue group. Right effort, right mindfulness and right concentration belong to the concentration group. The training in virtue, concentration and wisdom contained in these eight factors is called the practice that leads out of the round of rebirth (niyyānikapaṭipadā). These are the duties to be fulfilled until Nibbāna is directly realized.

VI

BỐN HẠNG NGƯỜI

EN

Four types of people

VI

Cũng cần biết bốn hạng người thực hành pháp hành được trình bày trong tám đạo chi:
1. Lược khai trí giả (Ugghaṭitaññū);
2. Quảng diễn trí giả (Vipañcitaññū);
3. Tiến dẫn trí giả (Neyya);
4. Văn cú tối vi giả (Padaparama).

EN

One should also know four types of people who undertake the practice set out in the eight factors:
1. One who understands from a brief statement (Ugghaṭitaññū).
2. One who understands from a detailed explanation (Vipañcitaññū).
3. One who can be guided (Neyya).
4. One for whom the words are the utmost (Padaparama).

VI

Như vậy có bốn hạng người. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, 1, tr. 461; Aṭṭhakathā, 3, tr. 100.)

EN

There are thus four types of people. (Aṅguttara 1, p. 461, and its Commentary 3, p. 100.)

VI

1. Lược khai trí giả (Ugghaṭitaññū) — Người có năng lực pāramī sắc bén đến mức khi Đức Phật chỉ thuyết sơ lược một bài pháp liên hệ bốn Thánh đế, ngay lúc kết thúc lời thuyết sơ lược ấy, vị ấy liền có thể thấu suốt bốn Thánh đế, chẳng hạn khi được chỉ ra bằng những từ như “cakkhu aniccaṃ…”…

EN

1. One who understands from a brief statement (Ugghaṭitaññū). Such a person has pāramīs so keen that when the Buddha gives a brief discourse concerning the Four Noble Truths, they can penetrate those truths as soon as the discourse ends. For example, when the Buddha teaches briefly with words such as “cakkhu aniccaṃ…”…

Bốn hạng người — tiếp / Four types of people — continued

Miến / Burmese 3

VI

…“sotaṃ aniccaṃ…” theo cách thuyết sơ lược, chỉ nêu đề mục (mātikā), thì ngay lúc kết thúc lời thuyết ấy đã có thể thấu suốt bốn Thánh đế bằng đạo trí và quả trí. Người có năng lực pāramī sắc bén như vậy được gọi là lược khai trí giả (ugghaṭitaññū).

EN

…“sotaṃ aniccaṃ…”, giving just an outline (mātikā), they can penetrate the Four Noble Truths with path and fruition knowledge as soon as the teaching ends. One whose pāramīs are this keen is called an ugghaṭitaññū.

VI

2. Quảng diễn trí giả (Vipañcitaññū) — Đối với bậc thánh đại đức Sāriputta, bậc thánh đại đức Moggallāna và những vị tương tự, Đức Phật thuyết bốn Thánh đế bằng cả cách sơ lược và cách chi tiết. Khi giảng sơ lược, họ chưa thể thấu suốt; khi giảng chi tiết, ngay lúc lời pháp kết thúc, họ có thể thấu suốt bốn Thánh đế bằng đạo trí và quả trí. Người có năng lực pāramī sắc bén đến mức thấu suốt bốn Thánh đế như vậy được gọi là quảng diễn trí giả (vipañcitaññū).

EN

2. One who understands from a detailed explanation (Vipañcitaññū). The Buddha teaches the Four Noble Truths both briefly and in detail to noble venerable ones such as Sāriputta and Moggallāna. They do not penetrate the truths from a brief statement, but at the end of a detailed explanation they can penetrate the Four Noble Truths with path and fruition knowledge. A person whose pāramīs are sufficiently keen to penetrate the truths in this way is called a vipañcitaññū.

VI

3. Tiến dẫn trí giả (Neyya) — Dù Đức Phật thuyết bốn Thánh đế bằng cách sơ lược, cách chi tiết hay nhiều cách giảng khác nhau, người ấy vẫn chưa thấu suốt bốn Thánh đế ngay khi kết thúc lời thuyết. Tuy nhiên, sau đó, nhờ nương tựa bậc thiện trí, nhờ tinh tấn thực hành giới, định và tuệ theo tám đạo chi để thấu suốt bốn Thánh đế, người ấy có thể lần lượt từng bước một thấu suốt bốn Thánh đế, có thể thành tựu đạo trí và quả trí. Người như vậy được gọi là tiến dẫn trí giả (neyya).

EN

3. One who can be guided (Neyya). Whether the Buddha teaches the Four Noble Truths briefly, in detail, or in various ways, this person does not penetrate them as soon as the teaching ends. Afterwards, however, relying on wise friends and diligently practising virtue, concentration and wisdom according to the eight path factors, they can gradually penetrate the Four Noble Truths and attain path and fruition knowledge. Such a person is called a neyya.

VI

4. Văn cú tối vi giả (Padaparama) — Dù được giảng bốn Thánh đế bằng cách sơ lược, chi tiết hay nhiều cách khác nhau, người ấy vẫn chưa thể thấu suốt bốn Thánh đế. Sau khi nghe pháp, dù nỗ lực đúng đắn thực hành pháp hành theo tám đạo chi dưới sự hướng dẫn của các bậc thiện trí, ngay trong đời ấy vẫn chưa thể thấu suốt bốn Thánh đế. Người như vậy được gọi là văn cú tối vi giả (padaparama).

EN

4. One for whom the words are the utmost (Padaparama). Whether taught the Four Noble Truths briefly, in detail, or in various ways, this person does not penetrate them. Even if, after hearing the Dhamma, they strive correctly to practise the eight path factors under the guidance of wise people, they cannot penetrate the Four Noble Truths in that very life. Such a person is called a padaparama.

Bốn hạng người; bảy pháp của bậc thiện / The four types of people and the seven qualities of a good person

Miến / Burmese 4

VI

Tuy chưa thể thấu suốt bốn Thánh đế, do việc thực hành tám đạo chi đúng đắn, người ấy có thể vun bồi được các thiện pháp pāramī. Đây là người sẽ thấu suốt Thánh đế trong một đời tương lai.

EN

Although they cannot yet penetrate the Four Noble Truths, by rightly practising the eight path factors they can develop wholesome qualities that constitute pāramīs. They will penetrate the Noble Truths in a future life.

VI

Trong bốn hạng người này, lược khai trí giả (ugghaṭitaññū) và quảng diễn trí giả (vipañcitaññū) đều là những người có thể thấu suốt bốn Thánh đế bằng đạo trí, quả trí nhờ nghe Đức Phật giảng bốn Thánh đế — người trước nhờ nghe sơ lược, người sau nhờ nghe chi tiết. Đối với hai hạng tiến dẫn trí giả (neyya) và văn cú tối vi giả (padaparama), chỉ nghe pháp hành theo tám đạo chi là chưa đủ; còn phải thực hành pháp ấy một cách đúng đắn, phù hợp với pháp. Nếu pāramī chín muồi, do thực hành như vậy họ có thể thấu suốt bốn Thánh đế ngay trong đời hiện tại. Hạng như vậy là tiến dẫn trí giả (neyya). Nếu do pāramī chưa chín muồi nên chưa thể thấu suốt bốn Thánh đế ngay trong đời hiện tại, thì là văn cú tối vi giả (padaparama). Tác giả đang trình bày pháp hành theo tám đạo chi chủ yếu cho hạng tiến dẫn trí giả (neyya) và văn cú tối vi giả (padaparama). Tiến dẫn trí giả (Neyya) là người có thể được dẫn dắt; người có thể được dẫn dắt được gọi là tiến dẫn trí giả (neyya). Thời kỳ hiện nay là thời của những hạng người có thể được dẫn dắt như vậy; bởi thế, sự thực hành đối với họ là hết sức cần thiết. Nay hãy tiếp tục xem xét bảy pháp của bậc thiện (sappurisadhamma). (Dẫn theo nguyên tác: Dīgha, 3, tr. 223; Ṭīkā, 2, tr. 50.)

EN

Of the four types, the ugghaṭitaññū and vipañcitaññū can penetrate the Four Noble Truths with path and fruition knowledge upon hearing the Buddha teach them, the former from a brief statement and the latter from a detailed explanation. For the neyya and padaparama, hearing about the practice of the eight path factors is insufficient. They must undertake that practice correctly, in accordance with the Dhamma. When their pāramīs are mature, by practising in this way they can penetrate the truths in this very life. Such people are neyya. If their pāramīs are not yet mature enough for them to penetrate the truths in this life, they are padaparama. The author is presenting the practice of the eight path factors chiefly for these two types. Neyya means someone who can be guided. The present age is the age of people who can be guided in this way. Practice is therefore especially necessary for them. Let us now consider the seven qualities of a good person (sappurisadhamma). (Dīgha 3, p. 223, and Subcommentary 2, p. 50.)

VI

BẢY PHÁP CỦA BẬC THIỆN

EN

Seven qualities of a good person

VI

1. Saddhā — Đức tin: tin rõ rằng Đức Phật là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, bậc A-la-hán ấy chính là Đức Phật; đặc biệt là xác tín rằng bậc A-la-hán chính là bậc đã diệt tận tất cả phiền não, không còn dư sót…

EN

1. Saddhā — Faith. It is confidence that the Buddha is an Arahant, fully enlightened, and that this Arahant is indeed the Buddha. In particular, it is firm confidence that an Arahant has eradicated all defilements without remainder…

Chỉ dẫn số tập/trang cuối đoạn cần kiểm lại ở hình phóng lớn; giữ là dẫn theo nguồn, chưa tra độc lập.

Bảy pháp của bậc thiện — tiếp / Seven qualities of a good person — continued

Miến / Burmese 5

VI

…và hết sức trong sạch: đó là đặc tính của đức tin. Đặc biệt, hết lòng xác tín rằng Đức Phật là bậc A-la-hán, bậc đã diệt tận mọi phiền não, hết sức thanh tịnh.

EN

…and is utterly pure. This is the characteristic of faith. In particular, one has wholehearted confidence that the Buddha is an Arahant who has eradicated all defilements and is utterly pure.

VI

2. Pariyatti — Sự học: được gọi là người học hỏi nhiều đối với lời Phật dạy, tức Phật ngôn do Đức Phật thuyết giảng. Trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ cũng đã từng nỗ lực để thành tựu pháp học này.

EN

2. Pariyatti — Learning. One is learned in the Buddha's words, the teachings he proclaimed. In the dispensations of past Buddhas one also strove to become accomplished in this learning.

VI

3. Sākacchā — Sự đàm luận: trao đổi, hỏi đáp với các bậc thiện hữu một cách cung kính, không xem nhẹ, không khinh miệt, với tâm mong mỏi hiểu biết. Đặc biệt, trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ cũng đã từng nỗ lực để thành tựu điều này.

EN

3. Sākacchā — Discussion. One discusses and asks and answers questions with good friends, respectfully and with a desire to understand, without disdain or contempt. In particular, one also strove to develop this quality in the dispensations of past Buddhas.

VI

4. Paripucchā — Sự thưa hỏi: với những pháp sâu xa được trình bày theo uẩn, xứ, giới, Thánh đế và duyên khởi, học hỏi ý nghĩa chính yếu gọi là attha cùng ý nghĩa của từ ngữ gọi là pada, hỏi về sự nối tiếp trước sau (anusandhi) và sự liên hệ trước sau. Nói cách khác, đó là học hỏi chú giải. Để hiểu các pháp sâu xa như uẩn v.v., trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ cũng đã từng đặc biệt nỗ lực để thành tựu điều này. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, Aṭṭhakathā, 2, tr. 272.)

EN

4. Paripucchā — Inquiry. Concerning profound teachings on the aggregates, bases, elements, Noble Truths and dependent origination, one learns the intended meaning (attha) and the meaning of the words (pada), and asks how passages follow and relate to one another (anusandhi). In other words, one studies the explanations. In the dispensations of past Buddhas one also made a special effort in this regard to understand profound teachings such as the aggregates. (Aṅguttara Commentary 2, p. 272.)

VI

5. Pubbayoga — "Pubbayogo nāma pubbayojanaṃ sāsane gatapaccāgatikabhāvena yāva anulomaṃ gotrabhusamīpaṃ tāva vipassanānuyogo."

EN

5. Pubbayoga — “Pubbayogo nāma pubbayojanaṃ sāsane gatapaccāgatikabhāvena yāva anulomaṃ gotrabhusamīpaṃ tāva vipassanānuyogo.”

VI

Pubbayoga là sự nỗ lực từ trước: trong Giáo pháp, theo cách mang đề mục thiền đi và mang đề mục thiền về (gatapaccāgatika), chuyên cần thực hành minh sát cho đến thuận thứ, gần chuyển tánh. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, 1, tr. 72.)

EN

Pubbayoga is former endeavour. Within the Dispensation, one diligently practises insight while carrying the meditation subject out and back (gatapaccāgatika), as far as conformity, close to change-of-lineage. (Visuddhimagga 1, p. 72.)

VI

“Yāva anulomagotrabhusamīpaṃ saṅkhārupekkhāñāṇaṃ.”

EN

“Yāva anulomagotrabhusamīpaṃ saṅkhārupekkhāñāṇaṃ.”

VI

Cho đến hành xả trí, gần thuận thứ và chuyển tánh. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, 1, tr. 104.)

EN

As far as knowledge of equanimity about formations, close to conformity and change-of-lineage. (Mahāṭīkā 1, p. 104.)

Sự nỗ lực trước kia và sự vun bồi trước kia / Former endeavour and former cultivation

Miến / Burmese 6

VI

Sự nỗ lực trước kia là đã từng chuyên cần thực hành đề mục thiền trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ. Khi đi vào làng khất thực thì mang đề mục thiền theo, khi từ làng trở về tu viện thì cũng mang đề mục thiền trở về: đã từng chuyên cần thực hành thiền chỉ, minh sát đến mức hướng tới hành xả trí, một giai đoạn của xuất khởi tuệ, cao tột gần Thánh đạo. Đó gọi là pubbayoga. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, 1, tr. 72; Mahāṭīkā, 1, tr. 104.)

EN

Former endeavour means having diligently practised a meditation subject in the dispensations of past Buddhas. One took the meditation subject along when going to the village for alms and brought it back when returning to the monastery. One diligently practised tranquillity and insight, advancing towards knowledge of equanimity about formations, a stage of insight leading to emergence close to the Noble Path. This is called pubbayoga. (Visuddhimagga 1, p. 72, and Mahāṭīkā 1, p. 104.)

VI

Tuy nhiên, ở phần chú giải về những nguyên nhân khiến tuệ thẩm sát đạt đến mức sắc bén, sự nỗ lực trước kia (pubbayoga) này được trình bày bằng tên gọi sự vun bồi trước kia (pubbavāsa). Bốn điều đức tin, sự học, sự đàm luận và sự thưa hỏi đều như nhau. Nhưng pubbavāsa được trình bày như sau:

EN

In the commentary on the causes of sharp knowledge in scrutiny, however, this former endeavour (pubbayoga) is called former cultivation (pubbavāsa). Faith, learning, discussion and inquiry are the same. Pubbavāsa is explained as follows:

VI

“Pubbavāso nāma pubbayogāvacaratā atītabhave haraṇapaccāharaṇanayena parihaṭakammaṭṭhānatā.” (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, Aṭṭhakathā, 2, tr. 272.)

EN

“Pubbavāso nāma pubbayogāvacaratā atītabhave haraṇapaccāharaṇanayena parihaṭakammaṭṭhānatā.” (Source cited in the original: Aṅguttara, Commentary, 2, p. 272.)

VI

Trong những kiếp quá khứ, khi đi từ tu viện vào làng khất thực thì mang theo đề mục thiền, vừa đi vừa nỗ lực thực hành đề mục thiền; khi từ làng khất thực trở lại tu viện thì mang đề mục thiền trở về, vừa trở về vừa nỗ lực thực hành đề mục thiền: đã từng có đề mục thiền chỉ và minh sát (Samatha–vipassanā kammaṭṭhāna) được mang theo như vậy, được gìn giữ và được phân định bằng trí, thì gọi là pubbavāsa. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, Aṭṭhakathā, 2, tr. 272.)

EN

In past lives, one took the meditation subject along when leaving the monastery for alms in the village and diligently practised while going. One brought the subject back when returning to the monastery and diligently practised on the way back. Having carried, maintained and discerned with knowledge a subject of tranquillity and insight meditation in this way is called pubbavāsa. (Aṅguttara Commentary 2, p. 272.)

VI

Ở đây, tác giả trình bày sự thực hành pubbayoga trong quá khứ bằng tên pubbavāsa. Không phân biệt đó là quá khứ trong Giáo pháp của chư Phật xưa hay quá khứ trong Giáo pháp của Đức Phật hiện tại. Tác giả cũng nói đến các pháp trí minh sát như khổ đế v.v., được nêu là “saccādīsu” (Aṅguttara, Aṭṭhakathā, 2, tr. 272), được quán sát bằng trí minh sát.

EN

Here, the author calls past practice of pubbayoga pubbavāsa, without distinguishing between the dispensations of earlier Buddhas and that of the present Buddha. The author also mentions phenomena investigated by insight, such as the truth of suffering, under “saccādīsu” (Aṅguttara Commentary 2, p. 272).

Sự nỗ lực trước kia — tiếp / Former endeavour — continued

Miến / Burmese 7

VI

Ở đây, không có nghĩa chỉ nói đến hành xả trí trong đời này. Do vậy, dù trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ hay trong Giáo pháp của Đức Phật hiện tại, sự thực hành minh sát đã làm trong quá khứ — quán sát các hành thuộc hai nhóm: khổ đế gồm năm thủ uẩn, và tập đế gồm vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp v.v., bằng ba tướng vô thường, khổ và vô ngã — được gọi là pubbayoga, sự nỗ lực trước kia.

EN

The reference here extends beyond knowledge of equanimity about formations in this life. Whether in the dispensations of past Buddhas or in the present Buddha's Dispensation, past insight practice is called former endeavour (pubbayoga). It investigates, as impermanent, suffering and non-self, formations of two kinds: the five aggregates subject to clinging, which constitute the truth of suffering, and ignorance, craving, clinging, formations, kamma and so forth, which belong to the truth of the origin of suffering.

VI

"Etesu pana kāraṇesu pariyatti, savanaṃ, paripucchāti imāni tīṇi pabhedasseva balavakāraṇāni. Pubbayogo hi adhigamassa balavapaccayo, pabhedassa hoti na hotīti? Na pana tathā. Pariyattisavanaparipucchā hi pubbe hontu vā mā vā, pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā paṭisambhidā nāma natthi. Ime pana dvepi ekato hutvā paṭisambhidā upatthambhetvā visadā karonti." (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 373.)

EN

"Etesu pana kāraṇesu pariyatti, savanaṃ, paripucchāti imāni tīṇi pabhedasseva balavakāraṇāni. Pubbayogo hi adhigamassa balavapaccayo, pabhedassa hoti na hotīti? Na pana tathā. Pariyattisavanaparipucchā hi pubbe hontu vā mā vā, pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā paṭisambhidā nāma natthi. Ime pana dvepi ekato hutvā paṭisambhidā upatthambhetvā visadā karonti." (Source cited in the original: Abhidhamma Commentary, vol. 2, p. 373.)

VI

Trong năm nguyên nhân vừa trình bày, ba nguyên nhân: sự học (pariyatti), sự nghe (savana) và sự thưa hỏi (paripucchā), là những nhân mạnh mẽ chỉ đối với sự khác biệt về trình độ cao thấp của các tuệ phân tích (paṭisambhidāñāṇa). Còn sự nỗ lực từ trước (pubbayoga) là nhân mạnh mẽ đối với sự chứng đắc (adhigama), tức Thánh đạo và Thánh quả. Như vậy, có thể hỏi: phải chăng sự nỗ lực từ trước không còn là nguyên nhân của sự khác biệt về trình độ cao thấp của các tuệ phân tích? Đáp rằng: nó vẫn là nguyên nhân. Tuy nhiên, sự nỗ lực từ trước, tuy là nhân mạnh mẽ của sự chứng đắc Thánh đạo và Thánh quả…

EN

Of the five causes just discussed, learning (pariyatti), listening (savana) and inquiry (paripucchā) are strong causes specifically for differences in the degree of analytical knowledge (paṭisambhidāñāṇa). Former endeavour (pubbayoga) is a strong cause for attainment (adhigama), namely the Noble Paths and Fruitions. Does that mean former endeavour does not also account for differences in analytical knowledge? It does play a part. Yet although former endeavour is a strong cause for attainment of the Noble Paths and Fruitions…

Câu cuối nối sang trang chính văn 8. Đoạn Pāli đã phiên chuyển từ ảnh Miến và đối chiếu lại; lời giải nghĩa của tác giả tiếp tục ở trang 8. Các số tập/trang là dẫn theo nguyên tác.

Nhân mạnh và nhân hỗ trợ của tuệ phân tích / Strong and supporting causes of analytical knowledge

Miến / Burmese 8

VI

…nhưng đối với sự khác biệt về trình độ cao thấp của các tuệ phân tích, nó không phải là nhân mạnh mẽ. Nói như vậy chỉ có nghĩa nó không phải là nhân mạnh mẽ; nó vẫn là nhân hỗ trợ, nâng đỡ (upatthambhaka).

EN

…it is not a strong cause for differences in the degree of analytical knowledge. It is nevertheless a supporting cause (upatthambhaka).

VI

Ba nguyên nhân là sự học (pariyatti), sự nghe (savana) và sự thưa hỏi (paripucchā) có thể đã có hoặc chưa có trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ, hay trong những đời trước thuộc Giáo pháp của Đức Phật hiện tại. Nhưng đối với sự nỗ lực từ trước (pubbayoga), nếu thiếu công việc tu tập minh sát — tức quán xét, thẩm sát các hành thuộc khổ đế và tập đế theo ba tướng vô thường, khổ và vô ngã — trong những đời quá khứ thuộc Giáo pháp của chư Phật trước kia hay trong đời hiện tại, thì không thể đạt được các tuệ phân tích.

EN

Learning (pariyatti), listening (savana) and inquiry (paripucchā) may or may not have taken place in the dispensations of past Buddhas or in earlier lives during the present Buddha’s Dispensation. As for former endeavour (pubbayoga), without insight practice in past lives under previous Buddhas or in the present life, analytical knowledge cannot be attained. This practice consists in scrutinizing formations belonging to the truths of suffering and its origin as impermanent, suffering and non-self.

VI

Hai yếu tố sự nỗ lực từ trước (pubbayoga) và sự chứng đắc (adhigama) cùng nâng đỡ, hỗ trợ cho các tuệ phân tích sinh khởi, làm cho các tuệ ấy trong sáng. Vì vậy, tuy sự nỗ lực từ trước không phải là nhân mạnh mẽ tạo nên sự khác biệt về trình độ cao thấp của các tuệ phân tích, nó vẫn là nhân trợ giúp và nâng đỡ. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 372–373; Mūlaṭīkā, quyển 2, tr. 193.)

EN

Former endeavour (pubbayoga) and attainment (adhigama) together support the arising of analytical knowledge and make it clear. Thus, though former endeavour is not the strong cause of differences in degree, it supports and sustains analytical knowledge. (Abhidhamma Commentary 2, pp. 372–373, and Mūlaṭīkā 2, p. 193.)

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Bốn tuệ phân tích (Paṭisambhidāñāṇa) / The four analytical knowledges (Paṭisambhidāñāṇa)

Miến / Burmese 9

VI

Tuy nhiên, ở đây có một câu hỏi cần nêu: có phải tất cả các Thánh đệ tử đều có thể đạt được tuệ phân tích hay không? Chú giải Sammohavinodanī lại giải thích như sau:

EN

A question arises here: do all noble disciples attain analytical knowledge? The Sammohavinodanī commentary explains:

VI

“Ariyasāvako no paṭisambhidāpatto nāma natthi.” (Chú giải Abhidhamma, tập 2, tr. 372.)

EN

“Ariyasāvako no paṭisambhidāpatto nāma natthi.” (Abhidhamma Commentary, tập 2, p. 372.)

VI

Không có vị Thánh đệ tử nào chưa đạt đến, tức chưa có được, tuệ phân tích. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 372.)

EN

There is no noble disciple who has not attained analytical knowledge. (Abhidhamma Commentary 2, p. 372.)

VI

BỐN TUỆ PHÂN TÍCH (PAṬISAMBHIDĀÑĀṆA)

EN

The four analytical knowledges (Paṭisambhidāñāṇa)

VI

Lời giải thích vừa nêu của chú giải Sammohavinodanī chỉ đến các bài thuyết giảng như phần trình bày về các đế (Saccavāradesanā) trong bộ Vibhaṅga. Trong phần giảng về các đế ấy, Đức Phật dạy các tuệ phân tích như sau:

EN

The Sammohavinodanī’s explanation refers to teachings such as the exposition of the truths (Saccavāradesanā) in the Vibhaṅga. In that exposition the Buddha teaches the analytical knowledges as follows:

VI

“Dukkhe ñāṇaṃ atthapaṭisambhidā; dukkhasamudaye ñāṇaṃ dhammapaṭisambhidā; dukkhanirodhe ñāṇaṃ atthapaṭisambhidā; dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ dhammapaṭisambhidā; tatra dhammaniruttābhilāpe ñāṇaṃ niruttipaṭisambhidā; ñāṇesu ñāṇaṃ paṭibhānapaṭisambhidā.” (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 307.)

EN

“Dukkhe ñāṇaṃ atthapaṭisambhidā; dukkhasamudaye ñāṇaṃ dhammapaṭisambhidā; dukkhanirodhe ñāṇaṃ atthapaṭisambhidā; dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ dhammapaṭisambhidā; tatra dhammaniruttābhilāpe ñāṇaṃ niruttipaṭisambhidā; ñāṇesu ñāṇaṃ paṭibhānapaṭisambhidā.” (Source cited in the original: Abhidhamma, vol. 2, p. 307.)

VI

1. Trí biết khổ đế được gọi là nghĩa đạt thông trí (atthapaṭisambhidāñāṇa).

EN

1. Knowledge of the truth of suffering is analytical knowledge of meaning (atthapaṭisambhidāñāṇa).

VI

2. Trí biết tập đế, nguyên nhân làm khổ sinh khởi, được gọi là pháp đạt thông trí (dhammapaṭisambhidāñāṇa).

EN

2. Knowledge of the truth of the origin of suffering is analytical knowledge of principles (dhammapaṭisambhidāñāṇa).

VI

3. Trí biết diệt đế, nơi khổ chấm dứt, được gọi là nghĩa đạt thông trí (atthapaṭisambhidāñāṇa).

EN

3. Knowledge of the truth of the cessation of suffering is analytical knowledge of meaning (atthapaṭisambhidāñāṇa).

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Bốn tuệ phân tích — tiếp / The four analytical knowledges — continued

Miến / Burmese 10

VI

4. Trí biết pháp hành đưa đến nơi khổ chấm dứt, tức đưa đến diệt đế (= Nibbāna), là đạo đế, được gọi là pháp đạt thông trí (dhammapaṭisambhidāñāṇa).

EN

4. Knowledge of the practice leading to the cessation of suffering, the truth of cessation or Nibbāna, is knowledge of the truth of the path and is called analytical knowledge of principles (dhammapaṭisambhidāñāṇa).

VI

Trí biết các cách gọi, các từ ngữ dùng để diễn đạt nghĩa (attha) và pháp (dhamma) ấy, tức ngôn từ (nirutti), được gọi là ngữ đạt thông trí (niruttipaṭisambhidāñāṇa).

EN

Knowledge of the designations and words used to express those meanings (attha) and principles (dhamma), that is, language (nirutti), is called analytical knowledge of language (niruttipaṭisambhidāñāṇa).

VI

Trí biết lại chính nghĩa đạt thông trí, pháp đạt thông trí và ngữ đạt thông trí ấy được gọi là biện đạt thông trí (paṭibhānapaṭisambhidāñāṇa). (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 307.)

EN

Knowledge that in turn knows the analytical knowledges of meaning, principles and language is called analytical knowledge of discernment (paṭibhānapaṭisambhidāñāṇa). (Abhidhamma 2, p. 307.)

VI

Trong các tuệ phân tích vừa trình bày, cần ghi nhớ rằng nghĩa đạt thông trí và pháp đạt thông trí là những trí thấu suốt bốn Thánh đế. Nói cách khác, nghĩa đạt thông trí biết khổ đế — tức năm thủ uẩn, là các pháp danh–sắc. Theo một cách nói, trí ấy chính là trí phân định danh–sắc (nāmarūpapariccheḍañāṇa), biết khổ đế. Theo cách nói khác, đó là các tuệ minh sát và đạo trí.

EN

Remember that the analytical knowledges of meaning and principles penetrate the Four Noble Truths. In other words, analytical knowledge of meaning knows the truth of suffering: the five aggregates subject to clinging, the phenomena of mentality and materiality. In one way of speaking, it is knowledge that delimits mentality and materiality (nāmarūpapariccheḍañāṇa) and knows the truth of suffering. In another, it is the insight knowledges and path knowledge.

VI

Còn pháp đạt thông trí biết tập đế thì, nói cách khác, chính là tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa), hoặc các tuệ minh sát và đạo trí. Sau khi hành giả đã đạt được các tuệ minh sát này, nếu vị ấy lại lấy chính những tuệ minh sát được gọi là nghĩa đạt thông trí và pháp đạt thông trí ấy làm đối tượng để quán xét, thì có thể đạt được biện đạt thông trí (paṭibhānapaṭisambhidāñāṇa), tức tuệ minh sát biết lại chính tuệ minh sát. Cũng cần ghi nhớ điểm này.

EN

Analytical knowledge of principles knows the truth of the origin of suffering. Put another way, it is knowledge of discerning conditions (paccayapariggahañāṇa), or the insight knowledges and path knowledge. After attaining these insight knowledges, a meditator who takes those very knowledges called analytical knowledge of meaning and of principles as objects of investigation can attain analytical knowledge of discernment (paṭibhānapaṭisambhidāñāṇa), insight knowledge that knows insight knowledge itself. Remember this point too.

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Các đế thuộc luân hồi và xuất ly; đối tượng của minh sát / Truths of the round and of release, and the objects of insight

Miến / Burmese 11

VI

CÁC ĐẾ THUỘC LUÂN HỒI VÀ CÁC ĐẾ THUỘC XUẤT LY (VAṬṬASACCA — VIVAṬṬASACCA)

EN

The truths belonging to the round and the truths belonging to release (vaṭṭasacca — vivaṭṭasacca)

VI

“Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivaṭṭaṃ. Tesu bhikkhunā vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti. Vivaṭṭe natthi abhiniveso.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 109.)

EN

“Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivaṭṭaṃ. Tesu bhikkhunā vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti. Vivaṭṭe natthi abhiniveso.” (Source cited in the original: Abhidhamma Commentary, vol. 2, p. 109.)

VI

Trong bốn Thánh đế ấy, hai đế được nêu trước là khổ đế và tập đế thuộc luân hồi (vaṭṭa), vì chúng xoay vần trong luân hồi. Hai đế nêu sau thuộc xuất ly (vivaṭṭa): đó là diệt đế siêu thế, tức Nibbāna, pháp bất sinh, bất diệt và hoàn toàn tịch tịnh; cùng đạo đế siêu thế, gồm tám đạo chi tương ưng với Thánh đạo trí thấu suốt diệt đế và là pháp hành đưa đến Nibbāna, nơi khổ chấm dứt. Chúng được gọi là các đế thuộc xuất ly vì ra khỏi luân hồi.

EN

The first two of the Four Noble Truths, suffering and its origin, belong to the round (vaṭṭa) because they recur in the round of rebirth. The last two belong to release (vivaṭṭa). They are the supramundane truth of cessation, Nibbāna, which is unborn, undying and entirely peaceful, and the supramundane truth of the path. The latter comprises the eight path factors associated with noble path knowledge that penetrates cessation and is the practice leading to Nibbāna, the end of suffering. These are called truths of release because they lie outside the round.

VI

Trong hai nhóm đế thuộc luân hồi và xuất ly ấy, hành giả tu tập đề mục thiền minh sát chỉ thực hiện việc quán minh sát trên khổ đế và tập đế, là các đế thuộc luân hồi. Không có việc lấy hai đế thuộc xuất ly làm đối tượng tu tập đề mục thiền minh sát. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 109.)

EN

Of these two groups of truths, a meditator developing insight takes as objects only the truths of suffering and its origin, which belong to the round. The two truths belonging to release are outside the field of insight meditation. (Abhidhamma Commentary 2, p. 109.)

VI

ĐỐI TƯỢNG ĐƯỢC TUỆ MINH SÁT QUÁN XÉT

EN

The objects investigated by insight knowledge

VI

Theo những điều đã dẫn từ chánh tạng và chú giải, khi tu tập đề mục thiền minh sát, hành giả cần quán minh sát các pháp thuộc khổ đế và tập đế.

EN

According to the canonical texts and commentaries cited above, a meditator developing insight must contemplate the phenomena belonging to the truths of suffering and its origin.

VI

“Aniccādivasena vividhenākārena dhamme passatīti vipassanā.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 175.)

EN

“Aniccādivasena vividhenākārena dhamme passatīti vipassanā.” (Source cited in the original: Abhidhamma Commentary, vol. 1, p. 175.)

VI

Vì thấy các pháp bằng nhiều cách khác nhau, theo phương diện vô thường v.v....

EN

Because it sees phenomena in various ways, as impermanent and so forth…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Bốn Thánh đế được tuệ minh sát hiệp thế thấu hiểu / The Four Noble Truths as understood through mundane insight

Miến / Burmese 12

VI

…tức thấy các pháp thuộc khổ đế và tập đế, nên được gọi là minh sát (vipassanā). (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 175.)

EN

…that is, sees phenomena belonging to the truths of suffering and its origin, it is called insight (vipassanā). (Abhidhamma Commentary 1, p. 175.)

VI

Theo lời giải thích rõ ràng của chú giải vừa nêu, minh sát có nghĩa là quán xét, thẩm sát các pháp thuộc khổ đế và tập đế bằng nhiều cách: là vô thường, là khổ, là vô ngã.

EN

As this commentary explains, insight means investigating and examining phenomena belonging to the truths of suffering and its origin in various ways, as impermanent, suffering and non-self.

VI

BỐN THÁNH ĐẾ CẦN ĐƯỢC THẤU HIỂU BẰNG TUỆ MINH SÁT HIỆP THẾ

EN

The Four Noble Truths to be understood through mundane insight knowledge

VI

1. KHỔ ĐẾ (DUKKHASACCA)

EN

1. The truth of suffering (dukkhasacca)

VI

“Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 369; Majjhima, quyển 1, tr. 82.)

EN

“Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.” (Source cited in the original: Saṃyutta, vol. 3, p. 369; Majjhima, vol. 1, p. 82.)

VI

Theo những lời dạy như kinh Dhammacakkappavattana và kinh Mahāsatipaṭṭhāna vừa nêu, năm thủ uẩn — sắc thủ uẩn (rūpupādānakkhandha), thọ thủ uẩn (vedanupādānakkhandha), tưởng thủ uẩn (saññupādānakkhandha), hành thủ uẩn (saṅkhārupādānakkhandha), thức thủ uẩn (viññāṇupādānakkhandha) — chính là khổ đế. Nói gọn: năm thủ uẩn là khổ. Vậy sắc thủ uẩn v.v., tức các thủ uẩn ấy, là gì?

EN

According to the teachings cited, such as the Dhammacakkappavattana and Mahāsatipaṭṭhāna discourses, the five aggregates subject to clinging are the truth of suffering: the aggregates of materiality (rūpupādānakkhandha), feeling (vedanupādānakkhandha), perception (saññupādānakkhandha), formations (saṅkhārupādānakkhandha) and consciousness (viññāṇupādānakkhandha) subject to clinging. In brief, the five aggregates subject to clinging are suffering. What are these aggregates, beginning with materiality subject to clinging?

VI

“Yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 39.)

EN

“Yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho.” (Source cited in the original: Saṃyutta, vol. 2, p. 39.)

VI

Theo lời Đức Phật dạy trong kinh Khandha vừa nêu: bất cứ sắc nào, theo mười một phương diện — quá khứ, vị lai, hiện tại; bên trong (= trong thân), bên ngoài (= ở ngoài); thô, tế; hạ liệt, cao thượng; xa, gần — là đối tượng của các lậu hoặc và có thể bị chấp thủ bởi ái và tà kiến…

EN

As the Buddha teaches in the Khandha discourse quoted above, any materiality, considered under eleven aspects, that is subject to the taints and liable to be clung to through craving and wrong view may be past, future or present, internal (in the body) or external (outside it), gross or subtle, inferior or superior, far or near…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Khổ đế và năm cách trình bày tập đế / The truth of suffering and five presentations of its origin

Miến / Burmese 13

VI

…tức các pháp sắc có thể bị nắm giữ là “của ta” bởi ái và tà kiến ấy, được gọi là sắc thủ uẩn. Trong phần tiếp theo của chính kinh Khandha này, Đức Phật cũng dạy rằng các nhóm thọ, tưởng, hành và thức được phân theo đủ mười một phương diện ấy lần lượt được gọi là thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 39.)

EN

…The material phenomena that craving and wrong view can take as “mine” are called the materiality aggregate subject to clinging. In the continuation of the same Khandha discourse, the Buddha also teaches that feeling, perception, formations and consciousness, classified under all eleven aspects, are respectively called the aggregates of feeling, perception, formations and consciousness subject to clinging. (Saṃyutta 2, p. 39.)

VI

Theo các lời dạy đã nêu, năm thủ uẩn, tức các pháp danh–sắc được phân theo mười một phương diện, là khổ đế.

EN

According to these teachings, the five aggregates subject to clinging, the phenomena of mentality and materiality classified under eleven aspects, are the truth of suffering.

VI

2. TẬP ĐẾ (SAMUDAYASACCA)

EN

2. The truth of the origin of suffering (samudayasacca)

VI

Trong bộ Saccavibhaṅga, Đức Phật trình bày tập đế theo năm cách:

EN

In the Saccavibhaṅga the Buddha presents the truth of the origin of suffering in five ways:

VI

1. Dạy rằng ái (taṇhā) là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 112.)

EN

1. Craving (taṇhā) is the truth of the origin of suffering. (Abhidhamma 2, p. 112.)

VI

2. Dạy rằng ái cùng tất cả các phiền não còn lại là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 113.)

EN

2. Craving and all the remaining defilements are the truth of the origin of suffering. (Abhidhamma 2, p. 113.)

VI

3. Dạy rằng ái cùng tất cả các phiền não còn lại, và tất cả các pháp bất thiện còn lại, là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 114.)

EN

3. Craving, all the remaining defilements and all the remaining unwholesome phenomena are the truth of the origin of suffering. (Abhidhamma 2, p. 114.)

VI

4. Dạy rằng ái, các phiền não và tất cả các pháp bất thiện còn lại, cùng ba thiện căn vô tham, vô sân và vô si là nhân của các pháp có lậu hoặc, đều là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 114.)

EN

4. Craving, the defilements, all the remaining unwholesome phenomena and the three wholesome roots of non-greed, non-hatred and non-delusion that give rise to phenomena subject to the taints are the truth of the origin of suffering. (Abhidhamma 2, p. 114.)

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Tập đế và duyên khởi (Paṭiccasamuppāda) / The truth of the origin of suffering and dependent origination

Miến / Burmese 14

VI

5. Dạy rằng ái, các phiền não, các pháp bất thiện còn lại, ba thiện căn là nhân của các pháp có lậu hoặc, cùng tất cả các pháp thiện còn lại có lậu hoặc, đều là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 115.)

EN

5. Craving, the defilements, the remaining unwholesome phenomena, the three wholesome roots that give rise to phenomena subject to the taints, and all the remaining wholesome phenomena subject to the taints are the truth of the origin of suffering. (Abhidhamma 2, p. 115.)

VI

Dẫn đến những lời dạy trong bộ Saccavibhaṅga vừa nêu, chú giải Sammohavinodanī và Thanh tịnh đạo cũng giải thích như sau:

EN

With reference to these teachings in the Saccavibhaṅga, the Sammohavinodanī commentary and the Visuddhimagga explain:

VI

“Taṇhā yañca kusalākusalakammaṃ avisesena samudayasaccanti saccavibhaṅge vuttaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 185; Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 216.)

EN

“Taṇhā yañca kusalākusalakammaṃ avisesena samudayasaccanti saccavibhaṅge vuttaṃ.” (Source cited in the original: Abhidhamma Commentary, vol. 2, p. 185; Visuddhimagga, vol. 2, p. 216.)

VI

Trong bộ Saccavibhaṅga, Đức Phật gọi tập đế theo cách bao quát, không tách riêng tư (cetanā) và các pháp tương ưng với tư: các nghiệp thiện hoặc bất thiện khiến luân hồi tiếp tục xoay vần đều là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 185; Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 216.)

EN

In the Saccavibhaṅga, the Buddha speaks of the truth of the origin of suffering in an inclusive way, without separating volition (cetanā) from its associated phenomena. Wholesome and unwholesome kamma that keep the round of rebirth going are all the truth of its origin. (Abhidhamma Commentary 2, p. 185, and Visuddhimagga 2, p. 216.)

VI

Trong kinh Titthāyatanādi thuộc Tika Nipāta của Tăng chi bộ, Đức Phật dạy như sau:

EN

In the Titthāyatanādi discourse in the Book of Threes of the Aṅguttara Nikāya, the Buddha teaches:

VI

“Katamañca bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ? Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 178.)

EN

“Katamañca bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ? Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.” (Source cited in the original: Aṅguttara, vol. 1, p. 178.)

VI

Này các Tỳ-khưu, Thánh đế về nguyên nhân khổ sinh khởi là gì?

EN

And what, bhikkhus, is the Noble Truth of the origin of suffering?

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Chuỗi duyên khởi; năm nhân và năm quả / Dependent origination: five causes and five effects

Miến / Burmese 15

VI

1. Do vô minh sinh khởi, các hành sinh khởi.

EN

1. With the arising of ignorance, formations arise.

VI

2. Do các hành sinh khởi, thức sinh khởi.

EN

2. With the arising of formations, consciousness arises.

VI

3. Do thức sinh khởi, danh–sắc sinh khởi.

EN

3. With the arising of consciousness, mentality-materiality arises.

VI

4. Do danh–sắc sinh khởi, sáu xứ (= sáu nội xứ) sinh khởi.

EN

4. With the arising of mentality-materiality, the six internal sense bases arise.

VI

5. Do sáu xứ sinh khởi, xúc sinh khởi.

EN

5. With the arising of the six sense bases, contact arises.

VI

6. Do xúc sinh khởi, thọ sinh khởi.

EN

6. With the arising of contact, feeling arises.

VI

7. Do thọ sinh khởi, ái sinh khởi.

EN

7. With the arising of feeling, craving arises.

VI

8. Do ái sinh khởi, thủ sinh khởi.

EN

8. With the arising of craving, clinging arises.

VI

9. Do thủ sinh khởi, hữu (= nghiệp hữu + sinh hữu) sinh khởi.

EN

9. With the arising of clinging, becoming arises, both kamma-becoming and rebirth-becoming.

VI

10. Do nghiệp hữu sinh khởi, sinh sinh khởi.

EN

10. With the arising of kamma-becoming, birth arises.

VI

11. Do sinh sinh khởi, già và chết sinh khởi; sầu, bi, khổ, ưu, não cũng sinh khởi.

EN

11. With the arising of birth, ageing and death arise, along with sorrow, lamentation, pain, grief and despair.

VI

Như vậy, toàn bộ khối khổ chỉ thuần khổ đau, không xen lẫn an lạc, sinh khởi. Này các Tỳ-khưu, chuỗi quan hệ nhân quả, tức pháp duyên khởi (paṭiccasamuppāda) này, được gọi là Thánh đế về nguyên nhân khổ sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 178.)

EN

Thus this whole mass of suffering arises, sheer suffering unmingled with happiness. Bhikkhus, this causal sequence of dependent origination (paṭiccasamuppāda) is called the Noble Truth of the origin of suffering. (Aṅguttara 1, p. 178.)

VI

Chú giải Sammohavinodanī và Thanh tịnh đạo lại dẫn bộ Paṭisambhidāmagga (Paṭisambhidā, tr. 50), tóm lược các pháp duyên khởi ấy bằng bài kệ sau:

EN

The Sammohavinodanī commentary and the Visuddhimagga quote the Paṭisambhidāmagga (p. 50), summarizing dependent origination in this verse:

VI

“Atīte hetavo pañca, idāni phalapañcakaṃ; idāni hetavo pañca, āyatiṃ phalapañcakaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 112; Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 214.)

EN

“Atīte hetavo pañca, idāni phalapañcakaṃ; idāni hetavo pañca, āyatiṃ phalapañcakaṃ.” (Source cited in the original: Abhidhamma Commentary, vol. 2, p. 112; Visuddhimagga, vol. 2, p. 214.)

VI

Ý nghĩa tóm lược của bài kệ ấy như sau: do năm nhân quá khứ — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — mà có thức, danh–sắc…

EN

The verse means, in brief, that the five past causes of ignorance, craving, clinging, formations and kamma give rise to consciousness, mentality-materiality…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Tập đế, khổ đế và diệt đế / The origin of suffering, suffering, and cessation

Miến / Burmese 16

VI

…sáu xứ, xúc và thọ: năm quả hiện tại này sinh khởi.

EN

…the six sense bases, contact and feeling. These five present effects arise.

VI

Do năm nhân được tạo lập trong hiện tại — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — mà năm quả vị lai là thức, danh–sắc, sáu xứ, xúc và thọ sinh khởi.

EN

From five causes established in the present, namely ignorance, craving, clinging, formations and kamma, arise five future effects: consciousness, mentality-materiality, the six sense bases, contact and feeling.

VI

Đó là ý nghĩa của bài kệ vừa nêu. Khi tóm lược mối liên hệ nhân quả, tức pháp duyên khởi (paṭiccasamuppāda), chỉ có các nhân và các quả. Các nhân là những pháp thuộc tập đế; các quả là những pháp thuộc khổ đế. Vì vậy, vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp là những pháp thuộc tập đế; còn thức, danh–sắc, sáu xứ, xúc và thọ là những pháp thuộc khổ đế. Cần ghi nhớ như vậy.

EN

This is the meaning of the verse. Summarized as a causal relation, dependent origination (paṭiccasamuppāda) consists of causes and effects. The causes belong to the truth of the origin of suffering, and the effects to the truth of suffering. Thus ignorance, craving, clinging, formations and kamma belong to the truth of the origin of suffering. Consciousness, mentality-materiality, the six sense bases, contact and feeling belong to the truth of suffering. Remember this distinction.

VI

3. DIỆT ĐẾ (NIRODHASACCA)

EN

3. The truth of cessation (nirodhasacca)

VI

1. Sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái;

EN

1. The complete cessation of craving without remainder.

VI

2. sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái cùng các phiền não còn lại;

EN

2. The complete cessation without remainder of craving and the remaining defilements.

VI

3. sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái, các phiền não còn lại và các pháp bất thiện còn lại;

EN

3. The complete cessation without remainder of craving, the remaining defilements and the remaining unwholesome phenomena.

VI

4. sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái, các phiền não còn lại, các pháp bất thiện còn lại cùng ba thiện căn là nhân của các pháp có lậu hoặc;

EN

4. The complete cessation without remainder of craving, the remaining defilements, the remaining unwholesome phenomena, and the three wholesome roots that give rise to phenomena subject to the taints.

VI

5. sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái, các phiền não còn lại, các pháp bất thiện còn lại…

EN

5. The complete cessation without remainder of craving, the remaining defilements, the remaining unwholesome phenomena…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Diệt đế và sự đoạn diệt chuỗi duyên khởi / Cessation and the ending of dependent origination

Miến / Burmese 17

VI

…ba thiện căn là nhân của các pháp có lậu hoặc, cùng tất cả các pháp thiện còn lại có lậu hoặc: những sự chấm dứt ấy được Đức Phật dạy là diệt đế trong bộ Saccavibhaṅga. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 112–114–115.)

EN

…the three wholesome roots that give rise to phenomena subject to the taints, and all the remaining wholesome phenomena subject to the taints. In the Saccavibhaṅga the Buddha teaches these cessations as the truth of cessation. (Abhidhamma 2, pp. 112, 114 and 115.)

VI

Trong kinh Titthāyatanasutta thuộc Tika Nipāta của Tăng chi bộ, Đức Phật lại dạy như sau:

EN

In the Titthāyatanasutta in the Book of Threes of the Aṅguttara Nikāya, the Buddha also teaches:

VI

“Katamañca bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ? Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho, saḷāyatananirodhā phassanirodho, phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā taṇhānirodho, taṇhānirodhā upādānanirodho, upādānanirodhā bhavanirodho, bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 178.)

EN

“Katamañca bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ? Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho, saḷāyatananirodhā phassanirodho, phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā taṇhānirodho, taṇhānirodhā upādānanirodho, upādānanirodhā bhavanirodho, bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.” (Source cited in the original: Aṅguttara, vol. 1, p. 178.)

VI

Này các Tỳ-khưu, Thánh đế về sự chấm dứt khổ là gì?

EN

And what, bhikkhus, is the Noble Truth of the cessation of suffering?

VI

1. Do vô minh hoàn toàn phai tàn, chấm dứt không còn dư sót, các hành chấm dứt.

EN

1. With the complete fading away and cessation of ignorance without remainder, formations cease.

VI

2. Do các hành chấm dứt, thức chấm dứt.

EN

2. With the cessation of formations, consciousness ceases.

VI

3. Do thức chấm dứt, danh–sắc chấm dứt.

EN

3. With the cessation of consciousness, mentality-materiality ceases.

VI

4. Do danh–sắc chấm dứt, sáu xứ chấm dứt.

EN

4. With the cessation of mentality-materiality, the six sense bases cease.

VI

5. Do sáu xứ chấm dứt, xúc chấm dứt.

EN

5. With the cessation of the six sense bases, contact ceases.

VI

6. Do xúc chấm dứt, thọ chấm dứt.

EN

6. With the cessation of contact, feeling ceases.

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Diệt đế — tiếp; phần thực hành niệm xứ / The truth of cessation and the practice of establishing mindfulness

Miến / Burmese 18

VI

7. Do thọ chấm dứt, ái chấm dứt.

EN

7. With the cessation of feeling, craving ceases.

VI

8. Do ái chấm dứt, thủ chấm dứt.

EN

8. With the cessation of craving, clinging ceases.

VI

9. Do thủ chấm dứt, hữu (= nghiệp hữu + sinh hữu) chấm dứt.

EN

9. With the cessation of clinging, becoming ceases, both kamma-becoming and rebirth-becoming.

VI

10. Do nghiệp hữu chấm dứt, sinh chấm dứt.

EN

10. With the cessation of kamma-becoming, birth ceases.

VI

11. Do sinh chấm dứt, già và chết chấm dứt; sầu, bi, khổ, ưu, não cũng chấm dứt.

EN

11. With the cessation of birth, ageing and death cease, as do sorrow, lamentation, pain, grief and despair.

VI

Như vậy, toàn bộ khối khổ chỉ thuần khổ đau, không xen lẫn an lạc, chấm dứt.

EN

Thus this whole mass of suffering, sheer suffering unmingled with happiness, ceases.

VI

Này các Tỳ-khưu, sự chấm dứt của mối liên hệ nhân quả, tức các pháp duyên khởi ấy, được gọi là Thánh đế về sự chấm dứt khổ. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 178.)

EN

Bhikkhus, the cessation of this causal relation, the phenomena of dependent origination, is called the Noble Truth of the cessation of suffering. (Aṅguttara 1, p. 178.)

VI

PHẦN THỰC HÀNH NIỆM XỨ (SATIPAṬṬHĀNA)

EN

The practice of establishing mindfulness (satipaṭṭhāna)

VI

Trong các lời dạy vừa nêu, do các nhân thuộc tập đế — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — hiện hữu, có thể được nhận biết, nên các quả thuộc khổ đế — thức, danh–sắc, sáu xứ, xúc và thọ — sinh khởi, hiện hữu. Khi các nhân thuộc tập đế ấy chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót và không thể sinh khởi trở lại, gọi là sự đoạn diệt theo chiều thuận (anulomanirodha), thì các quả thuộc khổ đế — tức danh–sắc thuộc năm uẩn — cũng đạt đến sự chấm dứt hoàn toàn ở parinibbāna, sau đó không còn sinh khởi trở lại; điều này gọi là sự đoạn diệt theo chiều nghịch (paṭilomanirodha)…

EN

As explained above, the causes belonging to the truth of origin are ignorance, craving, clinging, formations and kamma. Because they exist and can be discerned, the effects belonging to the truth of suffering arise and exist: consciousness, mentality-materiality, the six sense bases, contact and feeling. When those causes cease completely, without remainder and without arising again, this is called cessation in the forward order (anulomanirodha). The effects belonging to the truth of suffering, the mentality and materiality of the five aggregates, then also cease completely at parinibbāna and never arise again. This is called cessation in the reverse order (paṭilomanirodha)…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Quán sự sinh và diệt trong bốn niệm xứ / Contemplating arising and passing away in the four establishments of mindfulness

Miến / Burmese 19

VI

…hành giả cần quán thấy như vậy. Để quán thấy điều ấy, Đức Phật chỉ dạy trong kinh Mahāsatipaṭṭhāna như sau:

EN

…The meditator should see this in contemplation. To enable one to see it, the Buddha teaches in the Mahāsatipaṭṭhāna discourse:

VI

“Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati; vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati; samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 71.)

EN

“Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati; vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati; samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 71.)

VI

Vị ấy sống quán pháp sinh khởi nơi thân; hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi thân; hoặc sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt nơi thân.

EN

One dwells contemplating the nature of arising in the body, or the nature of passing away in the body, or both the nature of arising and the nature of passing away in the body.

VI

“Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati; vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati; samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 75.)

EN

“Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati; vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati; samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 75.)

VI

Vị ấy sống quán pháp sinh khởi nơi các thọ; hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi các thọ; hoặc sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt nơi các thọ.

EN

One dwells contemplating the nature of arising in feelings, or the nature of passing away in feelings, or both the nature of arising and the nature of passing away in feelings.

VI

“Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati; vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati; samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 76.)

EN

“Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati; vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati; samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 76.)

VI

Vị ấy sống quán pháp sinh khởi nơi tâm; hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi tâm; hoặc sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt nơi tâm.

EN

One dwells contemplating the nature of arising in the mind, or the nature of passing away in the mind, or both the nature of arising and the nature of passing away in the mind.

VI

“Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati; vayadhammānupassī vā dhammesu viharati; samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 77–78.)

EN

“Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati; vayadhammānupassī vā dhammesu viharati; samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 77–78.)

VI

Vị ấy sống quán pháp sinh khởi nơi các pháp; hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi các pháp; hoặc sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt nơi các pháp.

EN

One dwells contemplating the nature of arising in phenomena, or the nature of passing away in phenomena, or both the nature of arising and the nature of passing away in phenomena.

VI

Các chú giải cũng giải thích như sau:

EN

The commentaries explain:

VI

“Samudayadhammānupassī vātiādīsu pana ‘avijjāsamudayā rūpasamudayo’tiādinā nayena pañcahākārehi rūpakkhandhassa samudayo ca vayo ca nīharitabbo. Tañhi sandhāya idha ‘samudayadhammānupassī vā’tiādi vuttaṃ.”

EN

“Samudayadhammānupassī vātiādīsu pana ‘avijjāsamudayā rūpasamudayo’tiādinā nayena pañcahākārehi rūpakkhandhassa samudayo ca vayo ca nīharitabbo. Tañhi sandhāya idha ‘samudayadhammānupassī vā’tiādi vuttaṃ.”

VI

Trong các câu bắt đầu bằng “sống quán pháp sinh khởi”, cần triển khai sự sinh và diệt của sắc uẩn theo năm cách, theo phương pháp bắt đầu bằng “do vô minh sinh khởi, sắc sinh khởi”. Chính chỉ đến điều ấy mà ở đây nói các câu bắt đầu bằng “sống quán pháp sinh khởi”. (Dẫn theo nguyên tác: Paṭisambhidā, tr. 53; Chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 257.)

EN

In the expressions beginning “dwells contemplating the nature of arising,” the arising and passing away of the materiality aggregate should be set out in five ways, beginning with “with the arising of ignorance, materiality arises.” This is what is intended here in the expressions beginning “dwells contemplating the nature of arising.” (Paṭisambhidā, p. 53, and Majjhima Commentary 1, p. 257.)

VI

“Samudayavayadhammānupassī vāti ettha pana ‘avijjāsamudayā vedanāsamudayo’tiādīhi pañcahi pañcahi ākārehi vedanānaṃ samudayañca vayañca passanto samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Kālena samudayadhammānupassī vā kālena vayadhammānupassī vā vedanāsu viharatīti veditabbo.”

EN

“Samudayavayadhammānupassī vāti ettha pana ‘avijjāsamudayā vedanāsamudayo’tiādīhi pañcahi pañcahi ākārehi vedanānaṃ samudayañca vayañca passanto samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Kālena samudayadhammānupassī vā kālena vayadhammānupassī vā vedanāsu viharatīti veditabbo.”

VI

Trong câu “sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt”, cần hiểu rằng: người thấy sự sinh và diệt của các thọ theo năm cách mỗi bên, bắt đầu bằng “do vô minh sinh khởi, thọ sinh khởi”, là người sống quán pháp sinh khởi nơi các thọ, hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi các thọ. Khi thì vị ấy sống quán pháp sinh khởi, khi thì sống quán pháp hoại diệt nơi các thọ. (Dẫn theo nguyên tác: Paṭisambhidā, tr. 54; Chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 283–284.)

EN

In “dwells contemplating both arising and passing away,” one who sees the arising and passing away of feelings in five ways each, beginning with “with the arising of ignorance, feeling arises,” dwells contemplating the nature of arising or of passing away in feelings. This should be understood as contemplating arising in feelings at one time and passing away in feelings at another. (Paṭisambhidā, p. 54, and Majjhima Commentary 1, pp. 283–284.)

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Ý nghĩa quán sinh diệt; khi nào các nhân chấm dứt / The meaning of contemplating arising and passing away

Miến / Burmese 20

VI

Ý nghĩa của các đoạn chánh tạng và chú giải vừa nêu như sau:

EN

The passages just quoted from the canonical texts and commentaries mean the following.

VI

1. Hành giả phải quán thấy: do các nhân thuộc tập đế — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — hiện hữu, các quả thuộc khổ đế, tức năm uẩn được gọi là thân (kāya), thọ (vedanā), tâm (citta) và pháp (dhamma), sinh khởi và hiện hữu.

EN

1. The meditator must see that because the causes belonging to the truth of origin exist, namely ignorance, craving, clinging, formations and kamma, the effects belonging to the truth of suffering arise and exist. These are the five aggregates referred to as body (kāya), feeling (vedanā), mind (citta) and phenomena (dhamma).

VI

2. Hành giả cũng phải quán thấy: do các nhân thuộc tập đế ấy chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót và không thể sinh khởi trở lại, nên các quả thuộc khổ đế — năm uẩn được gọi là thân, thọ, tâm và pháp — cũng chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, sau cùng là parinibbāna.

EN

2. The meditator must also see that because those causes cease completely, without remainder and without arising again, the effects belonging to the truth of suffering, the five aggregates referred to as body, feeling, mind and phenomena, also cease completely and without remainder, culminating in parinibbāna.

VI

3. Hành giả cần thấy bằng tuệ minh sát sự sinh rồi diệt theo từng sát-na của cả nhân lẫn quả; lấy ba tướng vô thường, khổ và vô ngã làm cách quán minh sát.

EN

3. The meditator should see with insight knowledge the moment-by-moment arising and passing away of both causes and effects, contemplating them through the three characteristics of impermanence, suffering and non-self.

VI

THỜI ĐIỂM CÁC NHÂN CHẤM DỨT

EN

When the causes cease

VI

Theo các đoạn chánh tạng và chú giải đã giải thích, hành giả không chỉ phải quán thấy: do các nhân quá khứ thuộc tập đế — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp đã được tạo lập trong những đời ấy — mà các quả thuộc khổ đế ở đời này, được gọi là thân, thọ, tâm và pháp, sinh khởi, hiện hữu; mà còn phải quán thấy: các thiện nhân hiện đang được tạo lập bởi người thiện sẽ còn hiện hữu trong luân hồi vị lai — vô minh, ái, thủ, hành…

EN

According to the canonical and commentarial passages explained above, the meditator must see how past causes belonging to the truth of origin, ignorance, craving, clinging, formations and kamma established in those lives, give rise to the effects belonging to the truth of suffering in this life, called body, feeling, mind and phenomena. The meditator must also see that the wholesome causes a good person is now establishing will continue to exist in the future round of rebirth: ignorance, craving, clinging, formations…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Sự chấm dứt không sinh trở lại (Anuppādanirodha) / Cessation without further arising (Anuppādanirodha)

Miến / Burmese 21

VI

…và nghiệp — làm sinh khởi các quả thuộc khổ đế là thân, thọ, tâm và pháp. Đồng thời, do các nhân thuộc tập đế chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại, gọi là sự chấm dứt không sinh trở lại (anuppādanirodha), nên các quả thuộc khổ đế, tức năm uẩn, cũng chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, không bao giờ sinh khởi trở lại, theo cách anuppādanirodha. Hành giả cũng phải quán thấy điều ấy bằng tuệ minh sát.

EN

…and kamma give rise to effects belonging to the truth of suffering, namely body, feeling, mind and phenomena. When the causes belonging to the truth of origin cease completely without remainder and never arise again, that is called cessation without further arising (anuppādanirodha). The effects belonging to the truth of suffering, the five aggregates, also cease completely without remainder and never arise again, in the same manner. The meditator must see this too with insight knowledge.

VI

Vậy các nhân chấm dứt như thế vào thời điểm nào? Các quả chấm dứt như thế vào thời điểm nào? Lời giải thích như sau:

EN

When do the causes cease in this way? When do the effects cease in this way? The explanation is as follows:

VI

“Avijjānirodhā rūpanirodhoti aggamaggañāṇena avijjāya anuppādanirodho anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti, paccayābhāve abhāvato.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 421.)

EN

“Avijjānirodhā rūpanirodhoti aggamaggañāṇena avijjāya anuppādanirodho anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti, paccayābhāve abhāvato.” (Source cited in the original: Mahāṭīkā, vol. 2, p. 421.)

VI

Câu “do vô minh chấm dứt, sắc chấm dứt” có nghĩa: nhờ tối thượng đạo trí, tức A-la-hán đạo trí (aggamaggañāṇa), vô minh chấm dứt theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại, gọi là anuppādanirodha. Do đó, sắc vị lai — tức các pháp sắc lấy sát-na tử parinibbāna làm điểm cuối cùng — cũng chấm dứt theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại. Khi các nhân không còn hiện hữu, các quả cũng không thể hiện hữu. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 421.)

EN

“With the cessation of ignorance, materiality ceases” means that through knowledge of the highest path, the path of arahantship (aggamaggañāṇa), ignorance ceases without ever arising again. This is called anuppādanirodha. Consequently future materiality, the material phenomena whose last point is the death moment of parinibbāna, also ceases without ever arising again. When the causes are absent, the effects cannot exist either. (Mahāṭīkā 2, p. 421.)

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Khi nào hành giả quán sự chấm dứt ấy / When the meditator contemplates that cessation

Miến / Burmese 22

VI

THỜI ĐIỂM CẦN QUÁN ĐIỀU ẤY

EN

When to contemplate this

VI

Chú giải Thanh tịnh đạo chỉ dẫn quán điều này trong phần tuệ quán sinh diệt (udayabbayañāṇa), ở phần phương pháp quán sinh diệt chi tiết. Một hành giả mới bắt đầu tu tập minh sát cần quán minh sát các hành thuộc khổ đế và tập đế tuần tự theo các giai đoạn của tuệ minh sát. Khi đạt đến giai đoạn tuệ quán sinh diệt, vị ấy cần quán điều ấy.

EN

The Visuddhimagga instructs the meditator to contemplate this in its detailed treatment of knowledge of arising and passing away (udayabbayañāṇa). One beginning insight practice should contemplate formations belonging to the truths of suffering and its origin in the sequence of the insight knowledges. On reaching knowledge of arising and passing away, one should contemplate this.

VI

Việc quán xét này hướng đến sự tiến lên các tuệ minh sát cao hơn và sự chứng đắc Thánh đạo trí, Thánh quả trí. Người mới bắt đầu tu tập minh sát lúc ấy vẫn chỉ ở địa vị phàm nhân. Lời dạy không có nghĩa rằng một bậc Thánh không thể quán điều này. Bậc Thánh vẫn có thể quán để đạt đạo trí, quả trí cao hơn, hoặc để có thể nhập quả định tương ứng mà mình đã chứng đắc. Tuy nhiên, điều tác giả muốn nói ở đây là: ngay cả hành giả vẫn ở địa vị phàm nhân, khi đã đạt đến giai đoạn tuệ quán sinh diệt, cũng cần quán điều ấy.

EN

The purpose is to progress to higher insight knowledges and attain noble path and fruition knowledge. At this stage the beginner is still a worldling. A noble person can also contemplate this in order to attain higher path and fruition knowledge, or enter the fruition attainment already attained. The author's point here, however, is that even a meditator who is still a worldling should contemplate this on reaching knowledge of arising and passing away.

VI

Hành giả phàm nhân cần quán bằng tuệ minh sát rằng: do năng lực của A-la-hán đạo trí, các nhân — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — chấm dứt; vì các nhân ấy chấm dứt, năm quả cũng chấm dứt, sau cùng là sát-na parinibbāna. Sự quán này không phải là quán một điều đã xảy ra ở hiện tại; đối tượng ấy thuộc vị lai, thuộc một đời trong tương lai. Vì thế…

EN

The meditator who is a worldling should contemplate with insight how ignorance, craving, clinging, formations and kamma cease through the power of the knowledge of the path of arahantship, and how, with those causes ceasing, the five effects cease, culminating in the moment of parinibbāna. This concerns something still in the future, in a future life, rather than an event that has already occurred in the present. Therefore…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Quán sự chấm dứt vị lai; tuệ thấy sinh diệt theo duyên / Contemplating future cessation and seeing arising and passing away through conditions

Miến / Burmese 23

VI

…hành giả cần quán bằng tuệ minh sát để thấy các nhân ấy chấm dứt vào thời điểm chứng A-la-hán đạo trong đời vị lai ấy. Điều này không có nghĩa tuệ minh sát của hành giả phàm nhân có thể lấy A-la-hán đạo làm cảnh để quán. Chỉ có nghĩa là vị ấy quán thấy sự chấm dứt của các nhân do năng lực của A-la-hán đạo mà mình sẽ chứng trong tương lai.

EN

…the meditator should contemplate with insight how the causes will cease when the path of arahantship is attained in that future life. The path of arahantship itself is outside the range of objects for the insight knowledge of a worldling. What one sees in contemplation is the cessation of the causes through the power of the path of arahantship one will attain in the future.

VI

Sau khi đã thấy như vậy, vị ấy lại quán bằng tuệ minh sát: do các nhân ấy chấm dứt theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại (anuppādanirodha), các quả, tức năm uẩn, cũng chấm dứt theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại, sau cùng là sát-na tử parinibbāna.

EN

Having seen this, one again contemplates with insight how, with the cessation of the causes without further arising (anuppādanirodha), the effects, the five aggregates, likewise cease without further arising, culminating in the death moment of parinibbāna.

VI

Đối với một hành giả phàm nhân mới bắt đầu tu tập tuệ quán sinh diệt, sự quán thấy sự chấm dứt này chỉ thuộc vị lai. Vì vị ấy chưa chứng A-la-hán đạo và chưa đạt đến parinibbāna, nên Mahāṭīkā giải thích bằng các từ “anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti”: sắc vị lai chấm dứt theo cách không sinh khởi trở lại.

EN

For a worldling just beginning to develop knowledge of arising and passing away, the cessation seen in this contemplation is still in the future. Since the meditator has yet to attain the path of arahantship and reach parinibbāna, the Mahāṭīkā explains, “anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti”: future materiality ceases without arising again.

VI

Tuệ minh sát biết các quả hiện hữu, sinh khởi do các nhân hiện hữu được gọi là tuệ thấy sự sinh theo duyên (paccayato udayadassanañāṇa). Còn tuệ minh sát biết sự chấm dứt không sinh khởi trở lại của các quả, do các nhân chấm dứt không sinh khởi trở lại, được gọi là…

EN

The insight knowledge that knows the effects exist and arise because their causes exist is called knowledge that sees arising through conditions (paccayato udayadassanañāṇa). Insight knowledge that knows the effects cease without arising again because the causes cease without arising again is called…

Các tuệ thấy sinh diệt và bốn Thánh đế / The knowledges of arising and passing away and the Four Noble Truths

Miến / Burmese 24

VI

…tuệ thấy sự diệt theo duyên (paccayato vayadassanañāṇa). Hai tuệ này gộp lại được gọi là tuệ thấy sinh diệt theo duyên (paccayato udayabbayadassanañāṇa).

EN

…knowledge that sees passing away through conditions (paccayato vayadassanañāṇa). Together the two are called knowledge that sees arising and passing away through conditions (paccayato udayabbayadassanañāṇa).

VI

Tuệ minh sát biết đặc tính sinh khởi của các uẩn theo từng sát-na được gọi là tuệ thấy sự sinh theo sát-na (khaṇato udayadassanañāṇa). Tuệ minh sát biết đặc tính biến hoại, hoại diệt của các uẩn theo từng sát-na được gọi là tuệ thấy sự diệt theo sát-na (khaṇato vayadassanañāṇa). Hai tuệ này gộp lại được gọi là tuệ thấy sinh diệt theo sát-na (khaṇato udayabbayadassanañāṇa). Thanh tịnh đạo giải thích rõ các cách gọi ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

EN

The insight knowledge that knows how the aggregates arise from moment to moment is called knowledge that sees momentary arising (khaṇato udayadassanañāṇa). Insight knowledge that knows how the aggregates decay and pass away from moment to moment is called knowledge that sees momentary passing away (khaṇato vayadassanañāṇa). Together these two are called knowledge that sees momentary arising and passing away (khaṇato udayabbayadassanañāṇa). The Visuddhimagga explains these designations. (Visuddhimagga 2, p. 267.)

VI

Trong dòng tâm của hành giả đang quán như vậy:

EN

In the mental continuum of the meditator who contemplates in this way:

VI

1. Nhờ tuệ thấy sự sinh theo duyên, tập đế trở nên rõ ràng, vì vị ấy tự mình thấu hiểu bằng chánh kiến minh sát các nhân sinh khởi, là nhân trực tiếp làm sinh năm uẩn thuộc khổ đế. (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

EN

1. Through knowledge that sees arising through conditions, the truth of origin becomes clear. With the right view of insight, one understands for oneself the causes that arise and directly give rise to the five aggregates belonging to the truth of suffering. (Visuddhimagga 2, p. 267.)

VI

2. Nhờ tuệ thấy sự sinh theo sát-na, khổ đế trở nên rõ ràng, vì vị ấy tự mình thấu hiểu bằng chánh kiến minh sát khổ do sinh (jātidukkha). (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

EN

2. Through knowledge that sees momentary arising, the truth of suffering becomes clear. With the right view of insight, one understands for oneself the suffering of birth (jātidukkha). (Visuddhimagga 2, p. 267.)

VI

3. Nhờ tuệ thấy sự diệt theo duyên, diệt đế trở nên rõ ràng, vì vị ấy tự mình thấu hiểu bằng chánh kiến minh sát: do các nhân chấm dứt không sinh trở lại, các quả cũng chấm dứt không sinh trở lại. (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

EN

3. Through knowledge that sees passing away through conditions, the truth of cessation becomes clear. With the right view of insight, one understands for oneself that when the causes cease without arising again, the effects also cease without arising again. (Visuddhimagga 2, p. 267.)

VI

4. Nhờ tuệ thấy sự diệt theo sát-na, chỉ riêng khổ đế…

EN

4. Through knowledge that sees momentary passing away, only the truth of suffering…

Đạo đế hiệp thế trong sự quán sinh diệt / The mundane truth of the path in contemplating arising and passing away

Miến / Burmese 25

VI

…trở nên rõ ràng, vì vị ấy tự mình thấu hiểu bằng chánh kiến minh sát khổ do chết (maraṇadukkha). (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

EN

…becomes clear, because with the right view of insight one understands for oneself the suffering of death (maraṇadukkha). (Visuddhimagga 2, p. 267.)

VI

5. Hai loại tuệ quán sinh diệt — tuệ thấy sinh diệt theo duyên và tuệ thấy sinh diệt theo sát-na — là những pháp thuộc đạo đế hiệp thế. Vì vậy, đạo đế trở nên rõ ràng trong dòng tâm của hành giả ấy. Nhờ năng lực của hai loại quán sinh diệt này, vị ấy có thể loại bỏ sự mê lầm, lẫn lộn đối với sự sinh và diệt. (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267–268.)

EN

5. The two kinds of knowledge of arising and passing away, through conditions and from moment to moment, belong to the mundane truth of the path. Thus the truth of the path becomes clear in the meditator’s mental continuum. Through these two contemplations, one can dispel confusion regarding arising and passing away. (Visuddhimagga 2, pp. 267–268.)

VI

Trong dòng tâm của hành giả ấy:

EN

In that meditator’s mental continuum:

VI

1. Pháp thấu hiểu bốn Thánh đế là chánh kiến (sammādiṭṭhi).

EN

1. What understands the Four Noble Truths is right view (sammādiṭṭhi).

VI

2. Pháp hướng tâm minh sát đến đối tượng là bốn Thánh đế ấy là chánh tư duy (sammāsaṅkappa).

EN

2. What directs the insight mind to the Four Noble Truths as its object is right intention (sammāsaṅkappa).

VI

3. Pháp nỗ lực để biết đối tượng là bốn Thánh đế ấy là chánh tinh tấn (sammāvāyāma).

EN

3. What strives to know the Four Noble Truths as its object is right effort (sammāvāyāma).

VI

4. Pháp ghi nhận, không quên đối tượng là bốn Thánh đế ấy là chánh niệm (sammāsati).

EN

4. What keeps the Four Noble Truths in mind without forgetting the object is right mindfulness (sammāsati).

VI

5. Pháp an trú tâm minh sát vững chắc trên đối tượng là bốn Thánh đế ấy là chánh định (sammāsamādhi).

EN

5. What steadies the insight mind firmly on the Four Noble Truths as its object is right concentration (sammāsamādhi).

VI

Như vậy, năm đạo chi hiệp thế này đồng sinh trong cùng một sát-na của tâm minh sát. Cộng thêm ba đạo chi thuộc nhóm giới — các thiện giới hạnh đã được thanh tịnh từ trước — thì có đủ tám đạo chi hiệp thế. Chính tám đạo chi hiệp thế này là đạo đế hiệp thế (lokiyamaggasacca).

EN

These five mundane path factors thus arise together in the same moment of insight consciousness. With the three factors in the group of virtue, namely the wholesome conduct previously purified, all eight mundane path factors are present. These eight factors are the mundane truth of the path (lokiyamaggasacca).

Đạo đế mà hành giả cần thực hành / The truth of the path the meditator should practise

Miến / Burmese 26

VI

ĐẠO ĐẾ MÀ HÀNH GIẢ CẦN TUÂN THEO VÀ THỰC HÀNH

EN

The truth of the path the meditator should follow and practise

VI

“Na vīthiṃ jānātīti so gopālako maggāmaggaṃ viya ‘ayaṃ lokiyo ayaṃ lokuttaro’ti ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ yathābhūtaṃ na pajānāti. Ajānanto lokiyamagge abhinivisitvā lokuttaraṃ nibbattetuṃ na sakkoti.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 169.)

EN

“Na vīthiṃ jānātīti so gopālako maggāmaggaṃ viya ‘ayaṃ lokiyo ayaṃ lokuttaro’ti ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ yathābhūtaṃ na pajānāti. Ajānanto lokiyamagge abhinivisitvā lokuttaraṃ nibbattetuṃ na sakkoti.” (Source cited in the original: Majjhima Commentary, vol. 2, p. 169.)

VI

Cũng như người chăn bò trông nom một đàn bò mà không biết đúng như thật đâu là đường bằng phẳng, an toàn, đâu là đường gồ ghề, nguy hiểm; người ấy không thể làm cho đàn bò do mình trông nom tăng trưởng, phát triển. Cũng vậy, vị Tỳ-khưu hành thiền nếu không biết rõ đúng như thật tám Thánh đạo chi, không phân biệt “đây là Thánh đạo hiệp thế, đây là Thánh đạo siêu thế”, thì không thể tu tập Thánh đạo siêu thế bằng cách bắt đầu với Thánh đạo hiệp thế.

EN

A cowherd who does not know which way is level and safe and which is rough and dangerous cannot make the herd in their care grow and thrive. Likewise, a meditating bhikkhu who does not know the eight noble path factors as they really are and cannot distinguish the mundane from the supramundane Noble Path cannot develop the supramundane Noble Path by beginning with the mundane Noble Path.

VI

Vị ấy không thể tăng trưởng về giới, định, minh sát, đạo, quả và Nibbāna trong Giáo pháp. Vị ấy đứng ngoài năm pháp uẩn: giới uẩn của bậc vô học (asekkhasīla), định uẩn, tuệ uẩn, giải thoát uẩn và giải thoát tri kiến uẩn. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 169.)

EN

Such a bhikkhu cannot grow in virtue, concentration, insight, path, fruition and Nibbāna in the Dispensation. The bhikkhu remains outside the five aggregates of qualities: virtue of one beyond training (asekkhasīla), concentration, wisdom, liberation, and knowledge and vision of liberation. (Majjhima Commentary 2, p. 169.)

VI

Theo những lời giải thích, chỉ dẫn của các bộ luận vừa nêu, hành giả cần tu tập các pháp thuộc đạo đế hiệp thế tuần tự theo các giai đoạn của tuệ minh sát, để các pháp thuộc đạo đế siêu thế sinh khởi. Nói cách khác, vị ấy cần tu tập các pháp thuộc đạo đế hiệp thế, trong đó chánh kiến minh sát dẫn đầu…

EN

According to these explanations and instructions, the meditator must develop the phenomena belonging to the mundane truth of the path in the sequence of the insight knowledges, so that the phenomena belonging to the supramundane truth of the path arise. In other words, one must develop the phenomena of the mundane truth of the path, led by the right view of insight…

Đã tra thêm bản Pāli tại 84000.org, AtthaPali Vol.16, đoạn ‘Na vīthiṃ jānātīti…’, để hỗ trợ đọc chữ vīthiṃ trên ảnh Miến. Nguyên tác Mini in na pajānāti; bản trực tuyến đã mở in nappajānāti, nên giữ cách in của Mini. Không dùng phần dịch Anh làm nguồn.

Có cần ba-la-mật (Pāramī) hay không? / Are the pāramīs necessary?

Miến / Burmese 27

VI

…để trước hết biết được bốn Thánh đế đã trình bày ở trên. Nhờ nỗ lực như vậy, các pháp thuộc đạo đế hiệp thế sẽ làm sinh khởi các pháp thuộc đạo đế siêu thế. Với chánh kiến siêu thế, vị ấy sẽ thấu suốt bốn Thánh đế, trong đó có diệt đế siêu thế và đạo đế siêu thế.

EN

…in order first to know the Four Noble Truths explained above. Through that endeavour, the phenomena of the mundane truth of the path give rise to those of the supramundane truth of the path. With supramundane right view, the meditator penetrates the Four Noble Truths, including the supramundane truths of cessation and of the path.

VI

CÓ CẦN BA-LA-MẬT (PĀRAMĪ) HAY KHÔNG?

EN

Are the pāramīs necessary?

VI

Hãy nhớ lại lời giải thích của chú giải Sammohavinodanī đã trình bày ở trên:

EN

Recall the explanation in the Sammohavinodanī commentary quoted earlier:

VI

“Pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā paṭisambhidā nāma natthi.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

EN

“Pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā paṭisambhidā nāma natthi.” (Source cited in the original: Abhidhamma Commentary, vol. 2, p. 272.)

VI

Nếu không có việc quán xét các hành thuộc khổ đế và tập đế theo ba tướng vô thường, khổ và vô ngã, trong quá khứ trước kia hoặc trong hiện tại, thì không thể có các tuệ phân tích. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

EN

Without scrutinizing the formations belonging to the truths of suffering and its origin under the three characteristics of impermanence, suffering and non-self, in the past or in the present, there can be no analytical knowledge. (Abhidhamma Commentary 2, p. 272.)

VI

Hãy nhớ lại lời dạy này. Lại nữa:

EN

Remember this teaching. Furthermore:

VI

“Ariyasāvako no paṭisambhidāpatto nāma natthi.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

EN

“Ariyasāvako no paṭisambhidāpatto nāma natthi.” (Source cited in the original: Abhidhamma Commentary, vol. 2, p. 272.)

VI

Không có vị Thánh đệ tử nào chưa đạt đến, tức chưa có được, tuệ phân tích. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

EN

There is no noble disciple who has not attained analytical knowledge. (Abhidhamma Commentary 2, p. 272.)

VI

Khi nhớ lại cả hai lời giải thích ấy, cần ghi nhận rằng: nếu không có việc quán xét các hành trong quá khứ hoặc trong hiện tại…

EN

Remembering both explanations, one should note that if formations have not been scrutinized in the past or the present…

Nguyện vọng và sự chuẩn bị để chứng giác ngộ / Aspiration and preparation for awakening

Miến / Burmese 28

VI

…theo các tướng, thì không thể trở thành một bậc Thánh thấu suốt bốn Thánh đế.

EN

…under their characteristics, one cannot become a noble person who has penetrated the Four Noble Truths.

VI

Chú giải Apadāna cũng giải thích như sau:

EN

The Apadāna Commentary also explains:

VI

“Tathā paccekabuddhabuddhasāvakānaṃ sabbesaṃ patthanā ca abhinīhāro ca icchitabbā.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 155.)

EN

“Tathā paccekabuddhabuddhasāvakānaṃ sabbesaṃ patthanā ca abhinīhāro ca icchitabbā.” (Source cited in the original: Apadāna Commentary, vol. 1, p. 155.)

VI

Đối với tất cả chư Phật Độc Giác (paccekabuddha) và tất cả các vị đệ tử của Đức Phật Chánh Đẳng Giác, cần có cả hai điều:

EN

All independently awakened Buddhas (paccekabuddhas) and all disciples of a Fully Enlightened Buddha require two things:

VI

1. Nguyện cầu, mong muốn đạt loại giác ngộ (bodhiñāṇa) mà mình hướng đến: đó là nguyện vọng (patthanā).

EN

1. An aspiration (patthanā), the wish to attain the kind of awakening (bodhiñāṇa) towards which one is aiming.

VI

2. Tập hợp các pháp ba-la-mật dẫn dắt mình đến loại giác ngộ ấy: đó là sự chuẩn bị hướng đến giác ngộ (abhinīhāra). (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 155.)

EN

2. An undertaking directed towards awakening (abhinīhāra), the accumulation of the pāramīs that lead one to that kind of awakening. (Apadāna Commentary 1, p. 155.)

VI

“Imesaṃ pana sabbesaṃ adhikāro ca chandatāti dvaṅgasamannāgatoyeva abhinīhāro hoti.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

EN

“Imesaṃ pana sabbesaṃ adhikāro ca chandatāti dvaṅgasamannāgatoyeva abhinīhāro hoti.” (Source cited in the original: Apadāna Commentary, vol. 1, p. 156.)

VI

Đối với tất cả các đệ tử của Đức Phật, abhinīhāra, tức tập hợp các pháp ba-la-mật dẫn đến loại giác ngộ mà mình nguyện cầu, phải đầy đủ hai yếu tố:

EN

For all disciples of the Buddha, the undertaking (abhinīhāra), the accumulated pāramīs leading to the awakening they aspire to, must have two factors:

VI

1. Thiện nghiệp tạo lập để hỗ trợ, dẫn đến giác ngộ (adhikāra).

EN

1. Wholesome kamma performed to support and lead to awakening (adhikāra).

VI

2. Lòng mong muốn mạnh mẽ đối với loại giác ngộ mình hướng đến (chandatā). (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

EN

2. A strong desire for the kind of awakening one seeks (chandatā). (Apadāna Commentary 1, p. 156.)

Thiện nghiệp chuẩn bị cho ba loại đệ tử / Wholesome kamma supporting the three types of disciple

Miến / Burmese 29

VI

Vì vậy, các đệ tử của Đức Phật cần trước hết tu tập, làm viên mãn tập hợp các pháp ba-la-mật, gồm thiện nghiệp hỗ trợ (adhikāra) và lòng mong muốn (chandatā) vừa nêu.

EN

Therefore, the disciples of the Buddha must first develop and perfect the accumulated pāramīs, including the supporting wholesome kamma (adhikāra) and the desire (chandatā) just discussed.

VI

THIỆN NGHIỆP HỖ TRỢ GIÁC NGỘ (ADHIKĀRA)

EN

Wholesome kamma that supports awakening (adhikāra)

VI

Nay sẽ tiếp tục giải thích adhikāra, tức các thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ. Các đệ tử của Đức Phật có ba loại:

EN

We now explain adhikāra, the wholesome kamma supporting awakening. The Buddha’s disciples are of three types:

VI

1. Đệ tử tối thượng (aggasāvaka).

EN

1. Chief disciples (aggasāvaka).

VI

2. Đại đệ tử (mahāsāvaka).

EN

2. Great disciples (mahāsāvaka).

VI

3. Đệ tử thông thường (pakatisāvaka).

EN

3. Ordinary disciples (pakatisāvaka).

VI

Trong ba loại ấy:

EN

Among the three:

VI

1. Các vị đệ tử tối thượng như Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahāmoggallāna cần làm viên mãn các pháp trong một a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp để đạt giác ngộ của đệ tử tối thượng (aggasāvakabodhiñāṇa).

EN

1. Chief disciples such as the Venerable Sāriputta and the Venerable Mahāmoggallāna must perfect their qualities for one incalculable period and one hundred thousand great aeons to attain the awakening knowledge of a chief disciple (aggasāvakabodhiñāṇa).

VI

2. Các vị đại đệ tử như Tôn giả Mahākassapa, Tôn giả Anuruddha, Tôn giả Mahākaccāna, Tôn giả Ānanda và Tôn giả Puṇṇa cần làm viên mãn các pháp trong một trăm ngàn đại kiếp để đạt giác ngộ của đại đệ tử (mahāsāvakabodhiñāṇa).

EN

2. Great disciples such as the Venerable Mahākassapa, the Venerable Anuruddha, the Venerable Mahākaccāna, the Venerable Ānanda and the Venerable Puṇṇa must perfect their qualities for one hundred thousand great aeons to attain the awakening knowledge of a great disciple (mahāsāvakabodhiñāṇa).

VI

3. Các đệ tử thông thường cần tu tập, làm viên mãn tập hợp các pháp ba-la-mật được gọi là abhinīhāra trong khoảng thời gian đủ để các pháp ấy có khả năng dẫn đến loại giác ngộ mình hướng đến: giác ngộ của đệ tử tối thượng, đại đệ tử hoặc đệ tử thông thường…

EN

3. Ordinary disciples must cultivate and perfect the accumulation of pāramīs called abhinīhāra for as long as those qualities need to mature to lead to the kind of awakening one aspires to, whether the awakening of a chief, great or ordinary disciple…

Sự thực hành từ trước; hai phương diện của ba-la-mật / Former practice and two aspects of the pāramīs

Miến / Burmese 30

VI

…và làm viên mãn các pháp ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

EN

…and bring those qualities to fulfilment. (Apadāna Commentary 1, p. 156.)

VI

Trong ba loại đệ tử ấy, các vị đệ tử tối thượng, đại đệ tử và một số đệ tử thông thường, khi đã đạt đến loại giác ngộ mình mong muốn, nguyện cầu, cũng đạt được cả bốn tuệ phân tích. Những nguyên nhân làm cho các tuệ phân tích của các bậc thiện ấy trong sáng gồm năm điều đã giải thích ở trên: sự chứng đắc (adhigama), sự học (pariyatti), sự nghe (savana), sự thưa hỏi (paripucchā) và sự nỗ lực từ trước (pubbayoga). (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 72; Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

EN

Among the three types, chief disciples, great disciples and some ordinary disciples also attain all four analytical knowledges when they attain the kind of awakening they wished and aspired for. The five causes that clarify these good persons' analytical knowledges were explained above: attainment (adhigama), learning (pariyatti), listening (savana), inquiry (paripucchā) and former endeavour (pubbayoga). (Visuddhimagga 2, p. 72, and Abhidhamma Commentary 2, p. 272.)

VI

Trong năm yếu tố ấy, ngoại trừ sự chứng đắc (adhigama), bốn yếu tố còn lại chính là các thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra) mà các vị ấy cần tu tập, làm viên mãn.

EN

Of those five factors, the four other than attainment (adhigama) are the wholesome kamma supporting awakening (adhikāra) that they must develop and perfect.

VI

Tuy nhiên, ngay đối với người chỉ là đệ tử thông thường, theo lời giải thích của chú giải Sammohavinodanī "pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā" — nếu không quán xét các hành trong quá khứ và hiện tại — thì công việc tu tập minh sát, quán xét các hành theo các tướng trong những đời quá khứ, vẫn chính là thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra).

EN

Even for an ordinary disciple, however, the Sammohavinodanī says "pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā," without scrutinizing formations in the past and present. Thus the former cultivation of insight, scrutinizing formations under the characteristics in past lives, is itself wholesome kamma supporting awakening (adhikāra).

VI

Tuy vậy, có những bậc luận sư, dẫn các đoạn chú giải và phụ chú giải thuộc phần kinh Dīghajānusutta, còn gọi là Byagghapajjasutta, giảng về phương diện thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ trong sự thực hành ba-la-mật của đệ tử như sau:

EN

Some teachers, drawing on the commentaries and subcommentaries on the Dīghajānusutta, also called the Byagghapajjasutta, explain the supporting wholesome kamma in a disciple's cultivation of the pāramīs under two headings:

VI

1. Đầy đủ minh (vijjā).

EN

1. Accomplishment in knowledge (vijjā).

VI

2. Đầy đủ hạnh (caraṇa).

EN

2. Accomplishment in conduct (caraṇa).

VI

Các vị ấy cũng trình bày cả hai phương diện ấy một cách rõ ràng trong sự luận giải về ba-la-mật…

EN

They also explain both aspects clearly in their exposition of the pāramīs…

Đầy đủ minh và đầy đủ hạnh (Vijjā–Caraṇa) / Accomplishment in knowledge and conduct (Vijjā–Caraṇa)

Miến / Burmese 31

VI

…theo cách trình bày như sau.

EN

…as follows.

VI

ĐẦY ĐỦ MINH VÀ ĐẦY ĐỦ HẠNH (VIJJĀ–CARAṆA)

EN

Accomplishment in knowledge and conduct (Vijjā–Caraṇa)

VI

“Tattha vijjāsampadā bhagavato sabbaññutaṃ pūretvā ṭhitā, caraṇasampadā mahākāruṇikataṃ. So sabbaññutāya sabbasattānaṃ atthānatthaṃ ñatvā mahākāruṇikatāya anatthaṃ parivajjetvā atthe niyojeti. Yathā taṃ vijjācaraṇasampanno. Tenassa sāvakā suppaṭipannā honti, no duppaṭipannā vijjācaraṇavipannānaṃ sāvakā attantapādayo viya.” (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 1, tr. 197.)

EN

“Tattha vijjāsampadā bhagavato sabbaññutaṃ pūretvā ṭhitā, caraṇasampadā mahākāruṇikataṃ. So sabbaññutāya sabbasattānaṃ atthānatthaṃ ñatvā mahākāruṇikatāya anatthaṃ parivajjetvā atthe niyojeti. Yathā taṃ vijjācaraṇasampanno. Tenassa sāvakā suppaṭipannā honti, no duppaṭipannā vijjācaraṇavipannānaṃ sāvakā attantapādayo viya.” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 1, p. 197.)

VI

“Tattha yathā taṃ vijjācaraṇasampannoti yathā aññopi vijjācaraṇasampanno, tena vijjācaraṇasampannassevāyaṃ āveṇikā paṭipattīti dasseti. Sā panāyaṃ satthu vijjācaraṇasampadā sāsanassa niyyānikatāya sāvakānaṃ sammāpaṭipattiyā ekantakāraṇanti dassetuṃ ‘tenassā’tiādi vuttaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 233.)

EN

“Tattha yathā taṃ vijjācaraṇasampannoti yathā aññopi vijjācaraṇasampanno, tena vijjācaraṇasampannassevāyaṃ āveṇikā paṭipattīti dasseti. Sā panāyaṃ satthu vijjācaraṇasampadā sāsanassa niyyānikatāya sāvakānaṃ sammāpaṭipattiyā ekantakāraṇanti dassetuṃ ‘tenassā’tiādi vuttaṃ.” (Source cited in the original: Mahāṭīkā, vol. 1, p. 233.)

VI

Ý nghĩa của các đoạn chú giải và phụ chú giải vừa nêu như sau: Đức Phật đầy đủ minh, gồm tám minh, và đầy đủ hạnh, gồm mười lăm hạnh. Trong hai sự đầy đủ ấy, sự đầy đủ minh của Đức Phật làm viên mãn trí toàn giác (sabbaññutañāṇa); sự đầy đủ hạnh của Ngài làm viên mãn tâm đại bi (mahākaruṇā).

EN

The commentary and subcommentary mean the following. The Buddha was accomplished in knowledge, comprising eight knowledges, and accomplished in conduct, comprising fifteen qualities of conduct. The Buddha's accomplishment in knowledge fulfilled his omniscient knowledge (sabbaññutañāṇa), and his accomplishment in conduct fulfilled his great compassion (mahākaruṇā).

VI

Với trí toàn giác, Đức Phật biết điều có lợi và không có lợi cho tất cả chúng sinh — tức việc làm có lợi và việc làm không có lợi…

EN

With omniscient knowledge the Buddha knew what was beneficial and what was harmful for all beings, that is, which actions would benefit or harm them…

Phiên Pāli đối chiếu ảnh Miến; trích chữ từ PDF chỉ dùng để hỗ trợ đọc cụm vijjācaraṇasampannassevāyaṃ āveṇikā paṭipattīti. Chưa tra độc lập ấn bản Mahāṭīkā được dẫn.

Minh và hạnh làm nền cho sự thực hành đúng / Knowledge and conduct as the basis of right practice

Miến / Burmese 32

VI

…và với tâm đại bi, Ngài khiến chúng sinh tránh những việc không có lợi, làm những việc có lợi.

EN

…and with great compassion he led them to avoid harmful actions and undertake beneficial ones.

VI

Cũng như các Đức Phật quá khứ đầy đủ minh và hạnh đã khiến chúng sinh làm những việc có lợi, Đức Phật Gotama của chúng ta cũng khiến chúng sinh chỉ thực hành những việc có lợi, tức những pháp hành đúng đắn.

EN

Just as the past Buddhas accomplished in knowledge and conduct led beings to undertake beneficial actions, our Buddha Gotama likewise leads beings to undertake only what is beneficial, the right practices.

VI

Nhờ khiến tránh pháp hành không có lợi và tu tập pháp hành có lợi như vậy, các đệ tử của Đức Phật thực hành đúng đắn, chuyên cần tu tập những pháp hành tốt đẹp để thành tựu minh và hạnh.

EN

By avoiding harmful practices and cultivating beneficial ones, the Buddha’s disciples practise rightly and diligently develop the good practices that lead to accomplishment in knowledge and conduct.

VI

Các đệ tử của những ngoại đạo thiếu minh và hạnh, như những người tự làm khổ mình bằng khổ hạnh ép xác (attantapa) v.v., là những người thực hành sai lầm (duppaṭipanna). Các đệ tử của Đức Phật Chánh Đẳng Giác thì thực hành đúng đắn (suppaṭipanna), vì chuyên cần tu tập những pháp hành tốt đẹp để thành tựu minh và hạnh. Vì vậy, các đệ tử của Ngài hoàn toàn không phải là những người thực hành sai lầm (duppaṭipanna). (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 1, tr. 197.)

EN

The disciples of outside teachers who lack knowledge and conduct, such as those who torment themselves with severe austerities (attantapa), practise wrongly (duppaṭipanna). Disciples of the Fully Enlightened Buddha practise rightly (suppaṭipanna), for they diligently cultivate good practices to attain knowledge and conduct. Thus his disciples do not practise wrongly. (Visuddhimagga 1, p. 197.)

VI

Sự đầy đủ minh và hạnh của Đức Phật là nhân mạnh mẽ của tính chất dẫn đến giải thoát khỏi luân hồi trong Giáo pháp Ngài, cũng như của sự thực hành đúng đắn nơi các đệ tử…

EN

The Buddha’s accomplishment in knowledge and conduct is a strong cause both for his Dispensation’s capacity to lead out of the round of rebirth and for the right practice of his disciples…

Ba minh và tám minh (Vijjā) / Three and eight kinds of knowledge (Vijjā)

Miến / Burmese 33

VI

…tức sự tu tập tốt đẹp, đúng đắn để các đệ tử đầy đủ minh và hạnh. Để chỉ rõ điều ấy, chú giải mới giải thích đoạn vừa dẫn. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 233.)

EN

…that is, for the good and right practice by which the disciples become accomplished in knowledge and conduct. The commentary explains the passage just quoted in order to make this clear. (Mahāṭīkā 1, p. 233.)

VI

Theo lời giải thích của Thanh tịnh đạo và Mahāṭīkā, các đệ tử của Đức Phật là những vị thực hành đúng đắn (suppaṭipanna), chuyên cần tu tập các pháp hành tốt đẹp để đầy đủ minh và hạnh. Trong chín ân đức Tăng, ân đức thực hành đúng đắn này cũng được nêu là một ân đức.

EN

According to the Visuddhimagga and the Mahāṭīkā, the Buddha's disciples practise rightly (suppaṭipanna) and diligently cultivate good practices in order to become accomplished in knowledge and conduct. Right practice is also given as one of the nine qualities of the Saṅgha.

VI

BA MINH VÀ TÁM MINH (VIJJĀ)

EN

Three and eight kinds of knowledge (Vijjā)

VI

Ba minh — túc mạng tùy niệm trí (pubbenivāsānussatiñāṇa), thiên nhãn trí (dibbacakkhuñāṇa) và lậu tận trí (āsavakkhayañāṇa) — được trình bày trong kinh Bhayabherava. Tám minh được trình bày trong kinh Ambaṭṭha. Tám minh ấy như sau:

EN

The three knowledges, knowledge of recollection of past lives (pubbenivāsānussatiñāṇa), knowledge of the divine eye (dibbacakkhuñāṇa) and knowledge of the destruction of the taints (āsavakkhayañāṇa), are explained in the Bhayabherava discourse. The eight knowledges are explained in the Ambaṭṭha discourse. They are as follows:

VI

1. Tuệ minh sát (vipassanāñāṇa): trí thấu suốt theo các phương diện vô thường, khổ và vô ngã đối với các hành thuộc khổ đế — tức năm thủ uẩn, các pháp danh–sắc — và các nhân thuộc tập đế như vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp.

EN

1. Insight knowledge (vipassanāñāṇa). It penetrates as impermanent, suffering and non-self the formations belonging to the truth of suffering, namely the five aggregates subject to clinging or the phenomena of mentality and materiality, and the causes belonging to the truth of origin, such as ignorance, craving, clinging, formations and kamma.

VI

2. Trí về thần thông do ý tạo (manomayiddhiñāṇa): trí có thể tạo ra một thân khác bằng tâm thiền, lấy thân do bốn đại tạo thành làm nền tảng.

EN

2. Knowledge of mind-made psychic power (manomayiddhiñāṇa). With the mind in jhāna one can create another body, taking as the basis this body composed of the four elements.

VI

3. Trí về các loại thần thông (iddhividhañāṇa): trí có thể thực hiện các biến hóa khác nhau, như đi xuyên qua lòng đất, không bị đất ngăn ngại…

EN

3. Knowledge of the kinds of psychic power (iddhividhañāṇa). One can perform various feats, such as passing through the ground without being obstructed by the earth…

Tám minh — tiếp; mười lăm hạnh / The eight knowledges and the fifteen qualities of conduct

Miến / Burmese 34

VI

4. Thiên nhĩ trí (dibbasotañāṇa): trí có thể nghe tất cả các âm thanh ở xa hay gần, như bằng tai của chư thiên.

EN

4. Knowledge of the divine ear (dibbasotañāṇa). One can hear all kinds of sounds, far or near, as with the ear of a deity.

VI

5. Tha tâm trí (cetopariyañāṇa): trí có thể biết tâm của người khác.

EN

5. Knowledge of others' minds (cetopariyañāṇa). One can know the minds of others.

VI

6. Túc mạng tùy niệm trí (pubbenivāsānussatiñāṇa): trí có thể nhớ lại, biết từ đầu đến cuối các uẩn đã từng trải qua trước kia.

EN

6. Knowledge of recollection of past lives (pubbenivāsānussatiñāṇa). One can recollect and know, from beginning to end, aggregates experienced in the past.

VI

7. Thiên nhãn trí (dibbacakkhuñāṇa): trí có thể thấy rõ, không bị ngăn ngại, các cảnh sắc khác nhau ở xa hay gần, như bằng mắt của chư thiên.

EN

7. Knowledge of the divine eye (dibbacakkhuñāṇa). One can see various visible objects, far or near, clearly and without obstruction, as with the eye of a deity.

VI

8. Lậu tận trí (āsavakkhayañāṇa): A-la-hán đạo trí thấu suốt bốn Thánh đế đến mức cao tột, làm cho các lậu hoặc, tức phiền não, hoàn toàn chấm dứt.

EN

8. Knowledge of the destruction of the taints (āsavakkhayañāṇa). Knowledge of the path of arahantship penetrates the Four Noble Truths to the highest degree and brings the taints, the defilements, to a complete end.

VI

Tám trí vừa nêu là tám minh. Trong tám minh ấy, minh thứ tám — lậu tận trí, hay Thánh đạo trí — là yếu tố sự chứng đắc (adhigama) trong các nguyên nhân làm cho các tuệ phân tích trong sáng đã trình bày ở trên. Minh thứ nhất, tuệ minh sát, là yếu tố sự nỗ lực từ trước (pubbayoga). Theo nghĩa ba-la-mật của đệ tử (sāvakapāramī), minh là tuệ minh sát thuộc sự tu tập từ trước cũng chính là ba-la-mật thuộc thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra).

EN

These are the eight kinds of knowledge. The eighth, knowledge of the destruction of the taints or noble path knowledge, is the factor of attainment (adhigama) among the causes of clarity in analytical knowledge described above. The first, insight knowledge, is the factor of former endeavour (pubbayoga). In the context of the perfections of a disciple (sāvakapāramī), knowledge in the form of insight cultivated previously is itself a perfection belonging to wholesome kamma that supports awakening (adhikāra).

VI

MƯỜI LĂM HẠNH (CARAṆA)

EN

Fifteen qualities of conduct (Caraṇa)

VI

“Sī, gu, bho, jā, saddhā-sattā, rūpajjhānāni caraṇaṃ.”

EN

“Sī, gu, bho, jā, saddhā-sattā, rūpajjhānāni caraṇaṃ.”

VI

Mười lăm hạnh được trình bày trong kinh Sekhasutta thuộc Majjhima Nikāya. Các hạnh ấy như sau…

EN

The fifteen qualities of conduct are presented in the Sekhasutta of the Majjhima Nikāya, as follows…

Mười lăm hạnh và bảy thiện pháp / The fifteen qualities of conduct and seven good qualities

Miến / Burmese 35

VI

1. Phòng hộ giới (sīlasaṃvara): giữ gìn giới.

EN

1. Restraint by virtue (sīlasaṃvara): keeping the precepts.

VI

2. Hộ trì các căn (indriyesu guttadvāratā): giữ gìn, bảo vệ tâm, không để phiền não đi vào qua sáu cửa mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; dùng sức mạnh của sự tu tập thiền chỉ và minh sát để chế ngự tâm mình.

EN

2. Guarding the sense faculties (indriyesu guttadvāratā): guarding and protecting the mind so that defilements do not enter through the six doors of eye, ear, nose, tongue, body and mind, and restraining the mind through the strength of tranquillity and insight practice.

VI

3. Biết tiết độ trong ăn uống (bhojane mattaññutā): biết lượng thức ăn, thức uống cần dùng; sử dụng sau khi quán xét.

EN

3. Moderation in eating (bhojane mattaññutā): knowing how much food and drink is needed and taking it after reflection.

VI

4. Chuyên cần tỉnh thức (jāgariyānuyoga): chỉ ngủ khoảng một canh trong ba canh của đêm, còn lại nỗ lực tu tập pháp của người xuất gia.

EN

4. Devotion to wakefulness (jāgariyānuyoga): sleeping for only about one of the three watches of the night and striving for the practice of a renunciant in the remaining watches.

VI

5–11. Bảy thiện pháp (satta saddhammā).

EN

5–11. The seven good qualities (satta saddhammā).

VI

12–15. Bốn thiền sắc giới (rūpāvacarajjhāna): sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.

EN

12–15. The four fine-material jhānas (rūpāvacarajjhāna): first, second, third and fourth.

VI

Tổng cộng có mười lăm hạnh. Trong đó, bảy thiện pháp được trình bày như sau:

EN

There are fifteen qualities of conduct in all. The seven good qualities are as follows:

VI

BẢY THIỆN PHÁP (SATTA SADDHAMMĀ)

EN

The seven good qualities (satta saddhammā)

VI

1. Đức tin (saddhā): tin nơi Tam bảo, nghiệp và quả của nghiệp v.v.

EN

1. Faith (saddhā): confidence in the Triple Gem, in kamma and its results, and so forth.

VI

2. Tàm (hirī): hổ thẹn đối với ác hạnh và các pháp bất thiện.

EN

2. Moral shame (hirī): shame at misconduct and unwholesome phenomena.

VI

3. Quý (ottappa): ghê sợ ác hạnh và các pháp bất thiện.

EN

3. Moral concern (ottappa): dread of misconduct and unwholesome phenomena.

VI

4. Đa văn (bahussuta): nghe và học rộng.

EN

4. Extensive learning (bahussuta): having heard and learned much.

VI

5. Tinh tấn (āraddhavīriya): nỗ lực mạnh mẽ để loại trừ các pháp bất thiện và làm viên mãn các pháp thiện, tức các pháp tu tập thiền chỉ và minh sát.

EN

5. Aroused energy (āraddhavīriya): vigorous effort to abandon unwholesome phenomena and bring wholesome qualities to fulfilment through tranquillity and insight practice.

VI

6. Có niệm (satimā): niệm có sức mạnh, gắn liền với sự tu tập thiền chỉ và minh sát…

EN

6. Mindfulness (satimā): strong mindfulness associated with the practice of tranquillity and insight…

Đa văn (Bahussuta): học và thấu hiểu / Extensive learning (Bahussuta): learning and penetration

Miến / Burmese 36

VI

…như vậy.

EN

…in this way.

VI

7. Có tuệ (paññā): đầy đủ tuệ minh sát thấu suốt vô thường, khổ và vô ngã của các hành thuộc khổ đế và tập đế.

EN

7. Wisdom (paññā): accomplishment in insight knowledge that penetrates the impermanence, suffering and non-self of the formations belonging to the truths of suffering and its origin.

VI

Đây là bảy thiện pháp được trình bày trong kinh Sekhasutta. Nay chỉ riêng yếu tố đa văn sẽ được giải thích. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 10–13.)

EN

These are the seven good qualities described in the Sekhasutta. We now explain just the quality of extensive learning. (Majjhima 2, pp. 10–13.)

VI

YẾU TỐ ĐA VĂN (BAHUSSUTA)

EN

The quality of extensive learning (Bahussuta)

VI

“Bahussuto hoti sutadharo sutasannicayo. Ye te dhammā ādikalyāṇā majjhekalyāṇā pariyosānakalyāṇā sātthā sabyañjanā kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ abhivadanti, tathārūpāssa dhammā bahussutā honti dhatā vacasā paricitā manasānupekkhitā diṭṭhiyā suppaṭividdhā.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 9.)

EN

“Bahussuto hoti sutadharo sutasannicayo. Ye te dhammā ādikalyāṇā majjhekalyāṇā pariyosānakalyāṇā sātthā sabyañjanā kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ abhivadanti, tathārūpāssa dhammā bahussutā honti dhatā vacasā paricitā manasānupekkhitā diṭṭhiyā suppaṭividdhā.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 2, p. 9.)

VI

“Diṭṭhiyā suppaṭividdhāti atthato ca kāraṇato ca paññāya suppaṭividdhā.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 104.)

EN

“Diṭṭhiyā suppaṭividdhāti atthato ca kāraṇato ca paññāya suppaṭividdhā.” (Source cited in the original: Majjhima Commentary, vol. 2, p. 104.)

VI

“Diṭṭhiyā suppaṭividdhāti atthato ca kāraṇato ca paññāya paṭivijjhitvā paccakkhaṃ katā.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Aṅguttara, quyển 2, tr. 164.)

EN

“Diṭṭhiyā suppaṭividdhāti atthato ca kāraṇato ca paññāya paṭivijjhitvā paccakkhaṃ katā.” (Source cited in the original: Aṅguttara Commentary, vol. 2, p. 164.)

VI

Ý NGHĨA CỦA CÁC ĐOẠN DẪN

EN

Meaning of the quoted passages

VI

Ý nghĩa của các đoạn chánh tạng và chú giải vừa nêu như sau. Trong yếu tố đa văn, sự hiểu biết do nghe và học có hai loại:

EN

The passages just cited from the canonical texts and commentaries mean the following. In extensive learning, understanding gained by hearing and learning is of two kinds:

VI

1. Hiểu biết do học giáo pháp (āgamasuta)…

EN

1. Understanding gained through learning the teaching (āgamasuta)…

Hiểu biết do học và hiểu biết do chứng nghiệm / Understanding through learning and through direct experience

Miến / Burmese 37

VI

2. Hiểu biết do chứng nghiệm (adhigamasuta): sự hiểu biết được trí tuệ thấu suốt, trực tiếp thấy rõ.

EN

2. Understanding through direct experience (adhigamasuta): understanding penetrated by wisdom and seen directly.

VI

Chánh tạng vừa dẫn trình bày gộp cả hai loại ấy.

EN

The canonical passage quoted above presents these two together.

VI

Một đệ tử của Đức Phật nghe và học rộng, ghi nhớ những điều đã nghe, đã học. Các pháp do Đức Phật dạy — tốt đẹp ở đầu, tốt đẹp ở giữa, tốt đẹp ở cuối, đầy đủ nghĩa và lời, trình bày đời sống phạm hạnh hoàn toàn viên mãn, thanh tịnh — được vị ấy ghi nhớ. Những lời dạy ấy được trình bày trọn vẹn theo từng chữ, từng âm. Người đệ tử học thuộc, thường xuyên tụng đọc đến mức thuần thục. Sự hiểu biết được ghi nhớ như vậy được gọi là hiểu biết do học giáo pháp (āgamasuta), tức đa văn do nghe: học từ các bậc thầy, nghe bằng tai rồi ghi nhớ.

EN

A disciple of the Buddha hears and learns much and remembers what has been heard and learned. The disciple retains the teachings of the Buddha, good in the beginning, good in the middle and good in the end, complete in meaning and wording, and proclaiming a holy life that is entirely complete and pure. These teachings are given in full, word by word and syllable by syllable. The disciple learns them by heart and recites them frequently until fluent. Understanding retained in this way is called understanding through learning the teaching (āgamasuta), extensive learning acquired by listening. One learns from teachers by hearing and then remembers what was heard.

VI

Dựa trên sự nghe và học ấy, vị ấy tiếp tục nỗ lực để tự mình thấu suốt các pháp đã nghe, đã học bằng chánh kiến. Trong sự nỗ lực này, đặc biệt theo lời giải thích của chú giải Majjhimapaṇṇāsa và chú giải Aṅguttara, vị ấy tự mình thấu suốt bằng chánh kiến cả nghĩa (attha) — tức năm thủ uẩn, những pháp thuộc khổ đế — lẫn nhân (kāraṇa) — tức các pháp thuộc tập đế như vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp. Sự thấu suốt ấy bằng chánh kiến, là trí trực tiếp chứng nghiệm, được gọi là hiểu biết do chứng nghiệm (adhigamasuta)…

EN

On the basis of that listening and learning, the disciple then strives to penetrate for themselves what they have heard and learned through right view. In this endeavour, as the Majjhimapaṇṇāsa and Aṅguttara commentaries explain, the disciple penetrates through right view both the meaning (attha), the five aggregates subject to clinging that belong to the truth of suffering, and the cause (kāraṇa), phenomena such as ignorance, craving, clinging, formations and kamma that belong to the truth of origin. This penetration by right view, the knowledge of direct experience, is called understanding through direct experience (adhigamasuta)…

Hiểu biết trực chứng; niệm (Sati) / Direct understanding and mindfulness (Sati)

Miến / Burmese 38

VI

…chánh kiến; sự hiểu biết ấy được gọi là hiểu biết do chứng nghiệm (adhigamasuta).

EN

…through right view. This understanding is called understanding through direct experience (adhigamasuta).

VI

Câu “Một đệ tử của Đức Phật đầy đủ sự nghe và học rộng như vậy, đầy đủ hiểu biết do học và hiểu biết do chứng nghiệm” đặc biệt chỉ đến việc biết rõ, phân biệt rành rẽ năm uẩn, tức các pháp danh–sắc chân đế, bằng trí phân định danh–sắc (nāmarūpapariccheda ñāṇa); cùng việc phân định, biết rõ các nhân của danh–sắc ấy bằng tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa). Sự thấu suốt khổ đế và tập đế bằng chánh kiến, hoặc trí có khả năng thấu suốt ấy, được gọi là đầy đủ yếu tố đa văn.

EN

The expression “a disciple of the Buddha accomplished in extensive learning, both in understanding through learning and in understanding through direct experience” refers in particular to clearly knowing and distinguishing the five aggregates, the ultimate mental and material phenomena, by knowledge of delimiting mentality and materiality (nāmarūpapariccheda ñāṇa), and clearly discerning their causes by knowledge of discerning conditions (paccayapariggahañāṇa). Penetrating the truths of suffering and its origin through right view, or the knowledge capable of that penetration, is called accomplishment in extensive learning.

VI

NIỆM — NIỆM — NIỆM (SATI)

EN

Mindfulness, mindfulness, mindfulness (Sati)

VI

Chú giải Majjhimapaṇṇāsa cũng giải thích niệm, một trong bảy thiện pháp, như sau:

EN

The Majjhimapaṇṇāsa commentary also explains mindfulness, one of the seven good qualities, as follows:

VI

“Iti ime rūpārūpadhammā evaṃ uppajjitvā evaṃ niruddhāti sarati ceva anussarati ca, satisambojjhaṅgaṃ samuṭṭhāpetīti attho.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 21.)

EN

“Iti ime rūpārūpadhammā evaṃ uppajjitvā evaṃ niruddhāti sarati ceva anussarati ca, satisambojjhaṅgaṃ samuṭṭhāpetīti attho.” (Source cited in the original: Majjhima Commentary, vol. 2, p. 21.)

VI

Như vậy, niệm là thiện pháp ghi nhớ và nhớ lại: “Do nhân này, các pháp danh–sắc sinh khởi như vậy; do nhân này, chúng chấm dứt như vậy.” Đó là sự làm sinh khởi niệm giác chi (satisambojjhaṅga).

EN

Mindfulness is thus the wholesome quality that remembers and recollects: “Because of this cause, mental and material phenomena arise in this way. Because of this cause, they cease in this way.” This brings about the mindfulness enlightenment factor (satisambojjhaṅga).

VI

Trong bảy thiện pháp ấy cũng có tuệ minh sát. Tuệ ấy quán các pháp sắc và danh thuộc khổ đế, tập đế, cùng các nhân của chúng, vốn đã được ghi nhận qua yếu tố đa văn…

EN

Insight knowledge is also among the seven good qualities. It contemplates the material and mental phenomena of the truths of suffering and its origin, together with their causes, which have been apprehended through extensive learning…

Minh sát thuộc cả minh lẫn hạnh / Insight belongs to both knowledge and conduct

Miến / Burmese 39

VI

…để thấu suốt các phương diện vô thường, khổ và vô ngã của các hành ấy. Chú giải Majjhimapaṇṇāsa giải thích rằng trí tuệ thấu suốt này gồm cả các tuệ minh sát lẫn Thánh đạo trí. Trong năm nguyên nhân làm cho các tuệ phân tích trong sáng, các tuệ minh sát thuộc sự nỗ lực từ trước (pubbayoga), còn Thánh đạo trí thuộc sự chứng đắc (adhigama). Tuy nhiên, vì ở đây chỉ đang bàn về ba-la-mật, nên tác giả muốn nói tuệ minh sát là một pháp thuộc hạnh. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 22.)

EN

…to penetrate the impermanence, suffering and non-self of those formations. The Majjhimapaṇṇāsa commentary explains that this penetrating wisdom comprises both insight knowledges and noble path knowledge. Of the five causes that clarify analytical knowledge, the insight knowledges belong to former endeavour (pubbayoga), while noble path knowledge belongs to attainment (adhigama). Here, however, the discussion concerns only the pāramīs, so the author intends insight knowledge as a quality of conduct. (Majjhima Commentary 2, p. 22.)

VI

MINH VÀ HẠNH: THUỘC CẢ HAI PHÍA

EN

Knowledge and conduct: a quality belonging to both

VI

Theo các lời giải thích trên, hãy ghi nhớ rằng tuệ minh sát vừa thuộc mười lăm hạnh, vừa thuộc tám minh. Đó là pháp thuộc cả minh lẫn hạnh.

EN

Remember from these explanations that insight knowledge belongs to the fifteen qualities of conduct and also to the eight kinds of knowledge. It belongs to both knowledge and conduct.

VI

TRÍCH KINH SEKHA

EN

From the Sekhasutta

VI

Trong phần giải thích về đầy đủ minh và hạnh, khi nói đến đầy đủ minh, tác giả chủ yếu lấy tuệ minh sát trong tám minh làm trọng tâm. Theo lời giải thích này, đối với một đệ tử thông thường muốn đạt đạo trí và quả trí, điều chính yếu, không thể thiếu trong sự đầy đủ minh, là sự đầy đủ tuệ minh sát thuộc tám minh. Các minh khác có được cũng tốt; nếu chưa có, cần ghi nhớ rằng điều ấy không thể cản trở việc đạt Nibbāna bằng đạo trí và quả trí của người đệ tử thông thường.

EN

In explaining accomplishment in knowledge and conduct, the author focuses on insight knowledge among the eight knowledges. For an ordinary disciple who seeks to attain path and fruition knowledge, the indispensable part of accomplishment in knowledge is accomplishment in insight knowledge. It is good to attain the other knowledges as well, but their absence does not prevent an ordinary disciple from attaining Nibbāna through path and fruition knowledge. Remember this point.

VI

Một căn cứ kinh điển rõ ràng cho lời giải thích này là đoạn kinh Sekha thuộc Majjhima Nikāya được trích dưới đây…

EN

A clear textual basis for this explanation is the passage from the Sekhasutta of the Majjhima Nikāya quoted below…

Pháp hành của bậc hữu học trong kinh Sekha / The practice of one in training in the Sekhasutta

Miến / Burmese 40

VI

…trong Majjhimapaṇṇāsa. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 19–20.)

EN

…in the Majjhimapaṇṇāsa. (Majjhima 2, pp. 19–20.)

VI

“Yato kho mahānāma ariyasāvako — evaṃ sīlasampanno hoti; evaṃ indriyesu guttadvāro hoti; evaṃ bhojane mattaññū hoti; evaṃ jāgariyaṃ anuyutto hoti; evaṃ sattahi saddhammehi samannāgato hoti; evaṃ catunnaṃ jhānānaṃ ābhicetasikānaṃ diṭṭhadhammasukhavihārānaṃ nikāmalābhī hoti akicchalābhī akasiralābhī. Ayaṃ vuccati mahānāma ariyasāvako sekho pāṭipado. Apuccaṇḍatāya samāpanno, bhabbo abhinibbhidāya, bhabbo sambodhāya, bhabbo anuttarassa yogakkhemassa adhigamāya.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 19–20.)

EN

“Yato kho mahānāma ariyasāvako — evaṃ sīlasampanno hoti; evaṃ indriyesu guttadvāro hoti; evaṃ bhojane mattaññū hoti; evaṃ jāgariyaṃ anuyutto hoti; evaṃ sattahi saddhammehi samannāgato hoti; evaṃ catunnaṃ jhānānaṃ ābhicetasikānaṃ diṭṭhadhammasukhavihārānaṃ nikāmalābhī hoti akicchalābhī akasiralābhī. Ayaṃ vuccati mahānāma ariyasāvako sekho pāṭipado. Apuccaṇḍatāya samāpanno, bhabbo abhinibbhidāya, bhabbo sambodhāya, bhabbo anuttarassa yogakkhemassa adhigamāya.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 2, p. 19–20.)

VI

Này gia chủ Mahānāma, khi một vị Thánh đệ tử:

EN

Householder Mahānāma, when a noble disciple:

VI

1. đầy đủ giới như vậy;

EN

1. Is accomplished in virtue in this way.

VI

2. hộ trì các căn như vậy;

EN

2. Guards the sense faculties in this way.

VI

3. biết tiết độ trong ăn uống như vậy;

EN

3. Is moderate in eating in this way.

VI

4. chuyên cần tỉnh thức như vậy;

EN

4. Is devoted to wakefulness in this way.

VI

5–11. đầy đủ bảy thiện pháp như vậy;

EN

5–11. Is endowed with the seven good qualities in this way.

VI

12–15. đạt được theo ý muốn, không khó khăn, không mệt nhọc, bốn thiền thuộc tâm tăng thượng, là những an trú an lạc ngay trong hiện tại;

EN

12–15. Obtains at will, without difficulty or trouble, the four jhānas of the higher mind, pleasant dwellings in this very life.

VI

thì vị Thánh đệ tử ấy được gọi là bậc hữu học đang thực hành. Vị ấy đã đạt trạng thái như quả trứng không hư, có khả năng phá vỡ vỏ bọc, có khả năng giác ngộ, có khả năng đạt sự an ổn vô thượng khỏi các ách trói buộc.

EN

Then that noble disciple is called one in training who is practising. Like an egg that has not spoiled, such a disciple is capable of breaking through, capable of awakening and capable of attaining unsurpassed security from bondage.

Vì sao mười lăm hạnh bao gồm tuệ minh sát? / Why the fifteen qualities of conduct include insight knowledge

Miến / Burmese 41

VI

Này gia chủ Mahānāma, do đầy đủ mười lăm hạnh ấy, đệ tử của Đức Phật được gọi là bậc hữu học thực hành tốt đẹp, tức sự thực hành tốt đẹp của tám bậc Thánh. Vị ấy đầy đủ tuệ minh sát làm chín muồi, thiêu đốt phiền não. Như quả trứng không hư có thể nở thành gà con, vị ấy có khả năng thấu suốt bốn Thánh đế, có khả năng đạt A-la-hán quả và Nibbāna vô thượng, nơi an ổn khỏi bốn ách trói buộc. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 19–20.)

EN

Householder Mahānāma, because the Buddha’s disciple is endowed with these fifteen qualities of conduct, the disciple is called one in training who practises well, in the good practice of the eight kinds of noble person. The disciple has insight knowledge that brings maturation and burns away defilements. Like an unspoiled egg that can hatch into a chick, the disciple is capable of penetrating the Four Noble Truths and attaining the fruition of arahantship and unsurpassed Nibbāna, security from the four bonds. (Majjhima 2, pp. 19–20.)

VI

MỘT ĐIỀU CẦN NÊU HỎI

EN

A point worth asking about

VI

Ở đây có thể nêu câu hỏi: vì sao nói rằng người đầy đủ mười lăm hạnh cũng đầy đủ tuệ minh sát? Lời giải đáp như sau.

EN

Why is someone endowed with the fifteen qualities of conduct also said to be endowed with insight knowledge? The answer is as follows.

VI

Như đã giải thích, bảy thiện pháp nằm trong mười lăm hạnh; và trong bảy thiện pháp ấy có tuệ (paññā). Chú giải Majjhimapaṇṇāsa giải thích câu “paññāya samannāgato” như sau:

EN

As explained, the seven good qualities are among the fifteen qualities of conduct, and wisdom (paññā) is one of the seven. The Majjhimapaṇṇāsa commentary explains “paññāya samannāgato” as follows:

VI

“Paññāya samannāgatoti vipassanāpaññāya ceva maggapaññāya ca samaṅgībhūto.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 22.)

EN

“Paññāya samannāgatoti vipassanāpaññāya ceva maggapaññāya ca samaṅgībhūto.” (Source cited in the original: Majjhima Commentary, vol. 2, p. 22.)

VI

Nghĩa là đầy đủ cả tuệ minh sát (vipassanāpaññā) lẫn Thánh đạo tuệ (maggapaññā). Vì vậy, khi tu tập viên mãn mười lăm hạnh, trong đó có các tuệ minh sát, vị ấy có thể được gọi là bậc hữu học (sekha) hoặc bậc vô học (asekha)…

EN

It means being endowed with both insight wisdom (vipassanāpaññā) and noble path wisdom (maggapaññā). Thus, by developing the fifteen qualities of conduct to fulfilment, including the insight knowledges, one can reach the standing of a person in training (sekha) or one beyond training (asekha)…

Bố thí và năng lực của minh, hạnh / Giving and the strength of knowledge and conduct

Miến / Burmese 42

VI

…để đạt đến địa vị của các bậc Thánh ấy. Hãy ghi nhớ điều này. Vì tuệ minh sát nằm trong mười lăm hạnh và cũng nằm trong tám minh, nên đúng là tuệ minh sát vừa thuộc hạnh, vừa thuộc minh.

EN

…and attain the standing of those noble persons. Remember this. Since insight knowledge is included in the fifteen qualities of conduct and in the eight knowledges, it belongs to both conduct and knowledge.

VI

Các minh và hạnh ấy, theo lời chú giải Sammohavinodanī “pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā…” đã nêu, là những pháp mà hành giả mong cầu Nibbāna cần tu tập viên mãn, trong quá khứ hoặc ngay hiện tại. Chính các pháp thuộc minh và hạnh ấy được gọi là thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra). (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

EN

According to the Sammohavinodanī commentary quoted above, “pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā…,” these knowledges and qualities of conduct are qualities that a meditator seeking Nibbāna must bring to fulfilment, whether in the past or in the present. These very qualities of knowledge and conduct are called wholesome kamma supporting awakening (adhikāra). (Abhidhamma Commentary 2, p. 272.)

VI

SỰ THỰC HÀNH BỐ THÍ (DĀNA)

EN

The practice of giving (Dāna)

VI

Khi tu tập và vun bồi tập hợp các pháp ba-la-mật là thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ, đưa đến bờ bên kia là Nibbāna, các đệ tử cũng vun bồi ba-la-mật bố thí (dānapāramī) tùy theo khả năng. Sự thực hành bố thí này cũng chính là một loại pháp hành về giới trong mười lăm hạnh mà người thiện cần tuân theo và thực hành.

EN

In cultivating and accumulating the pāramīs that constitute wholesome kamma supporting awakening and lead to the farther shore, Nibbāna, disciples also cultivate the perfection of giving (dānapāramī) according to their ability. Giving is itself a form of ethical practice within the fifteen qualities of conduct that a good person should follow and undertake.

VI

NĂNG LỰC CỦA MINH VÀ HẠNH

EN

The strength of knowledge and conduct

VI

Những pháp thuộc hạnh được tu tập, vun bồi với mục tiêu Nibbāna ví như đôi chân. Cũng như người có chân có thể đi đến nơi mình muốn…

EN

The qualities of conduct cultivated and accumulated with Nibbāna as their aim are like a pair of legs. Just as someone with legs can go where they wish…

Minh và hạnh nâng đỡ con đường giác ngộ / How knowledge and conduct support the path to awakening

Miến / Burmese 43

VI

…cũng như người có tay có thể nhặt lấy, cầm lấy vật mình muốn, các hạnh được tu tập, vun bồi nhằm Nibbāna sẽ đưa hành giả đến gặp Đức Phật cùng các bậc Thánh thiện trí, những vị có thể chỉ dạy, khuyên nhủ các pháp thiện đưa đến Nibbāna; đưa vị ấy đến gặp cha mẹ tốt, bạn tốt, thân quyến tốt, thầy tốt và người hướng dẫn tốt. (Xem các dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 1, tr. 196; Chú giải Vinaya, quyển 1, tr. 88; Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 114 và 318; Phụ chú giải Dīgha, quyển 3, tr. 112.)

EN

…and someone with hands can pick up and hold whatever they wish, the qualities of conduct cultivated for Nibbāna lead meditators to encounter the Buddha and wise noble persons who can teach and advise them on wholesome qualities leading to Nibbāna. They also lead them to good parents, friends, relatives, teachers and guides. (See the sources cited in the original: Visuddhimagga 1, p. 196, Vinaya Commentary 1, p. 88, Abhidhamma Commentary 2, pp. 114 and 318, and Dīgha Subcommentary 3, p. 112.)

VI

Khi gặp được Đức Phật và các bậc Thánh thiện trí ấy, được nghe từ các vị những lời pháp về bốn Thánh đế, các pháp ba-la-mật được gọi là minh mà mình đã vun bồi trong những đời quá khứ sẽ dẫn dắt, hỗ trợ mình đạt loại giác ngộ mong muốn, để thấu suốt bốn Thánh đế. Các minh ấy có chức năng trợ giúp và nâng đỡ sự thấu suốt bốn Thánh đế.

EN

Upon meeting the Buddha and those wise noble persons and hearing them teach the Four Noble Truths, the pāramīs called knowledge, accumulated in past lives, guide and support one in attaining the kind of awakening one seeks and in penetrating the Four Noble Truths. The function of those knowledges is to support and sustain the penetration of the Four Noble Truths.

VI

Trong Pāramīdīpanī, Ledi Sayadaw giải thích rằng: nếu chỉ vun bồi thành công hạt giống minh mà hạt giống hạnh chưa thành công, thì vẫn không thể đạt đạo, quả và Nibbāna, như đôi vợ chồng người con trai của đại phú gia Mahādhana trong chú giải Pháp cú. Nếu chỉ vun bồi thành công hạt giống hạnh mà hạt giống minh thiếu hụt, chưa thành công, thì cũng không thể đạt đạo, quả và Nibbāna, như du sĩ Saccaka trong Cūḷasaccakasutta và Mahāsaccakasutta. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Dhammapada, quyển 2, tr. 81; Majjhima, quyển 1, tr. 289–299 và 299–317.)

EN

In the Pāramīdīpanī, Ledi Sayadaw explains that if one successfully cultivates only the seeds of knowledge and has not successfully cultivated the seeds of conduct, one still cannot attain path, fruition and Nibbāna. An example is the wealthy man Mahādhana's son and his wife in the Dhammapada Commentary. If one successfully cultivates only the seeds of conduct and the seeds of knowledge are deficient and undeveloped, one likewise cannot attain path, fruition and Nibbāna. An example is the wanderer Saccaka in the Cūḷasaccakasutta and Mahāsaccakasutta. (Dhammapada Commentary 2, p. 81, and Majjhima 1, pp. 289–299 and 299–317.)

Hai trường hợp: gia đình Mahādhana và du sĩ Saccaka / Two cases: Mahādhana’s family and the wanderer Saccaka

Miến / Burmese 44

VI

Nếu đôi vợ chồng người con trai của đại phú gia Mahādhana đã khởi tâm tỉnh ngộ từ thuở đầu đời, vào Giáo pháp, xuất gia tu tập, thì người chồng có thể thành A-la-hán, người vợ có thể thành bậc Bất lai. Nếu họ xuất gia trong thời kỳ giữa đời, người chồng vẫn có thể thành bậc Bất lai, người vợ thành bậc Nhất lai. Ngay cả nếu xuất gia ở thời kỳ cuối đời, người chồng vẫn có thể thành bậc Nhất lai, người vợ thành bậc Nhập lưu.

EN

Had the wealthy man Mahādhana’s son and his wife stirred themselves early in life, entered the Dispensation and gone forth to practise, the husband could have become an arahant and the wife a non-returner. Had they gone forth in middle age, the husband could still have become a non-returner and the wife a once-returner. Even had they gone forth late in life, the husband could still have become a once-returner and the wife a stream-enterer.

VI

Những hạt giống ba-la-mật minh đủ khả năng dẫn đến đạo trí, quả trí và Nibbāna đã hiện hữu trong dòng danh–sắc của họ. Tuy nhiên, vì thiếu hạt giống hạnh, họ không có cơ hội gặp Đức Phật đúng thời. Chỉ đến khi đã qua cả ba giai đoạn ấy, hết sức già nua, suy yếu, họ mới được gặp Ngài. Khi ấy, năng lực tiếp nhận lời pháp liên hệ bốn Thánh đế đã cạn kiệt, nên Đức Phật không thuyết pháp cho họ. Tuy hạt giống minh đã đầy đủ, vì hạt giống hạnh chưa thành công, họ đã lỡ mất Giáo pháp của Đức Phật.

EN

Seeds of the pāramī of knowledge capable of leading to path knowledge, fruition knowledge and Nibbāna were already present in their continuum of mentality and materiality. Because they lacked the seeds of conduct, however, they had no opportunity to meet the Buddha at the right time. Only when all three stages had passed, when they were very old and frail, did they meet him. By then their capacity to receive teaching on the Four Noble Truths was exhausted, so the Buddha did not teach them. Although their seeds of knowledge were complete, they missed the Buddha’s Dispensation because their seeds of conduct had not been successfully cultivated.

VI

Còn du sĩ Saccaka, do đã vun bồi thành công các hạt giống hạnh ngoài tuệ minh sát với sự mong cầu Nibbāna, nên có cơ hội gặp Đức Phật đúng thời, được Ngài thuyết giảng, chỉ dạy các lời pháp về bốn Thánh đế. Tuy nhiên, vì chưa vun bồi thành công hạt giống minh là tuệ minh sát, hạt giống minh của ông còn thiếu. Vì vậy, dù được nghe Đức Phật giảng giải vững chắc, rõ ràng rằng năm uẩn là vô ngã, ông vẫn…

EN

The wanderer Saccaka had successfully cultivated the seeds of conduct other than insight knowledge, with Nibbāna as his aim. He therefore had the opportunity to meet the Buddha at the right time and hear him teach the Four Noble Truths. His seeds of knowledge were still deficient, however, because he had not successfully cultivated the seed of knowledge that is insight. Thus, even though he heard the Buddha explain firmly and clearly that the five aggregates are non-self, he still…

Hạt giống minh của Saccaka; sự tiếp nối trong đời sau / Saccaka's seed of knowledge and its continuation in a later life

Miến / Burmese 45

VI

…bác lại rằng chúng là tự ngã. Ông không có khả năng tiếp nhận lời dạy vô ngã của Đức Phật. Tuy vậy, Đức Phật vẫn thuyết giảng, chỉ dạy cho ông hai bài kinh rất dài là Cūḷasaccakasutta và Mahāsaccakasutta, với ý muốn gieo vào dòng tâm Saccaka dấu ấn, hạt giống ba-la-mật minh. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 289–299 và 299–317.)

EN

…maintained in reply that they were self. He was unable to accept the Buddha's teaching of non-self. Even so, the Buddha gave him two long discourses, the Cūḷasaccakasutta and Mahāsaccakasutta, intending to leave an impression and plant the seed of the pāramī of knowledge in Saccaka's mental continuum. (Majjhima 1, pp. 289–299 and 299–317.)

VI

Ông không chỉ chưa đạt đến dòng Thánh, mà thậm chí cũng chưa xác lập sự quy y Tam bảo. Tuy nhiên, nhờ được nghe các lời dạy ấy, trong tâm Saccaka đã có sự hiểu và chấp nhận rằng năm uẩn là vô ngã. Nhưng vì ngại công khai thừa nhận trước mặt các vương tử Licchavī, những người theo mình, nên dù hiểu và chấp nhận trong tâm, ông vẫn ngại ngùng, không công khai thừa nhận bằng lời.

EN

He had yet to enter the noble stream or even to establish refuge in the Triple Gem. Through hearing those teachings, however, Saccaka had understood and accepted inwardly that the five aggregates are non-self. He was embarrassed to admit it publicly in front of the Licchavī princes who followed him, so although he understood and accepted it inwardly, he hesitated to say so openly.

VI

Chính sự hiểu trong tâm rằng năm uẩn là vô ngã ấy đã trở thành hạt giống ba-la-mật minh đủ khả năng dẫn Saccaka đến trực chứng đạo, quả và Nibbāna. Theo lời giải thích này, có thể hiểu rằng trong lúc được nghe các bài kinh ấy, Saccaka đã biết được các phương diện vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn đến mức đủ làm hạt giống ba-la-mật. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 114 và 194.)

EN

That inward understanding that the five aggregates are non-self became a seed of the pāramī of knowledge capable of leading Saccaka to the direct realization of path, fruition and Nibbāna. From this explanation we can understand that while listening to those discourses Saccaka came to know the impermanence, suffering and non-self of the five aggregates sufficiently for this knowledge to serve as a seed of the pāramīs. (Majjhima Commentary 2, pp. 114 and 194.)

VI

Nhờ tập hợp các pháp ba-la-mật — những hạt giống minh và hạnh được vun bồi thành công như vậy — vào khoảng hơn hai trăm đến ba trăm năm sau khi Đức Phật parinibbāna, trong thời kỳ đầu Giáo pháp trên đảo Sīhaḷa, vị ấy đã ghi nhớ Tam tạng và tu tập đề mục thiền minh sát thành công trên đảo ấy, nên…

EN

Through this accumulation of pāramīs, the seeds of knowledge and conduct cultivated successfully in this way, roughly two to three hundred years after the Buddha’s parinibbāna, in the early days of the Dispensation on the island of Sīhaḷa, he committed the Tipiṭaka to memory and successfully cultivated insight meditation there, so that…

Tuệ minh sát có cả hai vai trò / Insight knowledge serves both roles

Miến / Burmese 46

VI

…vị ấy trở thành một bậc A-la-hán cao quý, mang tên Mahākāḷabuddharakkhita, đạt được cả bốn tuệ phân tích. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 192–194.)

EN

…he became a noble arahant named Mahākāḷabuddharakkhita and attained all four analytical knowledges. (Majjhima Commentary 2, pp. 192–194.)

VI

MINH SÁT THUỘC CẢ HAI PHÍA

EN

Insight belongs to both

VI

Qua những điều vừa trình bày, có thể thấy các tuệ minh sát thuộc cả hạt giống minh lẫn hạt giống hạnh. Trong bộ Paṭisambhidāmagga, Đức Phật dạy rằng: nếu hành giả hoan hỷ, ưa thích tuệ minh sát như hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa), thì chính hành xả trí ấy có thể làm sinh quả tái sinh (paṭisandhi) trong một đời sau. Chú giải Paṭisambhidāmagga lại giải thích như sau. (Dẫn theo nguyên tác: Paṭisambhidā, tr. 60.)

EN

From the preceding explanation we can see that insight knowledges belong to both the seeds of knowledge and the seeds of conduct. In the Paṭisambhidāmagga the Buddha teaches that if a meditator delights in and takes pleasure in an insight knowledge such as knowledge of equanimity about formations (saṅkhārupekkhāñāṇa), that very knowledge can give rise to the result of rebirth-linking (paṭisandhi) in a later life. The Paṭisambhidāmagga Commentary explains as follows. (Paṭisambhidā, p. 60.)

VI

“Ở phàm nhân, do nghiệp là tư (cetanā) tương ưng với hành xả trí có sức mạnh, nếu nghiệp ấy cho quả tái sinh trong một cảnh giới an vui thuộc dục giới (kāmasugati), thì phiền não tham — tức sự ưa thích hành xả trí — là một nhân của sự tái sinh ấy.

EN

“For a worldling, if the kamma consisting in strong volition (cetanā) associated with knowledge of equanimity about formations gives the result of rebirth in a happy destination in the sensual sphere (kāmasugati), the defilement of greed, that is, delight in that knowledge, is one cause of the rebirth.

VI

Tư nghiệp tương ưng với hành xả trí, được trợ lực bởi phiền não tham, có thể sinh quả dị thục như tái sinh trong cảnh giới an vui thuộc dục giới. Vì vậy, tư nghiệp tương ưng với hành xả trí là nhân sinh (janaka), trực tiếp sinh quả dị thục. Còn tham, sự ưa thích hành xả trí, là nhân hỗ trợ, nâng đỡ (upatthambhaka). /pe/”

EN

Volitional kamma associated with knowledge of equanimity about formations, supported by the defilement of greed, can produce a result such as rebirth in a happy destination in the sensual sphere. Thus volitional kamma associated with that knowledge is the productive cause (janaka), directly producing the result. Greed, the delight in that knowledge, is a supporting cause (upatthambhaka). /pe/”

Quả tái sinh và hai loại hạt giống / Rebirth results and the two kinds of seed

Miến / Burmese 47

VI

“Ở các bậc hữu học như bậc Nhập lưu và Nhất lai chưa đắc thiền, nghiệp hành xả — tức tư tương ưng với hành xả trí — cũng có thể cho quả tái sinh ở cảnh giới an vui thuộc dục giới. Tham, sự ưa thích hành xả trí, là nhân hỗ trợ và nâng đỡ.

EN

“For those in training, such as stream-enterers and once-returners who have not attained jhāna, equanimity kamma, that is, volition associated with knowledge of equanimity about formations, can also give the result of rebirth in a happy destination in the sensual sphere. Greed, delight in that knowledge, is a supporting and sustaining cause.

VI

Nhưng các bậc Nhập lưu, Nhất lai đã đắc thiền và các bậc Bất lai chỉ tái sinh ở Phạm thiên giới. Vì vậy, tham, sự ưa thích hành xả trí, không thể là nhân hỗ trợ cho quả dị thục tái sinh ở Phạm thiên giới ấy.

EN

But stream-enterers and once-returners who have attained jhāna, and non-returners, are reborn only in the Brahmā world. Therefore greed, delight in knowledge of equanimity about formations, cannot support the result of rebirth in the Brahmā world.

VI

Ngay cả đối với quả tái sinh do các nghiệp là tư tương ưng với thuận thứ trí (anulomañāṇa) và chuyển tánh trí (gotrabhuñāṇa) tạo ra, tham, sự ưa thích hành xả trí — ở đây bao gồm cả thuận thứ trí và chuyển tánh trí — vẫn là nhân hỗ trợ, nâng đỡ.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Paṭisambhidā, quyển 1, tr. 250.)

EN

Even for rebirth produced by kamma consisting in volition associated with conformity knowledge (anulomañāṇa) and change-of-lineage knowledge (gotrabhuñāṇa), greed, delight in knowledge of equanimity about formations, here including conformity and change-of-lineage knowledge, remains a supporting and sustaining cause.” (Paṭisambhidā Commentary 1, p. 250.)

VI

Theo đoạn chánh tạng và chú giải trên, nếu tuệ minh sát cho quả tái sinh, thì tuệ minh sát ấy vừa là hạt giống minh, vừa là hạt giống hạnh. Nếu tuệ minh sát không cho quả tái sinh, thì tuệ minh sát ấy chỉ là hạt giống minh, không phải hạt giống hạnh. Hãy ghi nhớ điều này.

EN

According to the canonical and commentarial passages above, if insight knowledge produces a rebirth result, it serves both as a seed of knowledge and as a seed of conduct. If it does not produce a rebirth result, it serves only as a seed of knowledge. Remember this distinction.

VI

Các đệ tử của ngoại đạo thiếu những ba-la-mật được gọi là hạt giống minh và hạt giống hạnh thì không thể đạt đạo, quả và Nibbāna. Vì vậy, để đạt đạo, quả và Nibbāna, tập hợp các pháp ba-la-mật này là những pháp dẫn dắt hành giả đến loại giác ngộ mình mong cầu…

EN

Disciples of outside teachers who lack the pāramīs called the seeds of knowledge and conduct cannot attain path, fruition and Nibbāna. To attain path, fruition and Nibbāna, this accumulation of pāramīs guides a meditator towards the kind of awakening they seek…

Sự chuẩn bị cho giác ngộ (Abhinīhāra) / Preparation for awakening (Abhinīhāra)

Miến / Burmese 48

VI

…và được gọi là abhinīhāra. Trong tập hợp những pháp ba-la-mật là hạt giống minh và hạnh ấy, các thiện nghiệp được gọi là thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra). Chúng là những công việc ba-la-mật mà các đệ tử mong cầu Nibbāna cần thực hiện, tu tập và làm viên mãn.

EN

…and is called abhinīhāra. Within this accumulation of pāramīs comprising seeds of knowledge and conduct, the wholesome kamma is called wholesome kamma supporting awakening (adhikāra). These are the practices of the pāramīs that disciples aspiring to Nibbāna must undertake, develop and bring to fulfilment.

VI

Khi thực hiện những công việc ấy, vị ấy phải làm với lòng mong muốn mạnh mẽ (chandatā), mong cầu Nibbāna, mong muốn tu tập viên mãn các ba-la-mật đưa đến Nibbāna, nói cách khác là các thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ.

EN

In undertaking them, one should act with strong desire (chandatā), aspiring to Nibbāna and wishing to bring to fulfilment the pāramīs leading to it, that is, the wholesome kamma supporting awakening.

VI

“Imesaṃ pana sabbesaṃ adhikāro ca chandatāti dvaṅgasamannāgatoyeva abhinīhāro hoti.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

EN

“Imesaṃ pana sabbesaṃ adhikāro ca chandatāti dvaṅgasamannāgatoyeva abhinīhāro hoti.” (Source cited in the original: Apadāna Commentary, vol. 1, p. 156.)

VI

Đối với tất cả các đệ tử, sự chuẩn bị hướng đến giác ngộ (abhinīhāra), dẫn đến loại giác ngộ mong cầu, phải đầy đủ hai yếu tố: 1. có thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra); 2. có lòng mong muốn mạnh mẽ (chandatā). Đó là ý nghĩa của lời chú giải. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

EN

For all disciples, the undertaking directed towards awakening (abhinīhāra), which leads to the kind of awakening they aspire to, must have two factors: 1. Wholesome kamma supporting awakening (adhikāra). 2. Strong desire (chandatā). This is the meaning of the commentary. (Apadāna Commentary 1, p. 156.)

VI

Nói cách khác, sự vun bồi hạt giống minh và hạt giống hạnh chính là tu tập, tích lũy và làm viên mãn pháp hành theo tám đạo chi. Khi tu tập viên mãn pháp hành theo tám đạo chi ấy, dù trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ hay trong Giáo pháp…

EN

In other words, cultivating the seeds of knowledge and conduct is developing, accumulating and bringing to fulfilment the practice of the eight path factors. In bringing that practice to fulfilment, whether in the dispensations of past Buddhas or in the Dispensation…

Thời gian vun bồi ba-la-mật / The time needed to cultivate the pāramīs

Miến / Burmese 49

VI

…của Đức Phật hiện tại, hành giả cũng cần tu tập, làm viên mãn theo cách các bậc thiện trí xưa kia đã thực hành. Để chứng đắc bốn đạo, bốn quả, là những pháp được thâu nhiếp trong ba học giới, định và tuệ, vị ấy cần tu tập theo hệ thống pháp hành cao quý gồm tám đạo chi, với lòng mong muốn hết sức mạnh mẽ, chuyên cần tinh tấn đến mức viên mãn.

EN

…of the present Buddha, meditators should develop and bring it to fulfilment as the wise practitioners of former times did. To attain the four paths and the four fruitions, encompassed by the three trainings in virtue, concentration and wisdom, they should cultivate the noble practice comprising the eight path factors with very strong desire and diligent effort until it is fulfilled.

VI

Trong thời gian tu tập ba-la-mật như vậy:

EN

In cultivating the pāramīs in this way:

VI

1. Các đệ tử tối thượng cần một a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp.

EN

1. Chief disciples need one incalculable period and one hundred thousand great aeons.

VI

2. Các đại đệ tử cần một trăm ngàn đại kiếp.

EN

2. Great disciples need one hundred thousand great aeons.

VI

3. Đối với các đệ tử thông thường, không có quy định nhất định rằng phải làm viên mãn ba-la-mật trong bao lâu.

EN

3. For ordinary disciples there is no fixed period in which the pāramīs must be fulfilled.

VI

Trong Pāramīdīpanī, Ledi Sayadaw nhận định: tuy có những trường hợp như du sĩ Saccaka đi qua chỉ một số ít đời, nhưng các ba-la-mật là hạt giống minh và hạt giống hạnh đã có thể chín muồi, có đủ năng lực dẫn đến đạo, quả và Nibbāna.

EN

In the Pāramīdīpanī, Ledi Sayadaw observes that in cases such as that of the wanderer Saccaka, although only a few lives may pass, the pāramīs that are seeds of knowledge and conduct can already mature sufficiently to lead to path, fruition and Nibbāna.

VI

1. Các hạt giống minh là tuệ minh sát, thấu suốt các phương diện vô thường, khổ và vô ngã của các hành thuộc khổ đế và tập đế, nếu đã được tu tập viên mãn trong các đời quá khứ — tức những ba-la-mật được gọi là abhinīhāra — thì trong đời hiện tại là những hạt giống tốt đẹp nhất để đạt đạo, quả và Nibbāna.

EN

1. The seeds of knowledge are insight knowledge that penetrates the impermanence, suffering and non-self of formations belonging to the truths of suffering and its origin. If they were cultivated to fulfilment in past lives, as the pāramīs called abhinīhāra, they are the best seeds in this life for attaining path, fruition and Nibbāna.

Các mức hạt giống minh từ sự tu tập trước kia / Degrees of the seeds of knowledge from former practice

Miến / Burmese 50

VI

2. Nếu chỉ mới đạt được hai trí thấu hiểu khổ đế và tập đế là trí phân định danh–sắc (nāmarūpaparicchedañāṇa) và tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa), thì hạt giống minh ấy thuộc mức tốt thứ hai.

EN

2. If one has attained only the two knowledges that understand the truths of suffering and its origin, namely knowledge of delimiting mentality and materiality (nāmarūpaparicchedañāṇa) and knowledge of discerning conditions (paccayapariggahañāṇa), those seeds of knowledge are of the second degree.

VI

3. Nếu chỉ mới đạt trí phân định danh–sắc, biết phân biệt năm uẩn thuộc khổ đế, tức các pháp sắc và danh, thì hạt giống minh ấy thuộc mức tốt thứ ba. Ledi Sayadaw nhận định như vậy trong Pāramīdīpanī.

EN

3. If one has attained only knowledge of delimiting mentality and materiality, and can distinguish the five aggregates belonging to the truth of suffering, namely the material and mental phenomena, those seeds of knowledge are of the third degree. This is Ledi Sayadaw's assessment in the Pāramīdīpanī.

VI

Nếu đã tu tập viên mãn những hạt giống minh và hạnh này trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ, hoặc trong những đời trước thuộc Giáo pháp của Đức Phật hiện tại, thì đã đầy đủ yếu tố sự nỗ lực từ trước (pubbayoga).

EN

If one has brought these seeds of knowledge and conduct to fulfilment in the dispensations of past Buddhas, or in earlier lives during the present Buddha's Dispensation, the factor of former endeavour (pubbayoga) is fulfilled.

VI

Năm yếu tố được giải thích ở trên là những điều làm viên mãn các bậc cao quý đạt bốn tuệ phân tích. Trong đó, yếu tố tác giả đặc biệt muốn nhấn mạnh ở đây chính là sự nỗ lực từ trước (pubbayoga).

EN

The five factors explained above are the qualities brought to fulfilment by the noble persons who attain the four analytical knowledges. Here the author wishes to emphasize former endeavour (pubbayoga) in particular.

VI

Các bậc cao quý mang tên lược khai trí giả (ugghaṭitaññū) và quảng diễn trí giả (vipañcitaññū), đã nói ở trên, là những bậc thiện trí từng tinh tấn tu tập đề mục thiền minh sát trong quá khứ, trong Giáo pháp của chư Phật trước kia, cho đến hành xả trí cao thượng. Các vị đã nhiều lần luyện tập, làm quen và thuần thục việc quán các hành bằng tuệ minh sát cho đến hành xả trí.

EN

The noble persons mentioned above who understand from a brief statement (ugghaṭitaññū) or from a detailed explanation (vipañcitaññū) are wise practitioners who diligently cultivated insight meditation in the past, in the dispensations of former Buddhas, as far as the advanced knowledge of equanimity about formations. They repeatedly practised and became familiar with and proficient in contemplating formations with insight as far as knowledge of equanimity about formations.

Sức hỗ trợ của sự thuần thục minh sát từ trước / How previous proficiency in insight supports practice

Miến / Burmese 51

VI

Các bậc thiện trí đã nhiều lần luyện tập, làm quen và thuần thục việc quán các hành bằng tuệ minh sát cho đến hành xả trí như vậy, trong lần hiện hữu cuối cùng, được các công phu minh sát trước kia hỗ trợ bằng sức mạnh của thường cận y (pakatūpanissayasatti), một duyên hỗ trợ mạnh mẽ. Vì được nâng đỡ như vậy, các tâm đại thiện thuộc lộ ý môn minh sát của các vị trong đời cuối cùng có năng lực rất lớn.

EN

These wise practitioners had repeatedly trained until they were thoroughly familiar with contemplating formations with insight as far as knowledge of equanimity about formations. In their last existence, their previous insight practice supported them through the power of natural decisive support (pakatūpanissayasatti). With this strong support, the great wholesome consciousnesses in their insight mind-door processes had great strength in that final life.

VI

Ngay trong khoảng thời gian hết sức ngắn, được ví bằng một cái chớp mắt, một tia chớp lóe hay một cái búng tay, hàng koṭi lộ ý môn minh sát (một koṭi là mười triệu) như vậy có thể sinh khởi rồi diệt đi. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Saṃyutta, quyển 2, tr. 295.)

EN

In a time as brief as a blink, a flash of lightning or a snap of the fingers, tens of millions of such insight mind-door processes can arise and cease. One koṭi is ten million. (Saṃyutta Commentary 2, p. 295.)

VI

Do các lộ ý môn minh sát ấy vận hành rất nhanh trong khoảng thời gian hết sức ngắn như vậy, các bậc thiện trí ấy đã có thể biết, thấu hiểu theo khả năng của một đệ tử đối với các phương diện vô thường, khổ, vô ngã của các hành và đối với cả bốn Thánh đế.

EN

Because these insight mind-door processes ran so rapidly in so brief a time, these wise practitioners were able to understand, to the degree possible for a disciple, the impermanence, suffering and non-self of formations, and to penetrate all four Noble Truths.

VI

Đối với các pháp danh–sắc thuộc năm thủ uẩn là khổ đế và các pháp duyên khởi là tập đế, tuy trong đời hiện tại các vị ấy chưa ghi nhận, phân định chúng theo phương pháp đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần…

EN

In their present life they had not yet discerned by characteristic, function, manifestation and proximate cause the mental and material phenomena of the five aggregates subject to clinging, which are the truth of suffering, or the phenomena of dependent origination, which are the truth of its origin…

Ba-la-mật từ trước nâng đỡ sự chứng Thánh trong hiện tại / Earlier pāramīs support noble attainment in this life

Miến / Burmese 52

VI

…chưa luyện tập với tuệ minh sát, hoặc chưa có thời gian để luyện tập, nhưng trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ, các vị đã từng ghi nhận các hành thuộc khổ đế và tập đế theo phương pháp đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần; từng phân định chúng bằng tuệ minh sát, từng luyện tập và làm cho thuần thục bằng tuệ minh sát.

EN

…nor had they trained with insight knowledge, or had time to do so. But in the dispensations of past Buddhas they had already discerned the formations of the truths of suffering and its origin by characteristic, function, manifestation and proximate cause. They had distinguished these formations with insight, practised with insight and become proficient in it.

VI

Do đó, những bậc thiện trí ấy đã từng rèn luyện các tuệ minh sát cho đến hành xả trí trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ. Nhờ vậy, các hạt giống trí tuệ ở mức trí phân định danh–sắc, tuệ phân biệt nhân duyên, thẩm sát trí (sammasanañāṇa), tuệ quán sinh diệt (udayabbayañāṇa) v.v. được hành xả trí nâng đỡ bằng sức thường cận y mạnh mẽ. Chúng là những hạt giống chín muồi.

EN

Thus these wise practitioners had cultivated the insight knowledges as far as knowledge of equanimity about formations in the dispensations of past Buddhas. Consequently the seeds of wisdom at the levels of delimiting mentality and materiality, discerning conditions, comprehension (sammasanañāṇa), arising and passing away (udayabbayañāṇa), and so on were sustained by equanimity about formations through strong natural decisive support. These seeds had ripened.

VI

Vì vậy, tuy trong đời hiện tại, trước khi bước vào dòng Thánh, các vị chưa ghi nhận các hành thuộc khổ đế và tập đế theo đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần, chưa phân định chúng rành rẽ bằng trí, chưa thuần thục chúng bằng trí, nhưng những thiện ba-la-mật đã được tu tập trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ vẫn là nhân hỗ trợ mạnh mẽ cho sự bước vào dòng Thánh ở đời này, giống như bàn đạp đã được đặt sẵn ở hiện tại.

EN

Thus, before entering the noble stream in this life, they had not yet discerned the formations of suffering and its origin by characteristic, function, manifestation and proximate cause, distinguished them clearly with knowledge or become proficient in contemplating them. Even so, the wholesome pāramīs developed in the dispensations of past Buddhas provided strong support for entering the noble stream in this life, like a stepping stone already in place.

VI

Các thiện ba-la-mật từng được vun bồi trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ, cho đến khi các tuệ minh sát chín muồi và bước vào dòng Thánh trong đời hiện tại, có khả năng hỗ trợ bằng sức thường cận y mạnh mẽ như vậy.

EN

Wholesome pāramīs accumulated in the dispensations of past Buddhas can provide this strong natural decisive support until the insight knowledges mature and one enters the noble stream in the present life.

Pháp hành dành cho người cần được dẫn dắt (Neyya) / Practice for those who need guidance (Neyya)

Miến / Burmese 53

VI

Vì vậy, hành giả cũng hãy nghe những bài thuyết pháp như kinh Dhammacakkappavattana, kinh Anattalakkhaṇa v.v., như các bậc lược khai trí giả và quảng diễn trí giả ấy đã từng nghe. Khi nghe pháp, nếu chỉ nhờ nghe mà thấu suốt bốn Thánh đế và bước vào dòng Thánh, thì có thể tự xác định mình là người lược khai trí giả (ugghaṭitaññū) hoặc quảng diễn trí giả (vipañcitaññū).

EN

Therefore, listen to discourses such as the Dhammacakkappavattana and Anattalakkhaṇa, as those who understood from a brief statement or a detailed explanation once did. If hearing the teaching alone enables you to penetrate the Four Noble Truths and enter the noble stream, you can identify yourself as an ugghaṭitaññū or a vipañcitaññū.

VI

Khi đã xác định mình thuộc hạng cần được dẫn dắt (neyya), hãy nỗ lực tu tập đúng theo chỉ dẫn trong chánh tạng, chú giải và phụ chú giải, làm viên mãn pháp hành cao quý theo tám đạo chi, được thâu nhiếp trong ba học giới, định và tuệ:

EN

If you determine that you are one who needs guidance (neyya), strive in accordance with the canonical texts, commentaries and subcommentaries to fulfil the noble practice of the eight path factors, which the three trainings in virtue, concentration and wisdom encompass:

VI

1. Trước hết, nỗ lực thanh tịnh giới, làm đầy đủ ba đạo chi thuộc giới: chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.

EN

1. First strive to purify virtue by fulfilling its three path factors: right speech, right action and right livelihood.

VI

2. Khi giới đã thanh tịnh, hãy thiết lập định, làm đầy đủ tâm thanh tịnh (cittavisuddhi), để tâm trong sáng, không có các tùy phiền não và chướng ngại của định. Nỗ lực đạt một trong hai loại định là cận định (upacārasamādhi) và an chỉ định (appanāsamādhi), hoặc đạt cả hai, làm đầy đủ ba đạo chi thuộc định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

EN

2. When virtue is purified, establish concentration and fulfil purification of mind (cittavisuddhi), so that the mind is clear and free from impurities and obstacles to concentration. Strive to attain access concentration (upacārasamādhi), absorption concentration (appanāsamādhi), or both. Fulfil the three factors of the concentration group: right effort, right mindfulness and right concentration.

VI

3. Khi tâm đã thanh tịnh nhờ đầy đủ một trong hai loại định ấy, hoặc cả hai, hãy nỗ lực làm viên mãn hai đạo chi thuộc tuệ: chánh kiến và chánh tư duy, để tri kiến, trí tuệ trong sáng. Nói cách khác…

EN

3. When the mind has been purified through one or both of these kinds of concentration, strive to fulfil the two path factors of wisdom, right view and right intention, so that knowledge and vision are clear. In other words…

Chánh kiến đối với bốn Thánh đế / Right view of the Four Noble Truths

Miến / Burmese 54

VI

…hãy làm viên mãn các pháp như sau:

EN

…bring the following qualities to fulfilment:

VI

(a) Chánh kiến thấu suốt đến chân đế đối với năm thủ uẩn — tức các pháp sắc và danh thuộc khổ đế.

EN

(a) Right view that penetrates to the ultimate level the five aggregates subject to clinging, the material and mental phenomena that constitute the truth of suffering.

VI

(b) Chánh kiến thấu suốt pháp duyên khởi (paṭiccasamuppāda), tức mối liên hệ nhân quả thuộc tập đế:

EN

(b) Right view that penetrates dependent origination (paṭiccasamuppāda), the causal relation belonging to the truth of the origin of suffering:

VI

1. Do năm nhân quá khứ tương ứng, năm quả quá khứ tương ứng sinh khởi, hiện hữu.

EN

1. From the corresponding five past causes, the corresponding five past effects arise and exist.

VI

2. Do năm nhân quá khứ tương ứng, năm quả hiện tại tương ứng sinh khởi, hiện hữu.

EN

2. From the corresponding five past causes, the corresponding five present effects arise and exist.

VI

3. Do năm nhân hiện tại tương ứng, năm quả vị lai tương ứng sinh khởi, hiện hữu.

EN

3. From the corresponding five present causes, the corresponding five future effects arise and exist.

VI

4. Do năm nhân vị lai tương ứng, năm quả vị lai tương ứng sinh khởi, hiện hữu.

EN

4. From the corresponding five future causes, the corresponding five future effects arise and exist.

VI

(c) 1. Chánh kiến minh sát (vipassanāsammādiṭṭhi) thấu suốt sự hoại diệt của các hành, là diệt đế theo nghĩa hoại diệt (khayanirodhasacca).

EN

(c) 1. The right view of insight (vipassanāsammādiṭṭhi) penetrates the dissolution of formations, the truth of cessation in the sense of dissolution (khayanirodhasacca).

VI

2. Thánh đạo chánh kiến (ariyamaggasammādiṭṭhi) thấu suốt Nibbāna hoàn toàn an lạc, tịch tịnh, là diệt đế theo nghĩa chấm dứt tuyệt đối (accantanirodhasacca).

EN

2. The right view of the Noble Path (ariyamaggasammādiṭṭhi) penetrates Nibbāna, utterly blissful and peaceful, the truth of cessation in the sense of absolute cessation (accantanirodhasacca).

VI

(d) 1. Các pháp thiện thuộc đạo đế hiệp thế, đi cùng tuệ minh sát hiệp thế: chánh kiến, chánh tư duy, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định…

EN

(d) 1. The wholesome qualities of the mundane truth of the path that accompany mundane insight knowledge are right view, right intention, right effort, right mindfulness and right concentration…

Đạo đế; hãy tu tập định (Samādhi) / The truth of the path and the development of concentration

Miến / Burmese 55

VI

…cùng các pháp thiện thuộc đạo đế hiệp thế là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.

EN

…together with the wholesome qualities of the mundane truth of the path that are right speech, right action and right livelihood.

VI

2. Các pháp thiện thuộc đạo đế siêu thế tương ưng với Thánh đạo, thấu suốt Nibbāna là diệt đế tuyệt đối: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Hãy nỗ lực tu tập đầy đủ chánh kiến thấu suốt các pháp thuộc đạo đế hiệp thế và siêu thế ấy.

EN

2. The wholesome qualities of the supramundane truth of the path, associated with the Noble Path that penetrates Nibbāna as absolute cessation, are right view, right intention, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration. Strive to fulfil the right view that penetrates the phenomena of the mundane and supramundane truths of the path.

VI

Vậy muốn tự mình thấu suốt bốn Thánh đế đúng như thật bằng chánh kiến thì cần gì? Lời giải đáp như sau.

EN

What, then, does one need in order to penetrate the Four Noble Truths for oneself as they really are, through right view? The answer follows.

VI

HÃY TU TẬP ĐỊNH (SAMĀDHI)

EN

Develop concentration (Samādhi)

VI

“Samādhiṃ bhikkhave bhāvetha. Samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? ‘Idaṃ dukkhan’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 369.)

EN

“Samādhiṃ bhikkhave bhāvetha. Samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? ‘Idaṃ dukkhan’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.” (Source cited in the original: Saṃyutta, vol. 3, p. 369.)

VI

Này các Tỳ-khưu, hãy tu tập định — tức một trong hai loại cận định và an chỉ định, hoặc cả hai. Này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu có định biết rõ các pháp đúng như thật, không sai khác. Vị ấy biết rõ những gì đúng như thật?…

EN

Bhikkhus, develop concentration, whether access concentration, absorption concentration, or both. A concentrated bhikkhu knows phenomena as they really are, without distortion. What does that bhikkhu know as it really is?…

Định làm nền cho tri kiến bốn Thánh đế / Concentration as the basis for knowing the Four Noble Truths

Miến / Burmese 56

VI

1. Vị ấy biết rõ đúng như thật, không sai khác: “Đây là Thánh đế về khổ.”

EN

1. One knows as it really is, without distortion: “This is the Noble Truth of suffering.”

VI

2. Vị ấy biết rõ đúng như thật, không sai khác: “Đây là Thánh đế về nguyên nhân khổ sinh khởi.”

EN

2. One knows as it really is, without distortion: “This is the Noble Truth of the origin of suffering.”

VI

3. Vị ấy biết rõ đúng như thật, không sai khác: “Đây là Thánh đế về sự chấm dứt khổ.”

EN

3. One knows as it really is, without distortion: “This is the Noble Truth of the cessation of suffering.”

VI

4. Vị ấy biết rõ đúng như thật, không sai khác: “Đây là Thánh đế về pháp hành đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna).” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 369.)

EN

4. One knows as it really is, without distortion: “This is the Noble Truth of the practice leading to the cessation of suffering, Nibbāna.” (Saṃyutta 3, p. 369.)

VI

Này các Tỳ-khưu, vì vậy hãy tu tập định. Vị Tỳ-khưu có định biết rõ các pháp đúng như thật, không sai khác.

EN

Therefore, bhikkhus, develop concentration. A concentrated bhikkhu knows phenomena as they really are, without distortion.

VI

Này các Tỳ-khưu, do đó, trong Giáo pháp này:

EN

Therefore, bhikkhus, in this Dispensation:

VI

1. Hãy nỗ lực để biết rõ: “Đây là Thánh đế về khổ.”

EN

1. Strive to know: “This is the Noble Truth of suffering.”

VI

2. Hãy nỗ lực để biết rõ: “Đây là Thánh đế về nguyên nhân khổ sinh khởi.”

EN

2. Strive to know: “This is the Noble Truth of the origin of suffering.”

VI

3. Hãy nỗ lực để biết rõ: “Đây là Thánh đế về sự chấm dứt khổ.”

EN

3. Strive to know: “This is the Noble Truth of the cessation of suffering.”

VI

4. Hãy nỗ lực để biết rõ: “Đây là Thánh đế về pháp hành đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna).” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 369.)

EN

4. Strive to know: “This is the Noble Truth of the practice leading to the cessation of suffering, Nibbāna.” (Saṃyutta 3, p. 369.)

Ý nghĩa của lời dạy về định / The meaning of the instruction on concentration

Miến / Burmese 57

VI

Ý NGHĨA CỦA LỜI DẠY

EN

The meaning of the instruction

VI

“Idaṃ vuttaṃ hoti, bhikkhave yasmā samāhito bhikkhu cattāri saccāni yathābhūtaṃ pajānāti, tasmā tumhehi ca samāhitehi catunnaṃ saccānaṃ yathābhūtaṃ pajānanatthāya ‘idaṃ dukkhan’ti yogo hi karaṇīyo. Tathā yasmā cattāri saccāni tathāgateneva pātubhāvā pākaṭāni honti, yasmā ca tathāgatena suvibhattāni, yasmā ca tesu aparimāṇā vaṇṇā aparimāṇāni padabyañjanāni, yasmā ca tesaṃ appaṭividdhattā vaṭṭaṃ vaṭṭati, tesaṃ paṭividdhakālato paṭṭhāya na vaṭṭati, tasmā ‘evaṃ no vaṭṭaṃ na vaṭṭissatī’ti tumhehi ‘idaṃ dukkhan’ti yogo hi karaṇīyo.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 3, tr. 274.)

EN

“Idaṃ vuttaṃ hoti, bhikkhave yasmā samāhito bhikkhu cattāri saccāni yathābhūtaṃ pajānāti, tasmā tumhehi ca samāhitehi catunnaṃ saccānaṃ yathābhūtaṃ pajānanatthāya ‘idaṃ dukkhan’ti yogo hi karaṇīyo. Tathā yasmā cattāri saccāni tathāgateneva pātubhāvā pākaṭāni honti, yasmā ca tathāgatena suvibhattāni, yasmā ca tesu aparimāṇā vaṇṇā aparimāṇāni padabyañjanāni, yasmā ca tesaṃ appaṭividdhattā vaṭṭaṃ vaṭṭati, tesaṃ paṭividdhakālato paṭṭhāya na vaṭṭati, tasmā ‘evaṃ no vaṭṭaṃ na vaṭṭissatī’ti tumhehi ‘idaṃ dukkhan’ti yogo hi karaṇīyo.” (Source cited in the original: Saṃyutta Commentary, vol. 3, p. 274.)

VI

Ý nghĩa muốn nói là như sau. Này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu có định vững vàng biết rõ bốn Thánh đế đúng như thật, thấu suốt và phân biệt rõ ràng. Do đó, các con cũng hãy có định vững vàng và nỗ lực để biết bốn Thánh đế đúng như thật, thấu suốt và phân biệt rõ ràng: “Đây là Thánh đế về khổ… /pe/ …Đây là Thánh đế về con đường.” Bốn Thánh đế ấy hiện rõ trong trí tuệ của Như Lai, sáng tỏ như viên ngọc đặt trong lòng bàn tay. Hơn nữa, chính Như Lai đã khéo phân tích và giảng giải bốn Thánh đế ấy. Trong những lời dạy liên hệ đến bốn Thánh đế được giảng giải như vậy, vô lượng lời giải thích, vô lượng chữ và câu đều hiện hữu rõ ràng…

EN

The meaning is as follows. A firmly concentrated bhikkhu knows the Four Noble Truths as they really are, penetrates them and distinguishes them clearly. Therefore, bhikkhus, establish firm concentration and strive to know the Four Noble Truths as they really are, penetrate them and distinguish them clearly: “This is the Noble Truth of suffering… /pe/ …This is the Noble Truth of the path.” The Four Noble Truths stand out clearly to the Tathāgata’s wisdom, like a jewel in the palm of his hand. The Tathāgata himself has skilfully analysed and explained them. In his teachings on the Four Noble Truths, countless explanations, words and phrases are set out clearly…

Thấu suốt bốn Thánh đế; kinh Khadirapatta / Penetrating the Four Noble Truths and the Khadirapatta discourse

Miến / Burmese 58

VI

…như vậy. Hơn nữa, vì chính các con chưa tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết, thấu suốt bốn Thánh đế ấy, nên nỗi khổ của vòng luân hồi vẫn tiếp tục tăng trưởng. Từ khi chính các con dùng trí tuệ chánh kiến tự mình thấy biết và thấu suốt bốn Thánh đế ấy, khối khổ lớn của vòng luân hồi sẽ không còn tăng trưởng. Vì vậy, với tâm niệm: "Nguyện cho nỗi khổ luân hồi của chúng ta không còn tăng trưởng như vậy", các con hãy nỗ lực tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt bốn Thánh đế: "Đây là Thánh đế về khổ… /pe/ …Đây là Thánh đế về con đường." Đó là ý nghĩa muốn nói. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 3, tr. 274.)

EN

…in this way. Further, because you have not yet seen and penetrated the Four Noble Truths for yourselves through the wisdom of right view, the suffering of the round of rebirth continues to grow. From the time you see and penetrate them for yourselves through right view, this great mass of suffering will no longer grow. Therefore, with the resolve "May the suffering of our round of rebirth not grow in this way," strive to see and penetrate the Four Noble Truths for yourselves through right view: "This is the Noble Truth of suffering… /pe/ …This is the Noble Truth of the path." That is the intended meaning. (Saṃyutta Commentary 3, p. 274.)

VI

Một lần nữa, hãy đọc lời dạy trong kinh Khadirapatta dưới đây.

EN

Read also the following teaching in the Khadirapatta discourse.

VI

KINH KHADIRAPATTA (KHADIRAPATTASUTTA)

EN

The Khadirapatta discourse (Khadirapattasutta)

VI

Này các Tỳ-khưu, nếu có người nói như sau: "Không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về khổ; không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về nguyên nhân khổ; không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về sự chấm dứt khổ; không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về con đường đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna), mà tôi sẽ làm cho nỗi khổ của vòng luân hồi đi đến tận cùng…"

EN

Bhikkhus, suppose someone were to say: "Without seeing and penetrating for myself through the wisdom of right view the Noble Truth of suffering, the Noble Truth of its origin, the Noble Truth of its cessation and the Noble Truth of the path leading to its cessation, Nibbāna, I shall bring the suffering of the round of rebirth to an end…"

Ví dụ lá cây và sự thấu suốt bốn Thánh đế / The simile of the leaves and penetration of the Four Noble Truths

Miến / Burmese 59

VI

…nếu người ấy nói như vậy, thì không có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

EN

…if someone were to speak in this way, their words could not come true.

VI

Này các Tỳ-khưu, ví như có người nói: “Tôi sẽ lấy lá khadira, lá thông hoặc lá me rừng (āmalaka, ရွှစ်ရှား), làm thành một chiếc chén lá để mang nước về, hoặc cuộn lá làm hoa tai để đeo.” Nếu người ấy nói như vậy, thì không có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

EN

Suppose someone were to say: “I shall take khadira leaves, pine leaves or Indian gooseberry leaves (āmalaka, ရွှစ်ရှား), fashion them into a cup to carry water, or roll them up to wear as earrings.” If someone were to say this, their words could not come true.

VI

Cũng như vậy, này các Tỳ-khưu, nếu có người nói: “Không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về khổ… /pe/ …Thánh đế về con đường, mà tôi sẽ làm cho nỗi khổ của vòng luân hồi đi đến tận cùng”, thì không có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

EN

In the same way, bhikkhus, suppose someone were to say: “Without seeing and penetrating for myself through the wisdom of right view the Noble Truth of suffering… /pe/ …the Noble Truth of the path, I shall bring the suffering of the round of rebirth to an end.” Their words could not come true.

VI

Này các Tỳ-khưu, nếu có người nói như sau: “Tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về khổ; tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về nguyên nhân khổ; tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về sự chấm dứt khổ; tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về con đường đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna), tôi sẽ có thể làm cho nỗi khổ của vòng luân hồi…”

EN

Suppose, bhikkhus, someone were to say: “By seeing and penetrating for myself through the wisdom of right view the Noble Truth of suffering, the Noble Truth of its origin, the Noble Truth of its cessation and the Noble Truth of the path leading to its cessation, Nibbāna, I shall be able to bring the suffering of the round of rebirth…”

Thấu suốt bốn Thánh đế mới có thể chấm dứt khổ / Ending suffering requires penetrating the Four Noble Truths

Miến / Burmese 60

VI

“…đi đến tận cùng”, nếu người ấy nói như vậy, thì có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

EN

“…to an end.” If someone were to speak in this way, their words could come true.

VI

Này các Tỳ-khưu, ví như có người nói: “Tôi sẽ lấy lá sen paduma, lá cây palāsa hoặc lá māluvā, làm thành một chiếc chén lá để mang nước về, hoặc cuộn lá làm hoa tai để đeo.” Nếu người ấy nói như vậy, thì có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

EN

Suppose someone were to say: “I shall take leaves of the paduma lotus, the palāsa or the māluvā, fashion them into a cup to carry water, or roll them up to wear as earrings.” If someone were to say this, their words could come true.

VI

Cũng như vậy, này các Tỳ-khưu, nếu có người nói: “Tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về khổ… /pe/ …Thánh đế về con đường, tôi sẽ làm cho nỗi khổ của vòng luân hồi đi đến tận cùng”, thì có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

EN

In the same way, bhikkhus, suppose someone were to say: “By seeing and penetrating for myself through the wisdom of right view the Noble Truth of suffering… /pe/ …the Noble Truth of the path, I shall bring the suffering of the round of rebirth to an end.” Their words could come true.

VI

Này các Tỳ-khưu, vì vậy, trong Giáo pháp này, các con hãy:

EN

Therefore, bhikkhus, in this Dispensation:

VI

1. Nỗ lực để biết: “Đây là Thánh đế về khổ.” /pe/

EN

1. Strive to know: “This is the Noble Truth of suffering.” /pe/

VI

2. Nỗ lực để biết: “Đây là Thánh đế về con đường đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna).” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 383–384.)

EN

2. Strive to know: “This is the Noble Truth of the path leading to the cessation of suffering, Nibbāna.” (Saṃyutta 3, pp. 383–384.)

Sắc là gì? (Rūpa) / What is materiality? (Rūpa)

Miến / Burmese 61

VI

SẮC LÀ GÌ? (RŪPA)

EN

What is materiality? (Rūpa)

VI

Như đã trình bày ở trên, khổ đế và tập đế là những pháp làm cảnh cho trí minh sát. Vì vậy, trước hết sẽ giải thích sắc thủ uẩn (rūpupādānakkhandha), vốn được bao gồm trong khổ đế.

EN

As explained above, the truths of suffering and its origin are the objects of insight knowledge. We shall first explain the materiality aggregate subject to clinging (rūpupādānakkhandha), which is included in the truth of suffering.

VI

Trong Phật pháp có 28 sắc. Nếu không biết các sắc ấy đúng như thật: (1) về số lượng là 28 sắc; (2) về nguồn sinh: (a) sắc nào do nghiệp sinh, (b) sắc nào do tâm sinh, (c) sắc nào do thời tiết sinh, (d) sắc nào do vật thực sinh, (e) sắc nào không do bất kỳ nhân nào sinh; thì không thể tiến triển, tăng trưởng trong Giáo pháp này cho đến đạo, quả và Nibbāna. Chính Đức Phật đã dạy điều ấy trong kinh Mahāgopālaka (dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 281–286). Chú giải kinh ấy giải thích như sau:

EN

The Buddha’s teaching distinguishes twenty-eight kinds of materiality. One must know them as they really are, both as to their number, twenty-eight, and as to their origins: which are produced by kamma, consciousness, temperature or nutriment, and which are produced by none of these causes. Without knowing this, one cannot grow in the Dispensation as far as path, fruition and Nibbāna. The Buddha himself taught this in the Mahāgopālaka discourse (Majjhima 1, pp. 281–286). Its commentary explains:

VI

“So gaṇanato (samuṭṭhānato) rūpaṃ ajānanto rūpaṃ pariggahetvā arūpaṃ vavatthapetvā rūpārūpaṃ pariggahetvā paccayaṃ sallakkhetvā lakkhaṇaṃ āropetvā kammaṭṭhānaṃ matthakaṃ pāpetuṃ na sakkoti.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 163–164.)

EN

“So gaṇanato (samuṭṭhānato) rūpaṃ ajānanto rūpaṃ pariggahetvā arūpaṃ vavatthapetvā rūpārūpaṃ pariggahetvā paccayaṃ sallakkhetvā lakkhaṇaṃ āropetvā kammaṭṭhānaṃ matthakaṃ pāpetuṃ na sakkoti.” (Source cited in the original: Majjhima Commentary, vol. 2, p. 163–164.)

VI

Vị Tỳ-khưu hành thiền ấy, nếu không biết sắc: 1. về số lượng…

EN

If a meditating bhikkhu does not know materiality, first, as to its number…

Sắc tụ và việc phân định sắc (Rūpakalāpa) / Materiality groups and the discernment of materiality

Miến / Burmese 62

VI

…2. và về nguồn sinh, không thấu hiểu đúng như thật đến mức trí thấy rõ chân đế, thì không cách nào có thể: (1) nhận định, nắm bắt sắc — trí phân định sắc (rūpapariggahañāṇa); (2) phân biệt, xác định danh — trí phân định vô sắc (arūpapariggahañāṇa); (3) nhận định danh–sắc — trí phân định danh–sắc (rūpārūpapariggahañāṇa); (4) khéo phân biệt, xác định các nhân — tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa); (5) quán các hành gồm sắc, danh, nhân và quả ấy theo ba đặc tướng — trí minh sát (vipassanāñāṇa); và đưa việc tu tập đề mục thiền minh sát lên đến đỉnh cao là đạo trí và quả trí. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 163–164.)

EN

…and second, as to its origins, without understanding it as it really is to the level of ultimate reality, that bhikkhu cannot discern materiality (rūpapariggahañāṇa), distinguish and define immaterial phenomena (arūpapariggahañāṇa), discern mentality and materiality together (rūpārūpapariggahañāṇa), discern their conditions (paccayapariggahañāṇa), contemplate these formations of materiality, mentality, causes and effects under the three characteristics (vipassanāñāṇa), or bring insight practice to its culmination in path and fruition knowledge. (Majjhima Commentary 2, pp. 163–164.)

VI

Theo chánh tạng và chú giải trên, trong phần đề mục thiền về sắc, trước hết hành giả cần cố gắng biết 28 sắc. Các sắc không thể sinh riêng từng pháp một; chúng thường sinh thành những nhóm nhỏ gọi là sắc tụ (kalāpa). Sắc tụ là một tập hợp nhỏ nhất của các sắc theo nghĩa chân đế. Nó được nói là nhỏ cỡ một hạt paramāṇu. Nói “cỡ một hạt paramāṇu” chỉ là cách diễn đạt, không nhằm xác định kích thước chính xác. Cần hiểu rằng nó nhỏ hơn hạt paramāṇu rất nhiều lần.

EN

According to these canonical and commentarial passages, one practising meditation on materiality must first strive to know the twenty-eight kinds of materiality. Material phenomena do not arise one at a time. They generally arise in small groups called kalāpas. A materiality group is a minimal grouping of material phenomena in the ultimate sense. It is described as being the size of a paramāṇu. This expression is illustrative and gives no exact measurement. It should be understood to be many times smaller than a paramāṇu.

VI

Các sắc tụ ấy vẫn chỉ là những khối nhỏ chưa hoàn toàn thoát khỏi các chế định như chế định tập hợp (samūhapaññatti), chế định hình dạng (saṇṭhānapaññatti) v.v. Chúng vẫn là những pháp thuộc phạm vi chế định, nơi tính khối đặc (ghana) chưa được phá vỡ. Trong mỗi sắc tụ ấy…

EN

These small groups are still bound up with such concepts as the concept of a collection (samūhapaññatti) and the concept of shape (saṇṭhānapaññatti). They still belong to the realm of concepts, where compactness (ghana) has not been broken up. In each such group…

Sắc chân đế và danh (Paramattharūpa; Nāma) / Ultimate materiality and mentality

Miến / Burmese 63

VI

…ít nhất có tám loại thực tính sắc: đất (pathavī), nước (āpo), lửa (tejo), gió (vāyo), màu sắc (vaṇṇa), mùi (gandha), vị (rasa) và dưỡng chất (ojā). Chỉ những thực tính sắc ấy mới là các sắc chân đế. Chính các sắc chân đế ấy mới cần được quán xét, tu tập minh sát theo ba đặc tướng. Những sắc tụ ấy — nói cách khác, những sắc chân đế ấy — có tuổi thọ chỉ khoảng một phần trong hơn 5.000 koṭi phần của khoảng thời gian được gọi là một chớp mắt hay một cái búng tay.

EN

…there are at least eight kinds of materiality with their own nature: earth (pathavī), water (āpo), fire (tejo), wind (vāyo), colour (vaṇṇa), odour (gandha), taste (rasa) and nutritive essence (ojā). These phenomena with their own nature are ultimate materiality. It is ultimate materiality that should be examined under the three characteristics in developing insight. The lifespan of those materiality groups, or, in other words, of those ultimate material phenomena, is about one part in more than five thousand koṭis of the time it takes to blink or snap the fingers.

VI

Tuổi thọ của chúng cực kỳ ngắn ngủi. Chừng nào sức hỗ trợ của các nhân chưa hết, các quả vẫn sinh khởi hết lớp này đến lớp khác, nối tiếp trước sau như vậy. Muốn tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết, thấu suốt các sắc ấy đúng như thật đến mức thấy rõ chân đế, phương tiện trợ giúp cần thiết chính là chánh định (sammāsamādhi), như Đức Phật đã dạy trong các bài kinh về định nêu trên.

EN

Their lifespan is extremely brief. As long as the supporting power of the causes is not exhausted, the effects continue to arise in successive layers. To know and penetrate these material phenomena for oneself through the wisdom of right view, as they really are at the ultimate level, the necessary aid is right concentration (sammāsamādhi), as the Buddha taught in the discourses on concentration cited above.

VI

DANH LÀ GÌ? (NĀMA)

EN

What is mentality? (Nāma)

VI

Các pháp danh cũng thường sinh theo từng nhóm được gọi là danh tụ (nāmakalāpa), theo cách dùng từ “rūpārūpakalāpupādānaṃ” trong Đại phụ chú giải (dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 235). Chúng không thể sinh riêng từng pháp một. Các tâm có hai loại: tâm trong lộ (vīthicitta) và tâm ngoài lộ (vīthimuttacitta). Tâm tái tục (paṭisandhicitta), tâm hữu phần (bhavaṅgacitta) và tâm tử (cuticitta) là những tâm ngoài lộ. Tâm sinh đầu tiên trong một đời sống gọi là tâm tái tục; tâm sinh cuối cùng gọi là tâm tử. Giữa tâm tái tục và tâm tử, vào những lúc không có các tâm trong lộ sinh khởi…

EN

Mental phenomena also generally arise in groups called mentality groups (nāmakalāpa), as indicated by “rūpārūpakalāpupādānaṃ” in the Mahāṭīkā (2, p. 235). They do not arise one at a time. Consciousnesses are of two kinds: consciousness in a cognitive process (vīthicitta) and process-free consciousness (vīthimuttacitta). Rebirth-linking (paṭisandhicitta), life-continuum (bhavaṅgacitta) and death consciousness (cuticitta) are process-free. The first consciousness in a life is rebirth-linking and the last is death consciousness. Between them, when no process consciousness arises…

Tâm trong lộ và danh tụ (Vīthicitta; Nāmakalāpa) / Process consciousness and mentality groups

Miến / Burmese 64

VI

…tâm sinh làm nhân duy trì sự sống, để dòng tâm của đời ấy không bị gián đoạn, gọi là tâm hữu phần. Khi môn và cảnh tiếp xúc, những chuỗi tâm sinh khởi là các tâm trong lộ. Nói khái quát, có sáu loại lộ tâm: lộ nhãn môn (cakkhudvāravīthi), lộ nhĩ môn (sotadvāravīthi), lộ tỷ môn (ghānadvāravīthi), lộ thiệt môn (jivhādvāravīthi), lộ thân môn (kāyadvāravīthi) và lộ ý môn (manodvāravīthi). Các tâm trong lộ ấy thường sinh theo quy luật tâm như sau, khi cảnh là rất lớn hoặc rõ ràng: ngũ môn hướng tâm (pañcadvārāvajjana), nhãn thức (cakkhuviññāṇa; hoặc một thức trong năm thức), tiếp thâu (sampaṭicchana), suy đạc (santīraṇa), xác định (voṭṭhabbana), đổng lực (javana) bảy lần, na cảnh (tadārammaṇa) hai lần, hữu phần…; ý môn hướng tâm (manodvārāvajjana), đổng lực bảy lần, na cảnh hai lần. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 314.)

EN

…the consciousness that sustains the continuity of life is called life-continuum consciousness. When a door and its object meet, sequences of process consciousness arise. Broadly there are six processes, at the eye, ear, nose, tongue, body and mind doors. For a very great or clear object, these consciousnesses generally arise according to the regular order: five-door adverting (pañcadvārāvajjana), eye-consciousness (cakkhuviññāṇa, or the corresponding sense consciousness), receiving (sampaṭicchana), investigating (santīraṇa), determining (voṭṭhabbana), seven impulsions (javana), two registrations (tadārammaṇa), and life continuum. At the mind door there are mind-door adverting (manodvārāvajjana), seven impulsions and two registrations. (Abhidhamma Commentary 1, p. 314.)

VI

Trong mỗi sát-na tâm thuộc tâm trong lộ hoặc ngoài lộ ấy, ít nhất có tám pháp gồm tâm và tâm sở. Trong một số sát-na tâm, chẳng hạn đổng lực, đôi khi có đến 34 pháp gồm tâm và tâm sở. Nhóm các pháp danh gồm tâm và tâm sở cùng sinh khởi trong một sát-na tâm được gọi là một danh tụ (nāmakalāpa). Chỉ khi có thể dùng trí tuệ phân biệt, nhận định từng pháp danh trong mỗi danh tụ ấy: đây là xúc (phassa), đây là thọ (vedanā), đây là tưởng (saññā), đây là tư (cetanā), đây là thức (viññāṇa) v.v., mới được gọi là biết các pháp danh, là trí thấy đến chân đế. Muốn nhận định danh đến mức trí thấy rõ chân đế như vậy, muốn phân biệt bằng trí tuệ, muốn thấu hiểu và tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết trực tiếp, phương tiện trợ giúp cần thiết chính là chánh định, như Đức Phật đã dạy trong các bài kinh về định nêu trên.

EN

In each moment of process or process-free consciousness there are at least eight phenomena, counting consciousness and its mental factors. In some moments, such as impulsion, there can be as many as thirty-four. The consciousness and mental factors arising together in a single moment constitute a mentality group (nāmakalāpa). One knows mentality at the ultimate level only when wisdom can distinguish each mental phenomenon in such a group: this is contact (phassa), this is feeling (vedanā), this is perception (saññā), this is volition (cetanā), this is consciousness (viññāṇa), and so on. The necessary aid for distinguishing, understanding and directly seeing mentality for oneself through right view is right concentration, as the Buddha taught in the discourses cited above.

Quan niệm cho rằng thiền chỉ không thuộc Giáo pháp / The view that tranquillity is outside the Dispensation

Miến / Burmese 65

VI

QUAN NIỆM CHO RẰNG THIỀN CHỈ KHÔNG THUỘC GIÁO PHÁP

EN

The view that tranquillity is outside the Dispensation

VI

“Ye te Assaji samaṇabrāhmaṇā samādhisārakā samādhisāmaññā, tesaṃ taṃ samādhiṃ appaṭilabhataṃ evaṃ hoti ‘no cassu mayaṃ parihāyāmā’ti.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 102.)

EN

“Ye te Assaji samaṇabrāhmaṇā samādhisārakā samādhisāmaññā, tesaṃ taṃ samādhiṃ appaṭilabhataṃ evaṃ hoti ‘no cassu mayaṃ parihāyāmā’ti.” (Source cited in the original: Saṃyutta, vol. 2, p. 102.)

VI

“Samādhisārakā samādhisāmaññāti samādhiṃyeva sāraṃ sāmaññaṃ maññanti. Mayhaṃ pana sāsane na etaṃ sāraṃ, vipassanāmaggaphalāni sāraṃ. So tvaṃ samādhito parihāyanto kasmā cintesi ‘sāsanato parihāyāmī’ti.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 2, tr. 289.)

EN

“Samādhisārakā samādhisāmaññāti samādhiṃyeva sāraṃ sāmaññaṃ maññanti. Mayhaṃ pana sāsane na etaṃ sāraṃ, vipassanāmaggaphalāni sāraṃ. So tvaṃ samādhito parihāyanto kasmā cintesi ‘sāsanato parihāyāmī’ti.” (Source cited in the original: Saṃyutta Commentary, vol. 2, p. 289.)

VI

Này Assaji thân mến, những Sa-môn, Bà-la-môn nào xem định là cốt lõi, xem định chính là phẩm chất Sa-môn, thì khi không đạt lại định ấy, họ thường khởi ý nghĩ: “Có phải chúng ta đã suy giảm, rời khỏi Giáo pháp rồi chăng?” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 102.)

EN

Dear Assaji, when ascetics and brahmins who regard concentration as the essence and as the very quality of an ascetic cannot regain it, they tend to think: “Have we declined and fallen away from the teaching?” (Saṃyutta 2, p. 102.)

VI

“Xem định là cốt lõi, xem định chính là phẩm chất Sa-môn” nghĩa là họ cho rằng chỉ có định là cốt lõi và phẩm chất Sa-môn. Nhưng trong Giáo pháp của Ta, định này không phải là cốt lõi; chỉ minh sát, đạo và quả mới là cốt lõi. Vì sao khi suy giảm định, ông lại nghĩ: “Tôi đã suy giảm, rời khỏi Giáo pháp rồi chăng?” Đó là ý nghĩa lời dạy. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 2, tr. 289.)

EN

“Regard concentration as the essence and as the very quality of an ascetic” means they take concentration alone to be the essence and the quality of an ascetic. In my Dispensation, however, that concentration is not the essence. Insight, path and fruition are the essence. Why, when you have declined from concentration, do you think you have declined and fallen away from the Dispensation? This is the intended meaning. (Saṃyutta Commentary 2, p. 289.)

VI

Tôn giả Assaji thường dùng tứ thiền niệm hơi thở, trong đó thân hành là hơi thở vào, hơi thở ra đã lắng dứt, làm nền tảng cho minh sát…

EN

The Venerable Assaji usually used the fourth jhāna of mindfulness of breathing, in which the bodily formation of in-breaths and out-breaths had subsided, as a basis for insight…

Ý nghĩa của minh sát (Vipassanā) / The meaning of insight (Vipassanā)

Miến / Burmese 66

VI

…rồi chuyển sang quán minh sát. Nhưng khi sức khỏe suy yếu, ngài không thể nhập lại tứ thiền ấy, nên không thể chuyển sang quán minh sát. Khi ấy, theo lời thỉnh cầu của chư Tăng, Đức Phật đến thăm và giảng bài kinh Assaji có những lời nêu trên. Cuối thời pháp, ngài an trú trong quả A-ra-hán. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 2, tr. 289.)

EN

…and then turned to insight. When his health declined, however, he could not enter that fourth jhāna again and could not turn to insight. At the request of the Saṅgha, the Buddha visited him and gave the Assaji discourse containing the words cited above. At the end of the teaching, he dwelt in the fruition of arahantship. (Saṃyutta Commentary 2, p. 289.)

VI

Dựa vào chánh tạng và chú giải trên, có người chủ trương: “Định = thiền chỉ không phải cốt lõi của Giáo pháp; chỉ minh sát mới là cốt lõi. Vì vậy không cần thiết lập định.”

EN

On the basis of the canonical passage and commentary, some maintain: “Concentration, or tranquillity, is not the essence of the Dispensation. Insight alone is the essence. Therefore one need not establish concentration.”

VI

Bộ sách này cũng không nói định = thiền chỉ là cốt lõi của Giáo pháp. Chỉ minh sát, đạo và quả mới được gọi là cốt lõi của Giáo pháp. Tuy nhiên, minh sát là gì?

EN

This book likewise does not call concentration or tranquillity the essence of the Dispensation. Only insight, path and fruition are called its essence. But what is insight?

VI

“Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 175.) Theo lời giải trong chú giải Aṭṭhasālinī trên, minh sát là thấy các hành — những pháp chân đế thực sự, gồm: năm thủ uẩn được gọi là khổ đế, tức sắc và danh chân đế; cùng các nhân chân đế của khổ đế được gọi là tập đế — theo nhiều phương diện:

EN

“Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.” (Abhidhamma Commentary 1, p. 175.) According to the Aṭṭhasālinī, insight sees formations in various ways. These formations are actual ultimate phenomena: the five aggregates subject to clinging, which are the truth of suffering, namely ultimate materiality and mentality, and their ultimate causes, which are the truth of origin.

VI

1. Dùng trí thấy rõ rằng các hành ấy, sau khi sinh, liền hoại diệt, liên tục hoại diệt; đó là vô thường (anicca).

EN

1. See clearly with knowledge that once arisen these formations immediately break up and keep breaking up. This is impermanence (anicca).

VI

2. Dùng trí thấy rõ rằng các hành ấy luôn bị sự sinh và sự diệt bức bách, phải chịu sự đè nén của hoại diệt không ngừng; đó là khổ (dukkha)…

EN

2. See clearly with knowledge that these formations are constantly oppressed by arising and passing away and subjected to continual dissolution. This is suffering (dukkha)…

Minh sát cần thấy các hành và được định hỗ trợ / Insight sees formations and is supported by concentration

Miến / Burmese 67

VI

…3. Dùng trí thấy rõ rằng trong các hành ấy không có một tự ngã bền chắc, vững chắc, không hoại diệt làm cốt lõi; các hành ấy không phải tự ngã; đó là vô ngã (anatta).

EN

…3. See clearly with knowledge that the formations contain no permanent, stable, indestructible self as their essence. The formations are not self. This is non-self (anatta).

VI

Chỉ việc quán xét, tu tập theo ba đặc tướng như vậy mới được gọi là minh sát. Những pháp làm cảnh cho trí minh sát ấy chỉ là các hành chân đế, được gọi là khổ đế và tập đế.

EN

Only examination and development in accordance with these three characteristics is called insight. Its objects are precisely the ultimate formations called the truths of suffering and its origin.

VI

Hành giả có thể đã từng tu tập pháp hành mà không thiết lập định. Khi nỗ lực tu tập như vậy, hãy tự hỏi mình có tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết, thấu suốt các pháp sắc chân đế, danh chân đế, các nhân và các quả hay không. Nếu câu trả lời là không biết, thì để tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết, thấu suốt các hành ấy đúng như thật, hành giả nên cung kính ghi nhớ lời Đức Phật dạy rằng cần thiết lập định. Bởi chỉ những người có định mới có thể tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt các hành ấy.

EN

You may have practised without establishing concentration. In doing so, ask yourself whether you directly saw and penetrated ultimate materiality, ultimate mentality, causes and effects through the wisdom of right view. If you did not, respectfully remember the Buddha’s instruction to establish concentration so that you may see these formations as they really are. Only those with concentration can see and penetrate them for themselves through right view.

VI

Lại có người chủ trương: “Định = thiền chỉ gồm hai loại cận định và an chỉ định không thuộc Giáo pháp, chỉ là pháp bên ngoài Giáo pháp; chỉ minh sát mới thuộc Giáo pháp.” Nếu hành giả chấp nhận rằng pháp hành cao quý theo tám đạo chi là pháp dẫn ra khỏi khổ luân hồi (niyyānika), là pháp thuộc Giáo pháp…

EN

Others maintain: “Concentration, or tranquillity, whether access or absorption concentration, lies outside the Dispensation. Only insight belongs to it.” If you accept that the noble practice of the eight path factors leads out of the suffering of the round (niyyānika) and belongs to the Dispensation…

Chánh định là gì? (Sammāsamādhi) / What is right concentration? (Sammāsamādhi)

Miến / Burmese 68

VI

…thì vì lý do gì lại không thể chấp nhận chánh định — một thành phần trong tám đạo chi — là pháp thuộc Giáo pháp? Nếu chấp nhận tám đạo chi là pháp thuộc Giáo pháp, thì cũng nên và cần chấp nhận chánh định là pháp thuộc Giáo pháp.

EN

…why would you not accept right concentration, one of the eight factors, as belonging to the Dispensation? If you accept the eight path factors as part of the Dispensation, you should also accept right concentration as part of it.

VI

CHÁNH ĐỊNH LÀ GÌ? (SAMMĀSAMĀDHI)

EN

What is right concentration? (Sammāsamādhi)

VI

“Katamo ca bhikkhave sammāsamādhi?

EN

“Katamo ca bhikkhave sammāsamādhi?

VI

(a) Idha bhikkhave bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

EN

(a) Idha bhikkhave bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

VI

(b) Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

EN

(b) Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

VI

(c) Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ti, tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

EN

(c) Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ti, tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

VI

(d) Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsamādhi.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 89.)

EN

(d) Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsamādhi.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 89.)

Bốn thiền được gọi là chánh định / The four jhānas are called right concentration

Miến / Burmese 69

VI

Này các Tỳ-khưu, chánh định là gì?

EN

And what, bhikkhus, is right concentration?

VI

(a) Này các Tỳ-khưu, trong Giáo pháp này, vị Tỳ-khưu hành thiền ly các dục, ly các pháp bất thiện, chứng và trú sơ thiền: có tầm, có tứ, có hỷ và lạc sinh do viễn ly các triền cái.

EN

(a) Here a meditating bhikkhu, secluded from sensual pleasures and unwholesome phenomena, enters and dwells in the first jhāna, with applied and sustained thought, and with joy and bliss born of seclusion from the hindrances.

VI

(b) Do tầm và tứ lắng dứt, vị ấy chứng và trú nhị thiền: có nội tịnh làm tâm trong sáng và định làm tâm tăng trưởng, chuyên nhất; không tầm, không tứ; có hỷ và lạc sinh do định.

EN

(b) With the subsiding of applied and sustained thought, the bhikkhu enters and dwells in the second jhāna. It has inner confidence that clarifies the mind and concentration that unifies it. It is without applied or sustained thought, with joy and bliss born of concentration.

VI

(c) Do hỷ cũng lắng dứt, vị ấy trú với tâm xả, có niệm, có sự suy xét tỉnh giác, bình thản đối với cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở. Vị ấy cảm nhận lạc bằng danh thân. Do tam thiền, các bậc Thánh tán thán người thành tựu tam thiền ấy là "người có xả đối với cảnh thiền chỉ, có niệm và thường an trú an lạc". Vị ấy chứng và trú tam thiền.

EN

(c) With joy fading away, the bhikkhu dwells equanimous, mindful and clearly comprehending, with equanimity towards a tranquillity object such as the counterpart sign of mindfulness of breathing. The bhikkhu experiences bliss with the mental body. The noble ones praise one who attains the third jhāna as "equanimous towards the tranquillity object, mindful and dwelling in bliss." The bhikkhu enters and dwells in the third jhāna.

VI

(d) Do từ bỏ lạc và từ bỏ khổ, do hỷ và ưu đã lắng dứt từ trước, vị ấy chứng và trú tứ thiền: không khổ, không lạc, có niệm hoàn toàn thanh tịnh nhờ xả, tức tâm sở trung bình (tatramajjhattatā).

EN

(d) With the abandoning of bliss and pain, and with gladness and grief having already disappeared, the bhikkhu enters and dwells in the fourth jhāna, which is neither painful nor pleasant, with mindfulness purified by equanimity, the mental factor of equipoise (tatramajjhattatā).

VI

Này các Tỳ-khưu, định này được gọi là chánh định — sự định tĩnh đúng đắn. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 89.)

EN

This, bhikkhus, is called right concentration. (Majjhima 1, p. 89.)

Tâm thanh tịnh và người tu thuần minh sát (Cittavisuddhi; Suddhavipassanāyānika) / Purification of mind and the pure-insight practitioner

Miến / Burmese 70

VI

Có ba loại định: cận định dục giới đã đạt mức cao nhất, định sắc giới và định vô sắc giới. Việc nêu loại ở giữa là định sắc giới để giảng về chánh định, mà bao gồm cả loại ở đầu là cận định dục giới và loại ở cuối là định vô sắc giới, là cách diễn đạt nêu phần giữa để bao gồm hai đầu (majjhedīpaka). Vì vậy, chú giải Thanh tịnh đạo giải thích:

EN

There are three kinds of concentration: sense-sphere access concentration at its highest level, fine-material concentration and immaterial concentration. Mentioning the middle kind, fine-material concentration, to explain right concentration also includes the first and last. This is the method of indicating the two ends by mentioning the middle (majjhedīpaka). The Visuddhimagga therefore explains:

VI

“Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.)

EN

“Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo.” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 2, p. 222.)

VI

Tám chứng đắc cùng với cận định được gọi là tâm thanh tịnh (cittavisuddhi). (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.) Tám chứng đắc cùng cận định ấy được gọi là chánh định trong tám đạo chi, và được gọi là tâm thanh tịnh trong pháp hành bảy thanh tịnh.

EN

The eight attainments together with access concentration are called purification of mind (cittavisuddhi). (Visuddhimagga 2, p. 222.) They are called right concentration among the eight path factors and purification of mind among the seven purifications.

VI

NGƯỜI TU THUẦN MINH SÁT (SUDDHAVIPASSANĀYĀNIKA)

EN

The pure-insight practitioner (Suddhavipassanāyānika)

VI

Hỏi: Như vậy, người lấy thiền chỉ làm cỗ xe (samathayānika) cần thiết lập định. Nhưng người lấy thuần minh sát làm cỗ xe (suddhavipassanāyānika) chẳng phải đi thẳng vào minh sát mà không thiết lập định hay sao?

EN

Question: The practitioner who takes tranquillity as the vehicle (samathayānika) must establish concentration. But does the practitioner who takes pure insight as the vehicle (suddhavipassanāyānika) go straight to insight without establishing concentration?

VI

Đáp: Cần trả lời rằng người tu thuần minh sát cũng thiết lập loại định được gọi là cận định theo phép gọi tương tự (sadisūpacāra). Muốn biết người tu thuần minh sát phải bắt đầu thực hành từ đề mục thiền nào, hãy đọc lời chú giải Thanh tịnh đạo dưới đây.

EN

Answer: The pure-insight practitioner also establishes a kind of concentration called access concentration by analogy (sadisūpacāra). To learn which meditation subject to begin with, read the following explanation in the Visuddhimagga.

Bắt đầu bằng việc phân định tứ đại (Catudhātuvavatthāna) / Beginning by defining the four elements

Miến / Burmese 71

VI

“Suddhavipassanāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātuvavatthāne vuttānaṃ tesaṃ tesaṃ dhātupariggahamukhānaṃ aññataramukhavasena saṅkhepato vā vitthārato vā catasso dhātuyo pariggaṇhāti.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.)

EN

“Suddhavipassanāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātuvavatthāne vuttānaṃ tesaṃ tesaṃ dhātupariggahamukhānaṃ aññataramukhavasena saṅkhepato vā vitthārato vā catasso dhātuyo pariggaṇhāti.” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 2, p. 222.)

VI

Người tu theo thiền chỉ, khi chuyển sang kiến thanh tịnh (diṭṭhivisuddhi), có thể bắt đầu từ một trong hai đề mục là sắc hoặc danh. Nếu muốn bắt đầu từ danh để chuyển sang kiến thanh tịnh, Thanh tịnh đạo chỉ dẫn trước hết nhận định các pháp danh, bắt đầu bằng các thiền chi và các pháp tương ưng với thiền; sau đó tiếp tục nhận định những sắc sở y mà các pháp danh ấy nương vào (Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222). Nếu người tu theo thiền chỉ muốn bắt đầu từ sắc để chuyển sang kiến thanh tịnh, thì được chỉ dẫn nhận định bắt đầu từ tứ đại, giống như người tu thuần minh sát, như sau:

EN

On moving on to purification of view (diṭṭhivisuddhi), a tranquillity practitioner can begin either with materiality or with mentality. If beginning with mentality, the Visuddhimagga directs the practitioner first to discern the mental phenomena, starting with the jhāna factors and their associated phenomena, and then to discern the material bases on which these mental phenomena depend (2, p. 222). If beginning with materiality, the practitioner is directed to start with the four elements, just like the pure-insight practitioner, as follows.

VI

Người tu thuần minh sát, hoặc chính người tu theo thiền chỉ này muốn bắt đầu từ sắc để chuyển sang kiến thanh tịnh, trước hết nhận định bốn đại, hoặc tóm lược hoặc chi tiết, bằng một trong những phương pháp nhận định tứ đại được giải thích trong đề mục phân định tứ đại (catudhātuvavatthāna), thuộc 40 đề mục thiền chỉ. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.)

EN

The pure-insight practitioner, or this same tranquillity practitioner who begins with materiality for purification of view, first discerns the four elements in brief or in detail through one of the approaches explained under defining the four elements (catudhātuvavatthāna), one of the forty tranquillity meditation subjects. (Visuddhimagga 2, p. 222.)

VI

GIẢI THÍCH

EN

Explanation

VI

Trong phần đề mục thiền chỉ dùng để thiết lập định có 40 đề mục. Trong đó có đề mục thiền về tứ đại, được gọi là phân định tứ đại. Đối với hai loại định là cận định và an chỉ định thuộc thiền chứng…

EN

Of the forty tranquillity meditation subjects used to establish concentration, the subject concerning the four elements is called defining the four elements. Of the two kinds of concentration, access and absorption in jhāna…

Định từ phân định tứ đại được gọi là cận định theo phép tương tự / Concentration from defining the elements is called access by analogy

Miến / Burmese 72

VI

…đề mục này được giải thích là một đề mục đưa đến cận định, trong hai loại định ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 107, 347.)

EN

…this subject is explained as leading to access concentration. (Visuddhimagga 1, pp. 107, 347.)

VI

“Upacārasamādhīti ca rūḷhīvasena veditabbaṃ, appanaṃ hi upecca cārī samādhi upacārasamādhi, appanā cettha natthi. Tādisassa pana samādhissa samānalakkhaṇatāya evaṃ vuttaṃ. Kasmā panettha appanā na hotīti? Tattha kāraṇamāha ‘sabhāvadhammārammaṇattā’ti.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 436.)

EN

“Upacārasamādhīti ca rūḷhīvasena veditabbaṃ, appanaṃ hi upecca cārī samādhi upacārasamādhi, appanā cettha natthi. Tādisassa pana samādhissa samānalakkhaṇatāya evaṃ vuttaṃ. Kasmā panettha appanā na hotīti? Tattha kāraṇamāha ‘sabhāvadhammārammaṇattā’ti.” (Source cited in the original: Mahāṭīkā, vol. 1, p. 436.)

VI

Chú giải nói rằng khi tu tập, thiết lập định theo phương pháp thiền tứ đại, hành giả có thể đạt cận định. Ở đây, cần biết rằng đó không phải cận định theo nghĩa chặt chẽ, mà được gọi là cận định theo cách gọi quy ước, theo phép chuyển nghĩa (rūḷhī). Thật vậy, chỉ loại định sinh ở gần an chỉ thiền mới có thể gọi là cận định. Nhưng trong đề mục thiền tứ đại này không có an chỉ thiền. Tuy nhiên, vì định này có cùng đặc tính định với cận định thực sự sinh gần an chỉ thiền, nên được gọi là cận định theo phép gọi tương tự (sadisūpacāra). Tại sao trong pháp hành thiền tứ đại không thể có an chỉ thiền? Vì cảnh của pháp hành ấy chỉ là đặc tính riêng — thực tính chân đế — của bốn đại hiện hữu trong từng sắc tụ. Các thực tính chân đế ấy sâu sắc, nên không thể đạt an chỉ định, chỉ có thể đạt cận định. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 347; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 436.)

EN

The commentary says that when one develops concentration through meditation on the four elements, access concentration can be attained. Here the term “access” is used by convention, in an extended sense (rūḷhī). Strictly speaking, access concentration is concentration arising close to absorption. In this subject, however, there is no absorption. Since this concentration shares the characteristic of genuine access concentration close to absorption, it is called access concentration by analogy (sadisūpacāra). Why does this practice not reach absorption? Its objects are the individual characteristics, the ultimate natures of the four elements in each materiality group. These ultimate natures are profound, so the practice reaches access concentration only. (Visuddhimagga 1, p. 347, and Mahāṭīkā 1, p. 436.)

VI

Khi thiết lập định bằng cách dùng trí phân biệt, nhận định đặc tính riêng của tứ đại, hành giả nhận định bằng trí đặc tính riêng, thực tính chân đế, của bốn đại trong từng sắc tụ…

EN

When establishing concentration by using knowledge to distinguish and discern the individual characteristics of the four elements, the meditator discerns with knowledge their individual characteristics or ultimate natures in each materiality group…

Định tương tự cận định trong pháp hành tứ đại / Concentration analogous to access in four-elements meditation

Miến / Burmese 73

VI

…và đạt đến mức có thể phân biệt như vậy. Loại định tương ưng với thời điểm có thể dùng trí phân biệt, nhận định đặc tính riêng của bốn đại trong từng sắc tụ là cận định dục giới đã đạt mức cao nhất. Theo nghĩa chặt chẽ, chỉ định sinh gần an chỉ thiền mới được gọi là cận định. Trong pháp hành thiền tứ đại, dù tiếp tục thiết lập định lấy đặc tính riêng của bốn đại trong từng sắc tụ làm cảnh, vẫn không thể đạt an chỉ thiền, vì đặc tính riêng của các đại ấy sâu sắc. Trong pháp hành tứ đại không có an chỉ thiền.

EN

…and becomes able to distinguish them in this way. The concentration associated with the ability to distinguish each element's individual characteristic in each materiality group is sense-sphere access concentration at its highest level. Strictly, only concentration close to absorption is called access concentration. Even if one continues establishing concentration on the individual characteristics of the four elements in each group, absorption cannot be attained, because their individual characteristics are profound. There is no absorption in four-elements practice.

VI

Các sắc tụ ấy — nói cách khác, các pháp sắc trong sắc tụ — có tuổi thọ cực ngắn. Tuổi thọ của chúng chỉ khoảng một phần trong hơn 5.000 koṭi phần của một chớp mắt hay một cái búng tay. Lấy đặc tính riêng của các sắc có tuổi thọ cực ngắn ấy làm cảnh là công việc cực kỳ sâu sắc. Tuy nhiên, định này có cùng mức định với cận định thực sự sinh gần an chỉ thiền; vì vậy chú giải vẫn gọi loại định được gọi theo phép tương tự này là cận định. Người tu thuần minh sát, khi muốn đi thẳng vào minh sát, tức chuyển sang kiến thanh tịnh mà không lấy các thiền chỉ làm nền, phải thiết lập loại cận định như vậy.

EN

Those materiality groups, or the material phenomena in them, last for an extremely brief time, about one part in more than five thousand koṭis of the time it takes to blink or snap the fingers. Taking the individual characteristics of such short-lived phenomena as objects is extremely profound. Yet this concentration is at the same level as true access near absorption, so the commentary calls it access by analogy. A pure-insight practitioner who wishes to proceed directly to insight, moving on to purification of view without using tranquillity jhānas as a basis, must establish this kind of access concentration.

VI

Đề mục được gọi là phân định tứ đại (catudhātuvavatthāna) này cũng nằm trong 40 đề mục thiền chỉ có khả năng đưa đến cận định. Khi cận định từ phân định tứ đại ấy đã đạt mức cao nhất…

EN

Defining the four elements (catudhātuvavatthāna) is among the forty tranquillity subjects capable of leading to access concentration. When access concentration from defining the four elements reaches its highest level…

Vì sao người tu thuần minh sát bắt đầu từ tứ đại? / Why the pure-insight practitioner begins with the four elements

Miến / Burmese 74

VI

…hành giả dùng loại định ấy hỗ trợ để lấy cả đặc tính riêng, thực tính chân đế của bốn đại trong từng sắc tụ làm cảnh, rồi chuyển sang kiến thanh tịnh. Do đó, đề mục này thuộc cả hai phần thiền chỉ và minh sát.

EN

…one uses that concentration as support, taking as objects the individual characteristics, the ultimate natures of the four elements in each materiality group, and then proceeds to purification of view. Thus this subject belongs to both tranquillity and insight.

VI

Lại có thể hỏi: Vì sao người tu thuần minh sát, khi muốn chuyển sang kiến thanh tịnh, muốn đi thẳng vào minh sát, lại được chỉ dẫn bắt đầu thực hành từ đề mục tứ đại? Lời giải đáp như sau:

EN

A further question may be asked. Why is the pure-insight practitioner, who wishes to proceed directly to insight and purification of view, instructed to begin with the four elements? The answer follows.

VI

“Duvidhañhi kammaṭṭhānaṃ rūpakammaṭṭhānaṃ arūpakammaṭṭhānañca, rūpapariggaho arūpapariggahoti etadeva vuccati. Tattha bhagavā rūpakammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepamanasikāravasena vā vitthāramanasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṃ katheti.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 280.)

EN

“Duvidhañhi kammaṭṭhānaṃ rūpakammaṭṭhānaṃ arūpakammaṭṭhānañca, rūpapariggaho arūpapariggahoti etadeva vuccati. Tattha bhagavā rūpakammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepamanasikāravasena vā vitthāramanasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṃ katheti.” (Source cited in the original: Majjhima Commentary, vol. 1, p. 280.)

VI

“Pariggahite ca rūpakammaṭṭhāneti idaṃ rūpamukhena vipassanābhinivesaṃ sandhāya vuttaṃ. Arūpamukhena pana vipassanābhiniveso yebhuyyena samathayānikassa icchitabbo. So ca paṭhamaṃ jhānaṅgāni pariggahetvā tato paraṃ sesadhamme pariggaṇhāti.” (Majjhima Nikāya Ṭīkā, tập 1, tr. 369.)

EN

“Pariggahite ca rūpakammaṭṭhāneti idaṃ rūpamukhena vipassanābhinivesaṃ sandhāya vuttaṃ. Arūpamukhena pana vipassanābhiniveso yebhuyyena samathayānikassa icchitabbo. So ca paṭhamaṃ jhānaṅgāni pariggahetvā tato paraṃ sesadhamme pariggaṇhāti.” (Majjhima Nikāya Ṭīkā, vol. 1, p. 369.)

VI

“Pariggahite rūpakammaṭṭhāneti idaṃ rūpamukhena vipassanābhinivesaṃ sandhāya vuttaṃ; arūpamukhena pana vipassanābhiniveso yebhuyyena samathayānikassa icchitabbo; so ca paṭhamaṃ jhānaṅgāni pariggahetvā tato paraṃ sesadhamme parigganhāti.” (Dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 369.)

EN

“Pariggahite rūpakammaṭṭhāneti idaṃ rūpamukhena vipassanābhinivesaṃ sandhāya vuttaṃ; arūpamukhena pana vipassanābhiniveso yebhuyyena samathayānikassa icchitabbo; so ca paṭhamaṃ jhānaṅgāni pariggahetvā tato paraṃ sesadhamme parigganhāti.” (Source cited in the original: phụ Majjhima Commentary, vol. 1, p. 369.)

Hai cách khởi đầu việc nhận định danh–sắc / Two ways to begin discerning mentality and materiality

Miến / Burmese 75

VI

…Đức Phật thường giảng đề mục tứ đại được gọi là phân định tứ đại (catudhātuvavatthāna) ấy. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 280.)

EN

…The Buddha often teaches the subject of the four elements called defining the four elements (catudhātuvavatthāna). (Majjhima Commentary 1, p. 280.)

VI

Ở đây, lấy sắc làm cửa vào, tác ý minh sát bắt đầu từ đề mục sắc, phần nhiều được nói đến đối với người tu thuần minh sát. Còn lấy danh làm cửa vào, tác ý minh sát bắt đầu từ đề mục danh, phần nhiều chỉ được nói đến đối với người tu theo thiền chỉ. Người tu theo thiền chỉ ấy trước hết nhận định các thiền chi, sau đó nhận định những pháp danh còn lại và các pháp sắc. (Dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 369.)

EN

Here, entering insight through materiality and beginning with meditation on materiality is generally said of the pure-insight practitioner. Entering insight through mentality and beginning with meditation on mentality is generally said only of the tranquillity practitioner. That practitioner first discerns the jhāna factors and then discerns the remaining mental phenomena and material phenomena. (Majjhima Subcommentary 1, p. 369.)

VI

Người tu theo thiền chỉ có đầy đủ sức định. Nhờ có định, vị ấy có thể thấu hiểu các thực tính chân đế đúng như thật. Vì thế, khi chuyển sang kiến thanh tịnh, tức minh sát, vị ấy có thể bắt đầu từ đề mục sắc hoặc đề mục danh, tùy đề mục mình ưa thích. Nhưng người tu thuần minh sát, khi chuyển sang kiến thanh tịnh, tức minh sát, phần nhiều cần bắt đầu từ đề mục sắc. Trong một số ít trường hợp, nếu muốn, vị ấy cũng có thể bắt đầu từ đề mục danh. Tuy nhiên, có thể gặp nhiều khó khăn trong việc nhận định sắc và danh đến mức thấy rõ chân đế. Do đó, Thanh tịnh đạo, theo quy tắc áp dụng cho phần đông (yebhuyya), chỉ dẫn người tu thuần minh sát bắt đầu nhận định từ đề mục sắc. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.)

EN

The tranquillity practitioner has sufficient strength of concentration and can therefore understand ultimate natures as they really are. On moving on to purification of view, that is, insight, the practitioner may begin with materiality or mentality, according to preference. The pure-insight practitioner generally needs to begin with materiality. In a few cases one may begin with mentality if one wishes, but it can be very difficult to discern materiality and mentality to the level of ultimate reality. Therefore, giving the rule that applies in most cases (yebhuyya), the Visuddhimagga instructs the pure-insight practitioner to begin by discerning materiality. (Visuddhimagga 2, p. 222.)

VI

Lại nữa, liên quan đến đối tượng quán thuộc đề mục sắc, chỉ có hai cách được giảng là phương pháp tứ đại tóm lược và phương pháp tứ đại chi tiết…

EN

Moreover, for the objects contemplated in meditation on materiality, only two methods are taught: the brief and the detailed methods of the four elements…

Nguồn kinh về tứ đại và khởi đầu phần niệm hơi thở / Sources for the four elements and the introduction to mindfulness of breathing

Miến / Burmese 76

VI

…Phương pháp tứ đại tóm lược có trong kinh Mahāsatipaṭṭhāna (dẫn theo nguyên tác: Dīgha, quyển 2, tr. 234; Majjhima, quyển 1, tr. 73). Phương pháp tứ đại chi tiết có trong kinh Mahāhatthipadopama (Majjhima, quyển 1, tr. 242–249), kinh Mahārāhulovāda (Majjhima, quyển 2, tr. 83–89) và phần Dhātuvibhaṅga của Abhidhamma (Abhidhamma, quyển 2, tr. 84–89). Kinh Dhātuvibhaṅga (Majjhima, quyển 3, tr. 281–290) cũng trình bày không quá tóm lược, không quá chi tiết; phương pháp ấy được bao gồm trong phương pháp chi tiết.

EN

…The brief method is given in the Mahāsatipaṭṭhāna discourse (Dīgha 2, p. 234; Majjhima 1, p. 73). The detailed method is given in the Mahāhatthipadopama (Majjhima 1, pp. 242–249), the Mahārāhulovāda (Majjhima 2, pp. 83–89), and the Dhātuvibhaṅga of the Abhidhamma (Abhidhamma 2, pp. 84–89). The Dhātuvibhaṅga discourse (Majjhima 3, pp. 281–290) is neither very brief nor very detailed, and is included in the detailed method.

VI

Như vậy, liên quan đến việc quán sắc, chỉ có hai phương pháp tứ đại tóm lược và chi tiết. Vì vậy, khi bắt đầu thực hành từ đề mục sắc, các chú giải và phụ chú giải tiếp tục chỉ dẫn nhận định sắc bằng một trong hai phương pháp ấy, tùy sự ưa thích. Thực hành đúng như chỉ dẫn trong chánh tạng, chú giải và phụ chú giải chính là pháp hành thích hợp nhất và tốt nhất cho hành giả đang mong cầu Nibbāna; cũng là pháp hành không thể bỏ qua.

EN

Thus contemplation of materiality has two methods, the brief and detailed methods of the four elements. The commentaries and subcommentaries therefore direct practitioners who begin with materiality to discern it by either method according to preference. Following the instructions of the canonical texts, commentaries and subcommentaries is the most suitable and beneficial practice for a meditator aspiring to Nibbāna, and cannot be omitted.

VI

Hành giả đã thành tựu giới thanh tịnh nhờ đầy đủ ba đạo chi thuộc giới, hãy bắt đầu thiết lập định bằng một đề mục mình ưa thích trong 40 đề mục thiền chỉ, để đầy đủ ba đạo chi thuộc định và thành tựu tâm thanh tịnh. Trong bộ sách này, sẽ trình bày cách bắt đầu thiết lập định từ đề mục niệm hơi thở, để thành tựu định niệm hơi thở (ānāpānassatisamādhi).

EN

Once purification of virtue has been accomplished by fulfilling the three path factors of virtue, begin to establish concentration with whichever of the forty tranquillity subjects you prefer. This fulfils the three factors of concentration and accomplishes purification of mind. This book describes how to establish concentration by beginning with mindfulness of breathing and developing concentration through mindfulness of breathing (ānāpānassatisamādhi).

Phần đề mục niệm hơi thở (Ānāpānakammaṭṭhāna) / Mindfulness of breathing (Ānāpānakammaṭṭhāna)

Miến / Burmese 77

VI

PHẦN ĐỀ MỤC NIỆM HƠI THỞ (ĀNĀPĀNAKAMMAṬṬHĀNA)

EN

Mindfulness of breathing (Ānāpānakammaṭṭhāna)

VI

TÁN THÁN NIỆM HƠI THỞ

EN

Praise of mindfulness of breathing

VI

“Ayampi kho bhikkhave ānāpānassatisamādhi bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro, uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 279; Vinaya, quyển 1, tr. 88.)

EN

“Ayampi kho bhikkhave ānāpānassatisamādhi bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro, uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.” (Source cited in the original: Saṃyutta, vol. 3, p. 279; Vinaya, vol. 1, p. 88.)

VI

Này các Tỳ-khưu, định niệm hơi thở này, khi được tu tập, thực hành nhiều lần, là sự an trú tịch tịnh, thù thắng; không cần thêm vào một phương tiện chuẩn bị nào khác; đem lại thân lạc và tâm lạc nên là sự an trú an lạc. Mỗi khi các pháp ác, bất thiện thấp kém sinh khởi, nếu chưa được thiền loại trừ, định này có thể làm cho chúng biến mất, lắng dịu ngay trong từng sát-na. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 279; Vinaya, quyển 1, tr. 88.)

EN

Bhikkhus, when this concentration through mindfulness of breathing has been developed and repeatedly practised, it is a peaceful and sublime dwelling requiring no other preliminary means. It is a pleasant dwelling, bringing bodily and mental ease. Whenever inferior, evil and unwholesome phenomena arise and have not yet been removed by jhāna, this concentration can make them disappear and subside at once. (Saṃyutta 3, p. 279, and Vinaya 1, p. 88.)

VI

THIẾT LẬP NIỆM HƠI THỞ

EN

Establishing mindfulness of breathing

VI

“Idha bhikkhave bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā so satova assasati sato passasati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

EN

“Idha bhikkhave bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā so satova assasati sato passasati.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 70.)

VI

Này các Tỳ-khưu, trong Giáo pháp này, vị Tỳ-khưu hành thiền đi đến rừng, hoặc đến gốc cây, hoặc đến nơi vắng lặng; ngồi kiết già, giữ phần thân trên ngay thẳng, thiết lập niệm hướng về đề mục niệm hơi thở, tức hơi thở vào và hơi thở ra…

EN

Bhikkhus, here a meditating bhikkhu goes to a forest, the foot of a tree or a secluded place, sits cross-legged, holds the upper body erect and establishes mindfulness directed towards the meditation subject of breathing, the in-breath and the out-breath…

Giữ niệm tại chỗ hơi thở chạm (Ānāpānassati) / Keeping mindfulness where the breath touches

Miến / Burmese 78

VI

…Vị ấy chỉ với niệm mà thở vào; chỉ với niệm mà thở ra. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

EN

…Mindful, the bhikkhu breathes in. Mindful, the bhikkhu breathes out. (Majjhima 1, p. 70.)

VI

Ở đây, để thực hành giữ niệm vững vàng trên hơi thở vào và hơi thở ra, Đức Phật đã giảng giải, phân tích thành bốn nhóm bốn pháp (dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 280; Vinaya, quyển 1, tr. 88). Có bốn nhóm bốn pháp đối với hơi thở vào và bốn nhóm bốn pháp đối với hơi thở ra; hợp lại thành 16 phương diện đối với hơi thở vào, 16 phương diện đối với hơi thở ra, tất cả là 32 phương diện cần thực hành để giữ niệm vững vàng.

EN

To practise keeping mindfulness steady on the in-breath and out-breath, the Buddha explained the practice in four groups of four (Saṃyutta 3, p. 280, and Vinaya 1, p. 88). There are four groups of four for the in-breath and four groups of four for the out-breath, making sixteen aspects for each, thirty-two in all, to practise for steady mindfulness.

VI

Khi đã đến phần minh sát và có thể thường xuyên quán minh sát các hành thuộc ba cõi trong 31 cõi, được gọi là các hành cần được liễu tri (pariññeyyasaṅkhāra), cùng các pháp thuộc thiền niệm hơi thở, theo ba đặc tướng, thì 32 phương diện ấy cũng dần được hoàn tất. Trong phần này, trước hết chỉ ưu tiên trình bày nhóm bốn pháp thứ nhất.

EN

When one reaches insight and can regularly contemplate under the three characteristics the formations of the three spheres in the thirty-one realms, called formations to be fully understood (pariññeyyasaṅkhāra), along with the phenomena of mindfulness-of-breathing jhāna, those thirty-two aspects are gradually fulfilled. Here we give priority to the first group of four.

VI

CẦN GIỮ NIỆM

EN

Keep mindfulness

VI

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satiṃ ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 271.)

EN

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satiṃ ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 1, p. 271.)

VI

Chỉ nơi người hành thiền đặt niệm tại chỗ hơi thở vào, hơi thở ra chạm đến, tức chỗ sự chạm hiện rõ, và nỗ lực tu tập đề mục niệm hơi thở ấy, việc tu tập định niệm hơi thở mới có thể thành tựu viên mãn. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 271.)

EN

The development of concentration through mindfulness of breathing can be brought to fulfilment only by one who establishes mindfulness where the in-breath and out-breath touch, where contact is evident, and strives to develop that meditation subject. (Visuddhimagga 1, p. 271.)

Những điều cần tránh khi tu niệm hơi thở / What to avoid in mindfulness of breathing

Miến / Burmese 79

VI

NHỮNG ĐIỀU CẦN TRÁNH

EN

What to avoid

VI

“Athānena taṃ nimittaṃ neva vaṇṇato manasikātabbaṃ, na lakkhaṇato paccavekkhitabbaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 278.)

EN

“Athānena taṃ nimittaṃ neva vaṇṇato manasikātabbaṃ, na lakkhaṇato paccavekkhitabbaṃ.” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 1, p. 278.)

VI

Trong đề mục niệm hơi thở có ba loại tướng (nimitta): chuẩn bị tướng (parikammanimitta), học tướng (uggahanimitta) và tợ tướng (paṭibhāganimitta).

EN

There are three kinds of sign (nimitta) in mindfulness of breathing: the preliminary sign (parikammanimitta), the learning sign (uggahanimitta) and the counterpart sign (paṭibhāganimitta).

VI

1. Chuẩn bị tướng (parikammanimitta): hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên cũng được gọi là chuẩn bị tướng. Khi hành giả thực hành tuần tự đúng chỉ dẫn của Đức Phật trong nhóm bốn pháp đầu tiên, sức định tăng trưởng; nhờ năng lực tu tập, tướng niệm hơi thở có màu đục như khói xuất hiện. Tướng ấy cũng được gọi là chuẩn bị tướng.

EN

1. The preliminary sign (parikammanimitta). The natural in-breath and out-breath are also called the preliminary sign. As the meditator follows the Buddha’s instructions in the first tetrad step by step, concentration grows. A breath sign that is opaque like smoke appears through the strength of the practice. This too is called the preliminary sign.

VI

2. Học tướng (uggahanimitta): tướng niệm hơi thở trắng tinh như một cụm bông gòn, cũng sinh do năng lực tu tập, được gọi là học tướng. Cần hiểu đây là cách nói theo phần đông (yebhuyya), vì cũng có thể xuất hiện các màu khác.

EN

2. The learning sign (uggahanimitta). A breath sign white like a tuft of cotton, also arising through the strength of practice, is called the learning sign. This description applies in most cases (yebhuyya), since other colours may appear.

VI

3. Tợ tướng (paṭibhāganimitta): tướng niệm hơi thở hết sức trong sáng, rực rỡ như sao Mai, cũng sinh do năng lực tu tập, được gọi là tợ tướng. Ở đây cũng cần hiểu là cách nói theo phần đông.

EN

3. The counterpart sign (paṭibhāganimitta). A very clear breath sign, bright like the morning star, also arising through the strength of practice, is called the counterpart sign. Here too the description applies in most cases.

VI

1. Khi thực hành niệm hơi thở, nếu chuẩn bị tướng đục như khói, học tướng trắng tinh hoặc tợ tướng trong sáng xuất hiện, hành giả đừng tác ý đến tướng ấy theo màu sắc, tức đừng tác ý đến màu của các tướng ấy. Nếu tác ý, sẽ chuyển sang…

EN

1. If a smoky preliminary sign, a pure white learning sign or a clear counterpart sign appears in mindfulness of breathing, do not attend to it by colour. If you attend to its colour, you will turn towards…

Không chuyển cảnh niệm hơi thở sang màu sắc hoặc tứ đại / Keep the breath as the object without shifting to colour or the elements

Miến / Burmese 80

VI

…phía kasiṇa màu sắc. Tuy nhiên, cũng không thể thực sự thành kasiṇa màu sắc, vì tướng niệm hơi thở không nằm trong những cảnh tướng có thể dùng để tu kasiṇa màu sắc.

EN

…a colour kasiṇa. Yet it will not truly become a colour kasiṇa, because the breath sign does not belong to the class of signs that can serve as objects for colour kasiṇa practice.

VI

2. Bốn đại có những đặc tính riêng: đất (pathavī) có cứng, thô, nặng, mềm, trơn, nhẹ; nước (āpo) có chảy và kết dính; lửa (tejo) có nóng và lạnh; gió (vāyo) có nâng đỡ. Hành giả đừng tác ý đến tất cả các tướng ấy — gồm chuẩn bị tướng, học tướng, tợ tướng và cả hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên — theo đặc tính riêng. Cũng đừng tác ý đến đặc tính riêng của bốn đại hiện hữu trong các tướng niệm hơi thở ấy. Nếu tác ý như vậy, sẽ trở thành đề mục tứ đại, không còn là đề mục niệm hơi thở.

EN

2. The four elements have individual characteristics. Earth (pathavī) has hardness, roughness, heaviness, softness, smoothness and lightness. Water (āpo) has flowing and cohesion. Fire (tejo) has heat and cold. Wind (vāyo) has supporting. Do not attend to the preliminary, learning or counterpart sign, or to the natural in-breath and out-breath, in terms of individual characteristics. Do not attend to the individual characteristics of the four elements in those breath signs. If you do, the subject becomes the four elements and is no longer mindfulness of breathing.

VI

Nhưng đối với đề mục tứ đại, chỉ quán chung bốn đại trong riêng hơi thở là chưa đủ. Theo phương pháp tứ đại tóm lược, phải quán đặc tính riêng của bốn đại bao quát toàn thân. Theo phương pháp tứ đại chi tiết, phải quán đặc tính riêng của bốn đại trong từng thành phần, thuộc 42 thành phần của thân.

EN

For meditation on the four elements, however, contemplating all four elements only in the breath is insufficient. In the brief method, contemplate their individual characteristics throughout the body. In the detailed method, contemplate their individual characteristics in each of the forty-two parts of the body.

VI

3. Ba đặc tướng vô thường (aniccalakkhaṇa), khổ (dukkhalakkhaṇa), vô ngã (anattalakkhaṇa) được gọi là đặc tướng chung (sāmaññalakkhaṇa), vì cùng liên hệ đến tất cả các hành được gọi là khổ đế và tập đế. Hành giả cũng đừng tác ý đến các tướng niệm hơi thở ấy, gồm cả hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên…

EN

3. Impermanence (aniccalakkhaṇa), suffering (dukkhalakkhaṇa) and non-self (anattalakkhaṇa) are called common characteristics (sāmaññalakkhaṇa), as they apply to all formations belonging to the truths of suffering and its origin. Do not attend to the signs of mindfulness of breathing, including the natural in-breath and out-breath…

Không quán minh sát khi chưa phân định sắc chân đế của hơi thở / Discern the ultimate materiality of the breath before practising insight

Miến / Burmese 81

VI

…theo đặc tướng chung. Đừng lần lượt áp dụng ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã để quán xét, tu tập minh sát. Bởi minh sát là công việc lần lượt quán xét theo ba đặc tướng chỉ những hành chân đế được gọi là khổ đế và tập đế. Còn tất cả các tướng niệm hơi thở ấy, gồm cả hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên, vẫn chỉ là những khối thuộc chế định, chưa thoát khỏi các chế định như tập hợp, hình dạng v.v. Các pháp chế định không phải cảnh của trí minh sát. Vì vậy, cũng đừng tác ý đến đặc tướng chung trên các tướng ấy.

EN

…in terms of the common characteristics. Do not apply impermanence, suffering and non-self in succession to them in order to develop insight. Insight examines only the ultimate formations called the truths of suffering and its origin under the three characteristics. All the signs of mindfulness of breathing, including the natural in-breath and out-breath, are still conceptual wholes, bound up with such concepts as collection and shape. Concepts are outside the range of insight knowledge. Therefore do not attend to these signs in terms of the common characteristics.

VI

Do đó, đừng lấy hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên làm cảnh để quán: “Hơi thở vào sinh–diệt, vô thường; hơi thở ra sinh–diệt, vô thường.” Hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên, khi tính khối đặc (ghana) của sắc chưa được phá vỡ, vẫn chỉ là chế định.

EN

Do not take the natural in-breath and out-breath as objects and contemplate: “The in-breath arises and ceases and is impermanent. The out-breath arises and ceases and is impermanent.” As long as the compactness (ghana) of materiality has not been broken up, the natural in-breath and out-breath are still concepts.

VI

“Assāsapassāsā cittasamuṭṭhānāva.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 346.)

EN

“Assāsapassāsā cittasamuṭṭhānāva.” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 1, p. 346.)

VI

“Cittaje assāsapassāsakoṭṭhāsepi gandhojaṭṭhamakañceva saddo cāti nava.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 223.)

EN

“Cittaje assāsapassāsakoṭṭhāsepi gandhojaṭṭhamakañceva saddo cāti nava.” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 2, p. 223.)

VI

Nếu hành giả có thể tu tập thành công phương pháp tứ đại chi tiết, hãy dùng trí quán thấy bốn đại trong thành phần hơi thở vào, hơi thở ra (assāsapassāsakoṭṭhāsa), tức hơi thở tự nhiên do tâm sinh. Khi sức định đầy đủ, hành giả sẽ thấy những hạt sắc tụ nhỏ. Nếu dùng trí phân tích, quán sát các sắc tụ ấy, thì trong từng sắc tụ có thể phân biệt bằng trí…

EN

If you have successfully developed the detailed method of the four elements, use knowledge to see the four elements in the breath component (assāsapassāsakoṭṭhāsa), the natural in-breath and out-breath produced by consciousness. When concentration is sufficient, you will see tiny materiality groups. If you analyse and examine them with knowledge, in each group you can distinguish…

Phương pháp đếm (Gaṇanā) / The counting method (Gaṇanā)

Miến / Burmese 82

VI

…chín loại sắc: đất (pathavī), nước (āpo), lửa (tejo), gió (vāyo), màu sắc (vaṇṇa), mùi (gandha), vị (rasa), dưỡng chất (ojā) và âm thanh (sadda), tức tiếng thở. Chín sắc ấy là những sắc có thể quán minh sát theo ba đặc tướng; chúng là sắc chân đế. Hãy ghi nhớ: khi chưa nhận định, chưa dùng trí phân biệt và chưa thấy biết các sắc chân đế ấy, nếu quán tất cả các tướng niệm hơi thở kể cả hơi thở tự nhiên theo ba đặc tướng, thì đó không phải minh sát thực sự.

EN

…nine kinds of materiality: earth (pathavī), water (āpo), fire (tejo), wind (vāyo), colour (vaṇṇa), odour (gandha), taste (rasa), nutritive essence (ojā) and sound (sadda), the sound of breathing. These nine are ultimate materiality and can be contemplated under the three characteristics. Remember that until you have discerned and seen these ultimate material phenomena with knowledge, contemplating any of the breath signs, including the natural breath, under the three characteristics is not genuine insight.

VI

ĐẾM — PHƯƠNG PHÁP GAṆANĀ

EN

Counting (Gaṇanā)

VI

Hãy giữ ở đầu mũi, một trong hai lỗ mũi, hoặc môi trên, nơi sự chạm của hơi thở hiện rõ, và quán “hơi vào, hơi ra”. Nếu có thể không thầm ghi nhận, thì đừng ghi nhận bằng lời; chỉ chăm chú quán để niệm vững vàng trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra. Nếu không thể không thầm ghi nhận, thì chỉ ghi nhận “hơi vào, hơi ra”.

EN

Stay at the tip of the nose, at one nostril or at the upper lip, wherever the contact of the breath is evident, and attend to the in-breath and out-breath. If you can do without mental noting, simply attend closely so that mindfulness remains steady on the breath. If you need to note it mentally, note only “in-breath, out-breath.”

VI

Khi quán như vậy, đừng chỉ quán riêng sự chạm. Cũng đừng đi theo luồng hơi vào bên trong hay theo luồng hơi ra bên ngoài chỗ sự chạm hiện rõ. Hãy giữ ở chính nơi sự chạm hiện rõ và chỉ quán “hơi vào, hơi ra”. Chỉ quán sự chạm là một đề mục khác, liên hệ đến đề mục tứ đại; chính việc quán luồng hơi ấy mới là đề mục niệm hơi thở. Hãy giữ ở nơi ấy, quán và nhận định hơi thở vào, hơi thở ra đang hiện diện với niệm vững vàng.

EN

Do not attend exclusively to the touch. Do not follow the flow of the breath inwards or outwards beyond the place where the contact is evident. Stay at that place and attend only to the in-breath and out-breath. Attending to the touch alone is a different subject related to the four elements. Attending to the flow of breath itself is mindfulness of breathing. Stay there and discern the in-breath and out-breath as they are present, with steady mindfulness.

VI

Khi quán như vậy, nếu tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra được nửa giờ hay một giờ thì tốt. Khi mỗi lần ngồi, tâm tu tập luôn gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra khoảng một giờ…

EN

It is good if the mind in meditation remains settled, connected and steady on the in-breath and out-breath for half an hour or an hour. When it consistently stays connected and steady on them for about an hour in each sitting…

Cách đếm hơi thở để tâm bớt tán loạn (Gaṇanā) / Counting the breaths to settle a distracted mind

Miến / Burmese 83

VI

…thì có thể chuyển sang phần quán dài và ngắn (dīgha, rassa).

EN

…you can proceed to contemplating long and short breaths (dīgha, rassa).

VI

Nếu tâm tu tập chưa an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra, nếu tâm còn tán loạn nhiều, hãy dùng phương pháp đếm theo chỉ dẫn trong các chú giải (dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 270…).

EN

If the mind is not yet settled, connected and steady on the in-breath and out-breath and is still often distracted, use the counting method given in the commentaries (Visuddhimagga 1, p. 270 ff.).

VI

1. “Hơi vào–hơi ra”, một (1).

EN

1. “In-breath, out-breath,” one (1).

VI

2. “Hơi vào–hơi ra”, hai (2).

EN

2. “In-breath, out-breath,” two (2).

VI

3. “Hơi vào–hơi ra”, ba (3).

EN

3. “In-breath, out-breath,” three (3).

VI

4. “Hơi vào–hơi ra”, bốn (4).

EN

4. “In-breath, out-breath,” four (4).

VI

5. “Hơi vào–hơi ra”, năm (5).

EN

5. “In-breath, out-breath,” five (5).

VI

6. “Hơi vào–hơi ra”, sáu (6).

EN

6. “In-breath, out-breath,” six (6).

VI

7. “Hơi vào–hơi ra”, bảy (7).

EN

7. “In-breath, out-breath,” seven (7).

VI

8. “Hơi vào–hơi ra”, tám (8).

EN

8. “In-breath, out-breath,” eight (8).

VI

Hãy đếm như vậy. Từ 1 đến 8, đừng để tâm đi ra các cảnh bên ngoài; hãy giữ tâm khá chặt và quán để tâm chỉ an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra. Khi đếm, cũng có thể đếm từ 1 đến 5 hoặc từ 1 đến 10. Đừng ít hơn 5 và cũng đừng quá 10; có thể dừng ở con số mình thích trong khoảng từ 5 đến 10.

EN

Count in this way. From one to eight, do not let the mind stray to other objects. Keep it fairly firmly on the breath so that it stays settled, connected and steady on the in-breath and out-breath alone. You may count from one to five or from one to ten. Do not stop below five or go beyond ten. Choose an ending number between five and ten as you prefer.

VI

Nhờ năng lực của phương pháp đếm (gaṇanā), tâm tu tập sẽ dần dần an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra. Khi mỗi lần ngồi, tâm đã an ổn, gắn liền và vững được khoảng nửa giờ hay một giờ, hãy bỏ phương pháp đếm và tiếp tục chỉ quán “hơi vào–hơi ra”. Đối với tâm tu tập…

EN

Through counting (gaṇanā), the mind gradually becomes settled, connected and steady on the in-breath and out-breath. When in each sitting it stays that way for about half an hour or an hour, leave off counting and continue attending only to the in-breath and out-breath. As for the mind in meditation…

Dài và ngắn (Dīgha; Rassa) / Long and short breaths (Dīgha; Rassa)

Miến / Burmese 84

VI

…hãy phát nguyện rồi thử ngồi: “Nguyện cho tâm an ổn trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra nửa giờ”, hoặc “Nguyện cho tâm an ổn một giờ”. Nếu thành công, có thể chuyển sang phần quán dài và ngắn.

EN

…make a resolve and try sitting: “May the mind stay settled on the in-breath and out-breath for half an hour,” or “May the mind stay settled for an hour.” If you succeed, proceed to contemplating long and short breaths.

VI

1. DÀI — 2. NGẮN (DĪGHA; RASSA)

EN

1. Long — 2. Short (Dīgha; Rassa)

VI

Pháp hành nhóm bốn đầu tiên của niệm hơi thở có bốn bước: (1) dīgha — dài; (2) rassa — ngắn; (3) sabbakāya — toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra; (4) passambhaya — thực hành làm lắng dịu. Trong đó, Đức Phật đã dạy về pháp hành dài và ngắn như sau:

EN

The first tetrad of mindfulness of breathing has four steps: (1) dīgha, long, (2) rassa, short, (3) sabbakāya, the whole in-breath and out-breath, and (4) passambhaya, training in calming. The Buddha taught the practice concerning long and short breaths as follows:

VI

1. “Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti; dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.”

EN

1. “Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti; dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.”

VI

2. “Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti; rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

EN

2. “Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti; rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 70.)

VI

1. Khi thở vào dài, vị ấy biết rõ, phân biệt rõ: “Tôi thở vào dài.” Khi thở ra dài, vị ấy biết rõ, phân biệt rõ: “Tôi thở ra dài.”

EN

1. Breathing in long, one clearly knows and distinguishes: “I breathe in long.” Breathing out long, one clearly knows and distinguishes: “I breathe out long.”

VI

2. Khi thở vào ngắn, vị ấy biết rõ, phân biệt rõ: “Tôi thở vào ngắn.” Khi thở ra ngắn, vị ấy biết rõ, phân biệt rõ: “Tôi thở ra ngắn.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

EN

2. Breathing in short, one clearly knows and distinguishes: “I breathe in short.” Breathing out short, one clearly knows and distinguishes: “I breathe out short.” (Majjhima 1, p. 70.)

Biết dài ngắn theo thời gian, để hơi thở tự nhiên / Know length by duration and let the breath remain natural

Miến / Burmese 85

VI

“Yā pana tesaṃ dīgharassatā, sā addhānavasena veditabbā.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 263.)

EN

“Yā pana tesaṃ dīgharassatā, sā addhānavasena veditabbā.” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 1, p. 263.)

VI

“Addhānavasenāti dīghakālavasena.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 320.)

EN

“Addhānavasenāti dīghakālavasena.” (Source cited in the original: Mahāṭīkā, vol. 1, p. 320.)

VI

Theo lời giải của chú giải và phụ chú giải trên, cần biết hơi thở vào–hơi thở ra diễn ra trong khoảng thời gian khá lâu là “dài”; hơi thở vào–hơi thở ra diễn ra trong khoảng thời gian ngắn là “ngắn”.

EN

According to the commentary and subcommentary cited above, an in-breath or out-breath that lasts relatively longer is known as long, and one that lasts a short time is known as short.

VI

Khi quán “dài–ngắn”, đừng cố ý làm cho hơi vào–hơi ra dài ra hay ngắn lại. Chỉ thở như vẫn thường thở, theo cách tự nhiên. Nếu cố ý điều chỉnh, định thường bị suy giảm, mất đi.

EN

When contemplating long and short breaths, do not deliberately lengthen or shorten them. Breathe as you normally do, naturally. Deliberately adjusting the breath often weakens concentration or causes it to disappear.

VI

Trước hết, dùng phương pháp đếm hoặc không đếm, cố gắng để tâm an ổn, gắn liền và vững với niệm trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra. Chỉ khi tâm đã an ổn, gắn liền và vững như vậy, mới cố gắng biết dài đúng là dài, ngắn đúng là ngắn. Cũng đừng thầm ghi nhận “dài–ngắn”. Nếu không thể không thầm ghi nhận, chỉ ghi nhận “hơi vào–hơi ra”. Biết rõ sự dài, ngắn là đủ; đừng phân tích xem dài bao nhiêu, ngắn bao nhiêu. Do sự khảo sát, phân tích — trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjhaṅga) — quá mức, định thường bị suy giảm, mất đi.

EN

First, with or without counting, try to keep the mind settled, connected and steady with mindfulness on the in-breath and out-breath. Once the mind is settled in this way, try to know long as long and short as short. Do not mentally label the breath “long” or “short.” If you need to note it mentally, note only “in-breath, out-breath.” Clearly knowing its length is enough. Do not analyse how long or short it is. Excessive investigation, the investigation-of-phenomena enlightenment factor (dhammavicayasambojjhaṅga), often weakens concentration or causes it to disappear.

VI

Hãy cố gắng để tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trên cảnh “dài–ngắn” của hơi thở vào–hơi thở ra trong một giờ, hai giờ v.v. Khi quán như vậy, nếu hơi vào–hơi ra dài suốt cả buổi ngồi, hoặc ngắn suốt cả buổi ngồi, cũng không có lỗi. Tuy nhiên, giữa lần thở này…

EN

Try to keep the mind settled, connected and steady on the long and short in-breaths and out-breaths for an hour, two hours, and so on. There is no fault if the breath stays long throughout the sitting or short throughout the sitting. From one breath…

Biết toàn thân hơi thở (Sabbakāyapaṭisaṃvedī) / Experiencing the whole breath-body (Sabbakāyapaṭisaṃvedī)

Miến / Burmese 86

VI

…và lần thở khác, phần nhiều không thể luôn hoàn toàn giống nhau. Có lúc chậm, có lúc nhanh. Hãy để tâm thư thái và luôn quán theo cách tự nhiên.

EN

…to the next, however, the breaths are generally not exactly alike. Sometimes they are slow and sometimes fast. Keep the mind relaxed and always observe the breath naturally.

VI

MỘT ĐIỀU ĐẶC BIỆT CẦN LƯU Ý

EN

A point to note in particular

VI

Khi quán như vậy, nếu hơi vào dài mà hơi ra ngắn, lâu dần thân thường ngả ra sau; nếu hơi ra dài mà hơi vào ngắn, thân thường nghiêng về trước. Vì vậy, việc quán hơi vào và hơi ra cho đều giúp ích rất nhiều cho định. Nếu dài thì đều nhau; nếu ngắn cũng đều nhau. Khi mỗi lần ngồi, tâm tu tập đã gắn liền và vững trên cảnh dài–ngắn được một giờ, hai giờ v.v., hãy nỗ lực biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra.

EN

If the in-breath is long and the out-breath short, the body tends in time to lean backwards. If the out-breath is long and the in-breath short, the body tends to lean forwards. Attending to even in-breaths and out-breaths therefore helps concentration greatly. If they are long, let them be equally long. If short, let them be equally short. When the mind stays connected and steady on the long and short breaths for an hour, two hours, and so on in each sitting, strive to know the beginning, middle and end, the whole in-breath and out-breath.

VI

3. BIẾT TOÀN THÂN HƠI THỞ (SABBAKĀYAPAṬISAṂVEDĪ)

EN

3. Experiencing the whole breath-body (Sabbakāyapaṭisaṃvedī)

VI

“‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati; ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

EN

“‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati; ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 70.)

VI

3. Vị ấy tập: “Biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào, tôi sẽ thở vào.” Vị ấy tập: “Biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở ra, tôi sẽ thở ra.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

EN

3. One trains: “Experiencing the beginning, middle and end, the whole in-breath, I shall breathe in.” One trains: “Experiencing the beginning, middle and end, the whole out-breath, I shall breathe out.” (Majjhima 1, p. 70.)

VI

Khi mỗi lần ngồi, tâm tu tập đã an ổn, gắn liền và vững trên cảnh dài–ngắn của hơi thở vào–hơi thở ra được một giờ, hai giờ v.v.…

EN

When in each sitting the mind remains settled, connected and steady on the long and short in-breaths and out-breaths for an hour, two hours, and so on…

Biết rõ đầu–giữa–cuối của hơi thở / Knowing the beginning, middle and end of the breath

Miến / Burmese 87

VI

…thì hãy nỗ lực biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra. Trước hết cố gắng để niệm vững vàng trên cảnh hơi vào–hơi ra; tiếp theo, để niệm vững vàng trên cảnh dài và ngắn. Khi niệm đã vững, nắm chắc cảnh dài và ngắn, hãy tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra.

EN

…strive to know the beginning, middle and end, the whole in-breath and out-breath. First establish steady mindfulness on the in-breath and out-breath, and then steady mindfulness on their length. When mindfulness is steady and holds the long and short breaths firmly, continue by knowing their beginning, middle and end, the whole in-breath and out-breath.

VI

Khi cố gắng như vậy, đừng lần lượt ghi nhận: “Đây là đầu, đây là giữa, đây là cuối”, vì định thường bị suy giảm, mất đi. Nếu không thể không thầm ghi nhận, chỉ ghi nhận “hơi vào–hơi ra”. Chỉ cần cố gắng biết rõ toàn bộ đầu–giữa–cuối; biết được như vậy là đủ.

EN

In doing so, do not note in succession, “This is the beginning, this is the middle, this is the end.” This often weakens concentration or causes it to disappear. If you need a mental note, use only “in-breath, out-breath.” Simply try to know the whole breath, from beginning through middle to end. That is enough.

VI

LỜI KHUYÊN ÁP DỤNG CHO PHẦN ĐÔNG

EN

Advice that applies in most cases

VI

Trong pháp hành niệm hơi thở đã trình bày đến đây, có ba bước: biết rõ (1) dài, (2) ngắn và (3) đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra. Người hành thiền có thể quán để biết rõ toàn bộ đầu–giữa–cuối ấy hãy:

EN

The practice explained so far has three steps: clearly knowing (1) long breaths, (2) short breaths and (3) the beginning, middle and end, the whole in-breath and out-breath. If you can discern the whole breath, from beginning through middle to end, practise as follows:

VI

1. Nếu thở chậm nên hơi thở vào–hơi thở ra dài, cứ để dài như đang dài, chỉ quán để biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra.

EN

1. If you breathe slowly and the in-breath and out-breath are long, let them remain long and simply attend so as to know their beginning, middle and end, the whole in-breath and out-breath.

VI

2. Nếu thở nhanh nên hơi thở vào–hơi thở ra ngắn, cứ để ngắn như đang ngắn, chỉ quán để biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra…

EN

2. If you breathe quickly and the in-breath and out-breath are short, let them remain short and simply attend so as to know their beginning, middle and end, the whole in-breath and out-breath…

Giữ cân bằng định và tinh tấn / Balancing concentration and energy

Miến / Burmese 88

VI

…như vậy. Đó chính là thực hành gộp cả ba bước. Khi quán như vậy, đừng ghi nhận “đây là đầu, đây là giữa, đây là cuối”; cũng đừng ghi nhận “đây là dài, đây là ngắn”. Nếu muốn thầm ghi nhận, trong cả ba bước chỉ ghi nhận “hơi vào–hơi ra”. Cũng đừng phân tích sự dài, ngắn: “Có thật sự dài không? Có thật sự ngắn không?” Khi trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjhaṅga) do phân tích như vậy trở nên quá mạnh, định giác chi (samādhisambojjhaṅga) thường suy yếu.

EN

…in this way. This combines all three steps. Do not note, “This is the beginning, this is the middle, this is the end,” or “This is long, this is short.” If you wish to note mentally, use only “in-breath, out-breath” in all three steps. Do not analyse whether the breath is really long or really short. When the investigation-of-phenomena enlightenment factor (dhammavicayasambojjhaṅga) becomes too strong through such analysis, the concentration enlightenment factor (samādhisambojjhaṅga) often weakens.

VI

Nếu vì thở chậm mà hơi thở dài, cứ để dài; nếu vì thở nhanh mà hơi thở ngắn, cứ để ngắn. Dài thì đúng như đang dài, ngắn thì đúng như đang ngắn; chỉ quán để biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở. Nếu suốt buổi ngồi hơi thở chậm và dài, hãy tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối đúng như đang dài; đừng cố làm cho hơi thở nhanh lên hay ngắn lại. Chỉ quán tự nhiên. Nếu suốt buổi ngồi hơi thở nhanh và ngắn, hãy tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối đúng như đang ngắn; đừng cố làm cho hơi thở chậm lại hay dài ra.

EN

If the breath is long because you are breathing slowly, let it be long. If it is short because you are breathing quickly, let it be short. Know it as long or short just as it is and attend only to the beginning, middle and end, the whole breath. If the breath is slow and long throughout the sitting, continue to know its beginning, middle and end just as it is. Do not try to speed it up or shorten it. Attend naturally. If the breath is fast and short throughout the sitting, continue to know its beginning, middle and end just as it is. Do not try to slow it down or lengthen it.

VI

Suốt buổi ngồi, hơi thở chậm và dài một cách tự nhiên cũng không có lỗi; suốt buổi ngồi, hơi thở nhanh và ngắn một cách tự nhiên cũng không có lỗi. Nếu cố ý làm cho dài hay ngắn, tinh tấn giác chi (viriyasambojjhaṅga) do cố sức ấy quá mạnh, định giác chi thường suy yếu. Cũng cần có sự cân bằng giữa định và tinh tấn.

EN

A naturally slow and long breath throughout the sitting is no fault, and a naturally fast and short breath throughout the sitting is no fault. If you deliberately lengthen or shorten it, the energy enlightenment factor (viriyasambojjhaṅga) becomes too strong through that effort, and the concentration enlightenment factor often weakens. Keep concentration and energy in balance.

Ý nghĩa của “vị ấy tập” (Sikkhati) / The meaning of “one trains” (Sikkhati)

Miến / Burmese 89

VI

MỤC ĐÍCH CỦA CÁCH DẠY “SIKKHATI — VỊ ẤY TẬP”

EN

Why the instruction says “sikkhati — one trains”

VI

Từ bước thứ ba này, Đức Phật không dạy “pajānāti — vị ấy biết rõ, phân biệt rõ”, mà dạy “sikkhati — vị ấy tập”. Ý Ngài muốn nói như sau. Khi hành giả nỗ lực biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ cảnh hơi thở vào–hơi thở ra, và trong một giờ, hai giờ v.v. biết rõ toàn bộ ấy liên tục, không gián đoạn; khi tâm tu tập cũng an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra ấy:

EN

From the third step onward the Buddha says “sikkhati — one trains,” instead of “pajānāti — one clearly knows and distinguishes.” The meaning is as follows. One strives to know the beginning, middle and end, the whole object of the in-breath and out-breath, and knows it continuously for an hour, two hours and so on. The mind is settled, connected and steady on the in-breath and out-breath. At that time:

VI

(a) Sự phòng hộ không để những cấu uế bất thiện là triền cái và phiền não xâm nhập vào dòng tâm là tăng thượng giới học (adhisīlasikkhā), tức phòng hộ bằng niệm (satisaṃvara) và phòng hộ bằng tinh tấn (viriyasaṃvara).

EN

(a) The restraint that keeps the unwholesome impurities of the hindrances and defilements from entering the mental continuum is the training in higher virtue (adhisīlasikkhā), restraint through mindfulness (satisaṃvara) and through energy (viriyasaṃvara).

VI

(b) Định an ổn, gắn liền và vững trên toàn bộ cảnh hơi thở vào–hơi thở ra ấy trong một giờ, hai giờ v.v. là tăng thượng tâm học (adhicittasikkhā).

EN

(b) Concentration that stays settled, connected and steady on the whole in-breath and out-breath for an hour, two hours and so on is the training in the higher mind (adhicittasikkhā).

VI

(c) Trí tuệ biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra, là tăng thượng tuệ học (adhipaññāsikkhā).

EN

(c) The wisdom that clearly knows the beginning, middle and end, the whole in-breath and out-breath, is the training in higher wisdom (adhipaññāsikkhā).

VI

Đức Phật dùng từ “sikkhati” để hành giả hiểu rằng cần nỗ lực tu tập đầy đủ ba học cao quý ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 266.)

EN

The Buddha uses the word “sikkhati” so that meditators understand that they must strive to fulfil all three noble trainings. (Visuddhimagga 1, p. 266.)

VI

MỤC ĐÍCH CỦA CÁCH DẠY Ở THÌ TƯƠNG LAI

EN

Why the instruction uses the future tense

VI

Lại nữa, Ngài cũng dạy bằng động từ ở thì tương lai: “assasissāmi, passasissāmi — tôi sẽ thở vào, tôi sẽ thở ra”…

EN

The Buddha also teaches with verbs in the future tense: “assasissāmi, passasissāmi — I shall breathe in, I shall breathe out”…

Các trí cần tu tập; làm lắng dịu thân hành (Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ) / Knowledges to develop and calming the bodily formation

Miến / Burmese 90

VI

…Lý do như sau. Từ bước thứ ba này trở đi, cần tu tập để làm sinh khởi:

EN

…The reason is as follows. From the third step onward one must train so as to bring about:

VI

(a) Trí biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào, hơi thở ra.

EN

(a) Knowledge that clearly knows the beginning, middle and end, the whole in-breath and out-breath.

VI

(b) Trí biết rõ sự lắng dứt của hơi thở vào, hơi thở ra.

EN

(b) Knowledge that clearly knows the subsiding of the in-breath and out-breath.

VI

(c) Trí biết rõ các thiền chi cùng với hỷ; trí thấu hiểu rõ vô thường, khổ và vô ngã của các pháp danh thuộc thiền cùng với hỷ; /pe/ trí thấu hiểu rõ vô thường, khổ và vô ngã của các hành thuộc ba cõi.

EN

(c) Knowledge that clearly knows the jhāna factors together with joy, knowledge that clearly understands the impermanence, suffering and non-self of the mental phenomena of jhāna together with joy, /pe/ knowledge that clearly understands the impermanence, suffering and non-self of formations in the three spheres.

VI

Với ý muốn dạy rằng hãy nỗ lực thực hành, tu tập để làm sinh khởi những trí có giá trị như vậy, Đức Phật trình bày pháp hành niệm hơi thở từ đây bằng động từ ở thì tương lai. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 266; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 322.)

EN

To instruct meditators to strive in practice and develop such valuable knowledges, the Buddha presents the practice of mindfulness of breathing from here onward using verbs in the future tense. (Visuddhimagga 1, p. 266, and Mahāṭīkā 1, p. 322.)

VI

(Hãy xem toàn bộ bốn nhóm bốn pháp của niệm hơi thở trong phần minh sát.)

EN

(See all four tetrads of mindfulness of breathing in the section on insight.)

VI

4. LÀM LẮNG DỊU THÂN HÀNH (PASSAMBHAYAṂ KĀYASAṄKHĀRAṂ)

EN

4. Calming the bodily formation (Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ)

VI

“‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati; ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

EN

“‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati; ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.” (Source cited in the original: Majjhima, vol. 1, p. 70.)

VI

4. Vị ấy tập: “Làm lắng dịu thân hành thô là hơi thở vào–hơi thở ra (assāsapassāsa), tôi sẽ thở vào.” Vị ấy tập: “Làm lắng dịu thân hành thô là hơi thở vào–hơi thở ra…

EN

4. One trains: “Calming the gross bodily formation, the in-breath and out-breath (assāsapassāsa), I shall breathe in.” One trains: “Calming the gross bodily formation, the in-breath and out-breath…

Làm lắng dịu hơi thở bằng tác ý, giữ cách thở tự nhiên / Calming the breath by directing attention while breathing naturally

Miến / Burmese 91

VI

…tôi sẽ thở ra.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

EN

…I shall breathe out.” (Majjhima 1, p. 70.)

VI

Mỗi lần ngồi, trước hết hành giả hãy cố gắng giữ niệm vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra. Khi niệm đã vững, tiếp tục cố gắng biết dài–ngắn, chậm–nhanh của hơi thở. Khi tâm tu tập đã nắm chắc, an ổn, gắn liền và vững trên cảnh dài–ngắn ấy, thì ngay trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra đó, dù dài hay ngắn, hãy tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở.

EN

In each sitting first try to keep mindfulness steady on the in-breath and out-breath. Once mindfulness is steady, continue to know whether the breath is long or short, slow or fast. Once the mind holds the long and short breaths firmly and stays settled, connected and steady on them, continue attending to that same in-breath and out-breath, whether long or short, so as to know its beginning, middle and end, the whole breath.

VI

Khi cố gắng như vậy, chỉ giữ ở chỗ sự chạm của hơi thở hiện rõ để biết đầu–giữa–cuối. Đừng theo dõi luồng hơi đi vào bên trong hoặc đi ra bên ngoài nơi sự chạm hiện rõ; chỉ giữ ở một chỗ ấy mà quán. Khi mỗi lần ngồi, tâm đã an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra một giờ, hai giờ v.v., hãy tác ý: “Cần làm cho hơi thở vào–hơi thở ra vi tế, nhẹ nhàng, cần làm cho lắng dịu”, rồi tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở. Đừng cố ý làm cho hơi thở vi tế; định thường bị suy giảm, mất đi.

EN

To know the beginning, middle and end, remain where the breath’s touch is evident. Do not follow the flow inwards or outwards beyond that place. Observe it there alone. When in each sitting the mind stays settled, connected and steady on the breath for an hour, two hours and so on, direct attention with the intention “Let the in-breath and out-breath become subtle, gentle and calm.” Then continue striving to know the beginning, middle and end, the whole breath. Deliberately making the breath subtle often weakens concentration or causes it to disappear.

VI

“‘Oḷārikoḷārike kāyasaṅkhāre passambhemī’ti
ābhoga-samannāhāra-manasikāra-paccavekkhaṇā…” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 267.)

EN

“‘Oḷārikoḷārike kāyasaṅkhāre passambhemī’ti
ābhoga-samannāhāra-manasikāra-paccavekkhaṇā…” (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 1, p. 267.)

Khi hơi thở trở nên khó nhận ra / When the breath becomes hard to discern

Miến / Burmese 92

VI

Chỉ cần có chủ đích: “Tôi sẽ làm lắng dịu thân hành thô là hơi thở vào–hơi thở ra”, qua (1) trước hết suy xét (ābhoga), (2) nhiều lần hướng tâm đến (samannāhāra), (3) tác ý (manasikāra) và (4) khảo sát (paccavekkhaṇā = vīmaṃsā), là đủ. Nếu cố ý điều chỉnh cho hơi thở vi tế, không những định thường suy giảm mà tâm cũng mệt mỏi, thân cũng trở nên đuối sức.

EN

It is enough to have the intention “I shall calm the gross bodily formation, the in-breath and out-breath,” through (1) initial consideration (ābhoga), (2) repeatedly bringing it to mind (samannāhāra), (3) attention (manasikāra) and (4) examination (paccavekkhaṇā, or vīmaṃsā). Deliberately adjusting the breath to make it subtle often weakens concentration and also tires the mind and exhausts the body.

VI

Vì vậy, chỉ mang chủ đích làm hơi thở vi tế, lắng dịu, rồi luôn quán theo cách tự nhiên. Khi nỗ lực như vậy, sức định càng tốt thì hơi thở càng dần trở nên vi tế. Trên luồng hơi vi tế ấy, hãy quán chăm chú với niệm mạnh, để tâm tu tập càng an ổn và càng gắn liền. Trong giai đoạn này, đặc biệt cần niệm rất mạnh có thể nhận định hơi thở vi tế, và tuệ rất mạnh có thể biết rõ hơi thở vi tế.

EN

Therefore hold only the intention that the breath become subtle and calm, and keep observing naturally. As concentration improves through this effort, the breath gradually becomes subtler. Attend closely to that subtle flow with strong mindfulness so that the mind becomes more settled and connected. At this stage especially, very strong mindfulness is needed to discern the subtle breath, and very strong wisdom to know it clearly.

VI

Khi cố gắng như vậy, đôi lúc hơi thở vào–hơi thở ra không hiện rõ; có lúc không tìm thấy luồng hơi. Khi ấy, chỉ chú tâm ở chỗ vốn quán từ đầu và tác ý rằng mình vẫn đang thở. Những người không thở gồm:

EN

Sometimes while practising in this way the in-breath and out-breath are indistinct and the flow cannot be found. Then simply attend to the place where you have been observing from the beginning, and bear in mind that you are still breathing. Those who do not breathe include:

VI

1. Người còn đang ở thời điểm tái tục trong bụng mẹ.

EN

1. One at the moment of rebirth-linking in the womb.

VI

2. Người chìm dưới nước.

EN

2. One submerged in water.

VI

3. Người bất tỉnh, mê man.

EN

3. One who is unconscious or insensible.

VI

4. Người đã chết…

EN

4. One who has died…

Niệm và tỉnh giác trong pháp hành hơi thở / Mindfulness and clear comprehension in breath meditation

Miến / Burmese 93

VI

…5. Người đang nhập tứ thiền.

EN

…5. One who has entered the fourth jhāna.

VI

6. Các chúng sinh ở cõi sắc và cõi vô sắc, tức Phạm thiên.

EN

6. Beings in the fine-material and immaterial spheres, that is, Brahmās.

VI

7. Người đang nhập diệt thọ tưởng định (nirodhasamāpatti).

EN

7. One in the attainment of cessation of perception and feeling (nirodhasamāpatti).

VI

Có bảy hạng không thở như vậy. Hãy tác ý rằng mình không thuộc bảy hạng ấy; chỉ vì niệm và tuệ còn yếu nên mình không biết hơi thở vào–hơi thở ra. Hãy tiếp tục chăm chú quán tại chỗ vẫn quán từ đầu. Đức Phật cũng đã dạy những lời dưới đây, nhằm chính người như vậy và thời điểm như vậy:

EN

These are the seven kinds of beings or persons said not to breathe. Bear in mind that you do not belong to them. The reason you do not know the in-breath and out-breath is that mindfulness and wisdom are still weak. Keep attending closely at the place where you have observed the breath from the beginning. The Buddha also taught the following words with just such a person and occasion in mind:

VI

“Nāhaṃ bhikkhave muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatisamādhibhāvanaṃ vadāmi.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 294.)

EN

“Nāhaṃ bhikkhave muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatisamādhibhāvanaṃ vadāmi.” (Source cited in the original: Saṃyutta, vol. 3, p. 294.)

VI

Này các Tỳ-khưu, Ta không dạy sự tu tập định niệm hơi thở cho người thất niệm, mất niệm nhận định hơi thở, không có trí tỉnh giác (sampajañña) biết rõ và suy xét hơi thở. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 294.)

EN

Bhikkhus, I do not teach the development of concentration through mindfulness of breathing to one who is forgetful, whose mindfulness fails to discern the breath and who lacks the clear comprehension (sampajañña) to know and examine it. (Saṃyutta 3, p. 294.)

VI

Đúng là với bất kỳ đề mục thiền nào, chỉ người đầy đủ niệm và trí tuệ tỉnh giác mới có thể thành tựu viên mãn việc tu tập. Tuy nhiên, đối với hành giả tu tập một đề mục khác ngoài niệm hơi thở, sức định càng tốt thì cảnh đề mục đang tu càng hiện rõ. Còn đề mục niệm hơi thở này rất khó; đây cũng là pháp tu cần phải nỗ lực nhiều mới tu tập được…

EN

Whatever the meditation subject, only one endowed with mindfulness and the wisdom of clear comprehension can bring its development to fulfilment. With other meditation subjects, however, the stronger the concentration, the clearer the object. Mindfulness of breathing is very difficult and takes much effort to develop…

Giai đoạn tướng niệm hơi thở bắt đầu xuất hiện / When the sign of mindfulness of breathing begins to appear

Miến / Burmese 94

VI

…Đây là phạm vi tu tập của những bậc đại nhân cao quý thuộc ba hạng: (1) Đức Phật Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddha), (2) Đức Phật Độc Giác (Paccekabuddha), (3) các vị đệ tử của Đức Phật Chánh Đẳng Giác, được gọi là những người con của Phật (buddhaputta). Đề mục này không phải việc tầm thường; cũng không phải đề mục mà một người tầm thường có thể tu tập dễ dàng. Tác ý đến hơi thở theo phương diện nào thì cảnh niệm hơi thở lắng dịu và vi tế theo phương diện ấy. Vì vậy, pháp hành niệm hơi thở cần niệm và tuệ hết sức mạnh mẽ. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 276.)

EN

…This practice is the domain of three kinds of noble great persons: (1) Fully Enlightened Buddhas (Sammāsambuddha), (2) Independently Awakened Buddhas (Paccekabuddha) and (3) disciples of Fully Enlightened Buddhas, called children of the Buddha (buddhaputta). This is no ordinary undertaking, nor a subject an ordinary person can readily develop. In whatever respect one attends to the breath, the object of mindfulness of breathing becomes calm and subtle in that respect. This practice therefore requires very strong mindfulness and wisdom. (Visuddhimagga 1, p. 276.)

VI

GIAI ĐOẠN TƯỚNG NIỆM HƠI THỞ BẮT ĐẦU XUẤT HIỆN

EN

When the sign of mindfulness of breathing begins to appear

VI

Khi hơi vào–hơi ra quá vi tế nên không hiện rõ, nếu tâm tu tập vẫn an ổn, gắn liền tại đầu mũi hoặc môi trên, chỗ sự chạm của hơi thở ban đầu hiện rõ, và quán nhiều lần, thì thường sẽ gặp lại luồng hơi rất vi tế ấy. Chính khi niệm và trí tỉnh giác trở nên mạnh mẽ thì hành giả gặp lại hơi thở. Nếu giữ tâm tu tập an ổn, gắn liền trên luồng hơi vi tế ấy, khi sức định tốt lên, các tướng thường xuất hiện. Lời nói ở đây cũng chỉ là nhận định áp dụng cho phần đông (yebhuyya).

EN

When the breath becomes too subtle to be evident, keep the mind settled and connected at the tip of the nose or upper lip, wherever the breath's touch was evident at first, and attend repeatedly. In most cases you will find the very subtle flow again. You find it again precisely when mindfulness and clear comprehension grow strong. If you keep the mind settled and connected on that subtle flow, signs usually appear as concentration improves. This too is an observation about what happens in most cases (yebhuyya).

VI

Trong Paṭisambhidāmagga, chánh tạng, tr. 175, ở phần quán dài–ngắn…

EN

In the canonical Paṭisambhidāmagga, p. 175, in the section on long and short breaths…

Tướng có thể xuất hiện ở cả bốn bước đầu / The sign can appear in any of the first four steps

Miến / Burmese 95

VI

…cũng nói đến khả năng xuất hiện tướng (nimitta). Những hành giả có sức pāramī đã tích lũy trong quá khứ mạnh mẽ có thể thấy tướng ngay trong bất kỳ bước nào của cả bốn bước dīgha–rassa–sabbakāya–passambhaya: khi quán dài–ngắn; khi quán để biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở; hoặc khi thực hành làm cho hơi thở vi tế, nhẹ nhàng và lắng dịu.

EN

…the possibility of a sign (nimitta) appearing is also mentioned. Meditators with strong pāramīs accumulated in the past may see the sign at any of the four steps of dīgha, rassa, sabbakāya and passambhaya: while observing long and short breaths, while knowing the beginning, middle and end of the whole breath, or while practising to make it subtle, gentle and calm.

VI

Đối với một số hành giả, ánh sáng xuất hiện trước; đối với một số khác, tướng xuất hiện trước. Nếu ánh sáng xuất hiện, đừng tác ý đến ánh sáng ấy; chỉ quán hơi vào–hơi ra tự nhiên với niệm vững vàng. Nếu tướng xuất hiện, vì tướng mới xuất hiện thường chưa bền vững, hãy chưa tác ý đến tướng; vẫn chỉ quán hơi vào–hơi ra tự nhiên. Hãy giữ niệm vững và trí tỉnh giác mạnh mẽ.

EN

For some meditators light appears first. For others the sign appears first. If light appears, leave it alone and attend only to the natural in-breath and out-breath with steady mindfulness. If the sign appears, do not attend to it yet, since a newly appeared sign is usually unstable. Continue attending only to the natural in-breath and out-breath. Keep mindfulness steady and clear comprehension strong.

VI

Nếu tướng xuất hiện trong phần quán dài–ngắn, cũng hãy chưa tác ý đến tướng ấy, mà tiếp tục thực hành sabbakāya — biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra; và passambhaya — làm cho hơi thở vi tế, nhẹ nhàng, lắng dịu. Khi ấy, tướng cũng thường dần trở nên vững chắc.

EN

If the sign appears while contemplating long and short breaths, leave it alone for now and continue with sabbakāya, knowing the beginning, middle and end of the whole in-breath and out-breath, and passambhaya, calming the breath so that it becomes subtle and gentle. The sign then usually grows steadier.

VI

Nếu chỉ khi đã đến phần quán để biết rõ đầu–giữa–cuối của toàn bộ hơi thở mà tướng mới xuất hiện, hãy chưa nhìn tướng ấy, mà tiếp tục thực hành làm cho hơi thở vi tế. Khi có thể giữ tâm tu tập an ổn, gắn liền trên luồng hơi vi tế, hơi thở và tướng trở thành một; lúc ấy hãy tiếp tục…

EN

If the sign appears only once you have reached the step of knowing the beginning, middle and end of the whole breath, leave it alone for now and continue practising to make the breath subtle. When the mind can stay settled and connected on the subtle flow, the breath and the sign become one. Then continue…

Hơi thở và tướng trở thành một; những khó khăn / Difficulties when the breath sign appears

Miến / Burmese 96

VI

…thiết lập định ấy càng lúc càng vững chắc.

EN

…continue to develop and strengthen that concentration.

VI

Nếu thực hành đúng như đã giải thích ở trên, tuần tự từng bước: (1) dīgha — dài; (2) rassa — ngắn; (3) sabbakāya — toàn bộ; (4) passambhaya — thực hành làm vi tế, nhẹ nhàng, lắng dịu; và chỉ khi đến passambhaya tướng mới xuất hiện, thì vì tướng mới xuất hiện còn chưa bền vững, hãy chưa tác ý đến tướng, chỉ tác ý đến hơi vào–hơi ra tự nhiên. Khi hơi thở và tướng trở thành một, hơi thở chính là tướng, tướng chính là hơi thở, thì đã đến giai đoạn đúng. Lấy hơi vào–hơi ra làm cảnh cũng chính là lấy tướng làm cảnh; lấy tướng làm cảnh cũng bao gồm lấy hơi thở làm cảnh. Như vậy là đã đúng cách.

EN

Suppose, as explained above, that the sign appears only after you have practised the four steps in order: (1) dīgha, long, (2) rassa, short, (3) sabbakāya, the whole breath, and (4) passambhaya, training to make it subtle, gentle and calm. Since the sign is usually unstable when it first appears, do not attend to it yet. Keep attending to the natural in-breath and out-breath. When the breath and the sign become one, the breath itself is the sign and the sign itself is the breath. The practice has reached its proper course. Taking the in-breath and out-breath as the object is then already taking the sign as the object, and taking the sign as the object is already taking the breath as the object.

VI

NHỮNG KHÓ KHĂN

EN

Difficulties

VI

Ở một số hành giả, hơi thở và tướng chưa trở thành một; hơi vào–hơi ra ở một nơi, tướng ở một nơi khác. Tướng có thể hiện cách đầu mũi khoảng một gang, một thước; cũng có thể cách khoảng một hoặc hai bề ngang ngón tay, hoặc hiện trên trán. Tướng có thể xuất hiện ở những khoảng cách khác nhau, với hình dáng và màu sắc khác nhau. Đừng quên lời giải của chú giải Thanh tịnh đạo đã nêu ở trên…

EN

For some meditators the breath and the sign do not become one. The in-breath and out-breath remain separate from the sign. The sign may appear a span or a foot away from the tip of the nose, or one or two arm-lengths away, or on the forehead. Signs of various shapes and colours may appear at various distances. Remember the statement of the Visuddhimagga commentary explained above.

Giữ niệm tại chỗ hơi thở chạm khi tướng còn ở xa / Keep attention at the point of contact

Miến / Burmese 97

VI

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satiṃ ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 271.)

EN

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satiṃ ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.” (Visuddhimagga 1, p. 271.)

VI

Chỉ nơi người đặt niệm nhận định hơi thở tại chỗ sự chạm của hơi thở vào–hơi thở ra hiện rõ — tức chỗ sự chạm hiện rõ ở một trong hai nơi là đầu mũi hoặc môi trên — và nỗ lực tu tập đề mục niệm hơi thở, việc tu tập định niệm hơi thở mới có thể thành tựu viên mãn. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 271.)

EN

The development of concentration through mindfulness of breathing succeeds only in a person who strives at this meditation subject while establishing mindfulness that discerns the breath at the place where the touch of the in-breath and out-breath is evident, at the tip of the nose or the upper lip.

VI

Trong giai đoạn này cũng đừng quên quy tắc ấy. Đây là quy tắc phải tuân theo hết sức chính xác. Lại nữa, đừng tác ý đến màu sắc của tướng. Đó cũng là một quy tắc phải tuân theo hết sức chính xác.

EN

Do not forget this rule at this stage either. It must be followed very precisely. Also, do not attend to the colour of the sign. This is another rule to be followed very precisely.

VI

Khi tướng còn ở xa như vậy, hãy chưa tác ý đến tướng. Hãy giữ ở một trong hai nơi là đầu mũi hoặc môi trên, chỗ sự chạm của hơi vào–hơi ra hiện rõ, và chỉ quán hơi vào–hơi ra tự nhiên. Khi sức định dần đầy đủ, tướng sẽ lấy đầu mũi hoặc môi trên làm chỗ bám, làm nền, rồi gắn liền và đứng vững ở đó. Khi tướng và hơi vào–hơi ra trở thành một, thì đã đúng cách.

EN

When the sign is still distant, do not attend to it. Stay at either the tip of the nose or the upper lip, where the touch of the breath is evident, and observe only the natural in-breath and out-breath. As the strength of concentration gradually grows, the sign will come to rest at the tip of the nose or upper lip. Once the sign and the in-breath and out-breath have become one, the practice is on its proper course.

Không mở rộng tướng niệm hơi thở (Ānāpānanimitta) / Do not enlarge the sign

Miến / Burmese 98

VI

KHÔNG MỞ RỘNG TƯỚNG (NIMITTA)

EN

Do not play with the sign

VI

“Tesu hi ānāpānanimittaṃ tāva vaḍḍhayato vātarāsiyeva vaḍḍhati; okāsena ca paricchinnaṃ; iti sādīnavattā okāsena ca paricchinnattā na vaḍḍhetabbaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 109.)

EN

“Tesu hi ānāpānanimittaṃ tāva vaḍḍhayato vātarāsiyeva vaḍḍhati, okāsena ca paricchinnaṃ. Iti sādīnavattā okāsena ca paricchinnattā na vaḍḍhetabbaṃ.” (Visuddhimagga 1, p. 109.)

VI

Trong các đề mục ấy, nếu làm cho tướng niệm hơi thở tăng trưởng, thì chỉ khối hơi tăng trưởng. Đề mục niệm hơi thở cũng được giới hạn về nơi chốn: phải đặt niệm và tu tập tại chỗ sự chạm của hơi vào–hơi ra hiện rõ. Vì có sự bất lợi là khối hơi tăng trưởng, và vì được giới hạn theo chỗ sự chạm hiện rõ, không nên làm cho tướng niệm hơi thở tăng trưởng, mở rộng. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 109.)

EN

Of these meditation subjects, if one enlarges the breathing sign, only the mass of air increases. This meditation subject is also delimited by place, since it is developed by establishing mindfulness where the touch of the in-breath and out-breath is evident. Do not enlarge the breathing sign, both because enlargement of the mass of air is a drawback and because the subject is delimited by the point of contact. (Visuddhimagga 1, p. 109.)

VI

Quy tắc này cũng phải được cung kính ghi nhớ và tuân theo. Vì vậy, hành giả đừng cố làm cho tướng niệm hơi thở lớn hơn, nhỏ hơn, dài hơn, ngắn hơn, xa hơn, gần hơn, trắng, vàng, đỏ, xanh v.v. Nếu cứ cố làm như vậy, hành giả sẽ không thể đạt thiền niệm hơi thở mình mong muốn. Nếu không tin, hãy thử kiểm nghiệm trong thực hành; chính hành giả sẽ biết.

EN

This is another rule to observe with care and respect. Do not try to make the sign larger or smaller, longer or shorter, farther away or nearer, white, yellow, red, blue, or otherwise. If you try to do so, you will not reach the breathing jhāna you seek. If you doubt this, try it in practice and you will know for yourself.

VI

CÁC LOẠI TƯỚNG (NIMITTA)

EN

The various signs

VI

Tướng niệm hơi thở không hiện giống hệt nhau đối với tất cả mọi người; nó có thể hiện theo nhiều cách. Đối với một số hành giả…

EN

The sign of mindfulness of breathing does not appear the same to everyone. It appears in various ways. For some meditators…

Những dạng tướng niệm hơi thở (Ānāpānanimitta) / Seventeen appearances of the sign

Miến / Burmese 99

VI

…tướng đem lại cảm giác dễ chịu, như: (1) bông gòn — học tướng (uggahanimitta); (2) búi bông — học tướng; (3) luồng hơi — học tướng; (4) ánh sao Mai — học tướng và tợ tướng (paṭibhāganimitta); (5) viên hồng ngọc — tợ tướng; (6) viên ngọc trai — tợ tướng.

EN

…the sign gives a pleasant touch and appears: 1. Like cotton wool (learning sign).
2. Like silk-cotton wool (learning sign).
3. Like a current of air (learning sign).
4. Like the light of the morning star (learning sign and counterpart sign).
5. Like a ruby (counterpart sign).
6. Like a pearl (counterpart sign).

VI

Đối với một số hành giả, tướng đem lại cảm giác thô, như: (7) cây tre — học tướng và tợ tướng; (8) chiếc chốt bằng gỗ cứng — học tướng và tợ tướng.

EN

For some meditators it has a rough touch and appears: 7. Like a cotton stalk (learning sign and counterpart sign).
8. Like a peg made of heartwood (learning sign and counterpart sign).

VI

Đối với một số hành giả, tướng có thể hiện như: (9) một sợi dây dài kết bằng những hạt nhỏ — học tướng và tợ tướng; (10) một tràng hoa — học tướng và tợ tướng; (11) một dải khói — học tướng và tợ tướng; (12) một mạng nhện giăng rộng — học tướng và tợ tướng; (13) một đám mây — học tướng và tợ tướng; (14) một đóa sen paduma — học tướng và tợ tướng; (15) một bánh xe — học tướng và tợ tướng; (16) mặt trăng — học tướng và tợ tướng; (17) mặt trời — học tướng và tợ tướng. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 277; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 335.)

EN

For some meditators it appears: 9. Like a long cord (learning sign and counterpart sign).
10. Like a garland (learning sign and counterpart sign).
11. Like a plume of smoke (learning sign and counterpart sign).
12. Like an extended cobweb (learning sign and counterpart sign).
13. Like a sheet of cloud (learning sign and counterpart sign).
14. Like a paduma lotus flower (learning sign and counterpart sign).
15. Like a chariot wheel (learning sign and counterpart sign).
16. Like the disc of the moon (learning sign and counterpart sign).
17. Like the disc of the sun (learning sign and counterpart sign). (Visuddhimagga 1, p. 277, and Mahāṭīkā 1, p. 335.)

Tướng khác nhau do tưởng khác nhau (Saññā) / Why the breathing sign varies

Miến / Burmese 100

VI

“Evaṃ ekameva kammaṭṭhānaṃ saññānānatāya nānato upaṭṭhāti. Saññajañhi etaṃ saññānidānaṃ saññāpabhavaṃ. Tasmā saññānānatāya nānato upaṭṭhātīti veditabbaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 277.)

EN

“Evaṃ ekameva kammaṭṭhānaṃ saññānānatāya nānato upaṭṭhāti. Saññajañhi etaṃ saññānidānaṃ saññāpabhavaṃ. Tasmā saññānānatāya nānato upaṭṭhātīti veditabbaṃ.” (Visuddhimagga 1, p. 277.)

VI

“Saññānānatāyāti nimittupaṭṭhānato pubbeva pavattasaññānaṃ nānāvidhabhāvato.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 335.)

EN

“Saññānānatāyāti nimittupaṭṭhānato pubbe pavattasaññānaṃ nānāsabhāvato.” (Mahāṭīkā 1, p. 335.)

VI

Dù chỉ có một đề mục duy nhất là niệm hơi thở, tướng vẫn hiện theo nhiều cách, vì những tưởng (saññā) diễn ra trước khi tướng xuất hiện khác nhau: giữa người này với người kia, hoặc giữa thời điểm này với thời điểm khác, tưởng không giống nhau. Thật vậy, tướng niệm hơi thở phải sinh từ tưởng trong sự tu tập định niệm hơi thở; chỉ do tưởng tu tập, chứ không phải chỉ do tưởng ghi nhớ hay tưởng suy đoán. Nó có tưởng tu tập làm nhân gốc, làm nguồn khởi đầu. Do tưởng tu tập khác nhau, tướng hiện theo nhiều cách. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 277; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 335.)

EN

Though mindfulness of breathing is a single meditation subject, the sign appears in various ways because the perceptions that occur before the sign appears differ, both from one person to another and from one time to another. The breathing sign arises from perception in the development of concentration through mindfulness of breathing. It is fashioned and constructed by that perception. Meditation perception is its source and origin. Since that perception varies, the sign appears in various ways. (Visuddhimagga 1, p. 277, and Mahāṭīkā 1, p. 335.)

VI

Khi việc tu tập định niệm hơi thở đã chín muồi nhưng tướng chưa xuất hiện, đôi lúc trong dòng tâm của hành giả phát sinh những quan niệm, suy nghĩ và tưởng ghi nhớ liên quan đến tướng: “Tướng như thế này, tướng như thế kia”, do đã nghe người khác nói hoặc đã đọc sách. Những tưởng ghi nhớ khác nhau ấy khiến tướng xuất hiện với nhiều hình dáng, màu sắc khác nhau. Ngay sau khi tướng đã xuất hiện, nếu tưởng tu tập tiếp tục thay đổi, tướng cũng có thể thay đổi nhiều hình dáng, màu sắc…

EN

When the development of concentration through mindfulness of breathing ripens, before the sign appears a meditator may from time to time entertain ideas, thoughts and perceptions about it, owing to what has been heard from others or read in books: “a sign like this, a sign like that.” Because these perceptions differ, signs arise with various shapes and colours. Even after the sign has appeared, if the perceptions in meditation continue to vary, its shapes and colours may continue to change…

Giữ tâm trên tướng; học tướng và tợ tướng (Uggahanimitta; Paṭibhāganimitta) / The learning sign and the counterpart sign

Miến / Burmese 101

VI

…Nếu có nhiều thay đổi như vậy, hành giả có thể gặp rất nhiều khó khăn trong việc đạt an chỉ định thuộc thiền chứng.

EN

…If it changes a great deal in this way, reaching jhāna concentration can be very difficult.

VI

Vì thế, hành giả hãy cố gắng giảm đến mức ít nhất các tưởng liên quan đến tướng. Hãy cố gắng để tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững chỉ trên tướng đang hiện sát đầu mũi hoặc môi trên. Như đặt một viên hồng ngọc hay một viên ngọc trai vào một chiếc cốc đầy nước, hãy đặt tâm tu tập vào trong tướng đang gắn liền, đứng vững tại đầu mũi hoặc môi trên. Chỉ chăm chú, vững vàng quán tướng ấy. Hãy nỗ lực để tâm an ổn, gắn liền và vững được một giờ, hai giờ v.v.

EN

Therefore strive to keep perceptions concerning the sign to a minimum. Keep the meditating mind quietly fixed on the sign where it rests against the tip of the nose or upper lip. As one might immerse a ruby or pearl in a glass full of water, immerse the meditating mind in the sign resting against the tip of the nose or upper lip. Observe the sign closely and steadily. Strive to stay quietly fixed on it for an hour, two hours, and so on.

VI

HỌC TƯỚNG VÀ TỢ TƯỚNG (UGGAHANIMITTA; PAṬIBHĀGANIMITTA)

EN

The learning sign and the counterpart sign (Uggahanimitta and Paṭibhāganimitta)

VI

Theo phần đông, tướng trắng tinh như búi bông là học tướng. Học tướng chưa trong sáng. Từ trắng tinh, khi tướng sáng rực như sao Mai, hết sức trong sáng như một khối thủy tinh hay tấm gương, đó là tợ tướng. Khi tướng hiện như viên hồng ngọc, nếu như viên hồng ngọc chưa trong sáng thì là học tướng; nếu như viên hồng ngọc trong sáng, rực rỡ thì là tợ tướng. Với các màu sắc còn lại, cũng cần hiểu theo cách ấy.

EN

Generally, the pure white sign like a tuft of cotton is the learning sign. The learning sign is opaque. A sign that develops from that pure white appearance into something shining like the morning star and clear and bright like glass or ice is the counterpart sign. If the sign appears like a ruby, an opaque ruby-like sign is the learning sign and a clear, luminous ruby-like sign is the counterpart sign. Understand the remaining colours in the same way.

VI

Trong các dạng tướng đã nêu ở trên, số 11 là tướng như một dải khói. Nếu màu khói còn đục thì là chuẩn bị tướng (parikammanimitta); nếu dải khói trắng tinh như búi bông thì là học tướng…

EN

Number 11 in the list above is a sign like a plume of smoke. In this case a grey, smoke-coloured sign is the preliminary sign. A smoke-plume sign that is pure white like cotton wool is the learning sign…

Tợ tướng và cận định (Paṭibhāganimitta; Upacārasamādhi) / Staying with the sign where it meets the nose

Miến / Burmese 102

VI

…còn tướng dải khói trong sáng, rực rỡ thì là tợ tướng (paṭibhāganimitta).

EN

…and a smoke-plume sign that becomes clear and bright is the counterpart sign.

VI

Khi các tướng ấy xuất hiện thành một dải từ cửa mũi ra phía ngoài như chiếc vòi voi, đừng để tâm đi theo tướng. Chỉ đặt tâm tu tập vào trong tướng ở vị trí gần mũi nhất và chăm chú quán ở đó. Nếu tướng hiện thành một dải đi vào phía trong, cũng đừng đi theo vào trong; chỉ gắn tâm vào tướng ở vị trí gần mũi nhất. Hành giả có thể biết được phần nào toàn bộ tướng ấy. Tuy nhiên, điều cần thiết chỉ là để tâm tu tập chìm trong phần tướng đang gắn sát mũi. Nếu hầu như mỗi lần ngồi, tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trong tướng ấy một giờ, hai giờ v.v., thì tướng cũng dần dần càng trong và càng sáng. Tướng đặc biệt trong sáng, rực rỡ ấy là tợ tướng.

EN

If the sign appears in a line extending out from the opening of the nose, like an elephant's tusk, do not follow it with the mind. Put the meditating mind within the portion of the sign closest to the opening of the nose and observe there. If it extends in a line inwards, do not follow it inwards either. Keep the mind on the part closest to the opening of the nose. You may have some awareness of the whole sign, but the point is to let the mind sink into the sign where it meets the nose. If in almost every sitting the mind stays quietly fixed within the sign for an hour or two, the sign gradually grows clearer and brighter. The exceptionally clear, bright sign is the counterpart sign.

VI

Kể từ khi tợ tướng hiện rõ như vậy, những cấu uế phiền não là triền cái trong dòng tâm hành giả đã được loại trừ; các phiền não còn lại ngoài triền cái cũng lắng xuống. Niệm hơi thở chỉ hướng đến, đứng vững và gắn liền trên tợ tướng niệm hơi thở ấy; tâm tu tập với cận định cũng chỉ khéo đứng vững trên cảnh tợ tướng ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 278.)

EN

Once the counterpart sign appears in this way, the defilements that are hindrances have already been suppressed in the meditator's continuum. Defilements other than the hindrances have diminished. Mindfulness of breathing rests facing, and remains fixed on, the counterpart sign of breathing as its object. With access concentration the meditating mind rests well on that counterpart sign. (Visuddhimagga 1, p. 278.)

VI

Khi ấy, hành giả đừng tác ý đến tướng niệm hơi thở theo màu sắc như màu trắng, hiện như búi bông hay sao Mai v.v.; cũng đừng tác ý theo đặc tính riêng…

EN

At that point the meditator should not attend to the breathing sign in terms of its colour or appearance, whether white like cotton wool or bright like the morning star. Nor should the meditator attend to it by its individual characteristics…

Bảo vệ tợ tướng và quân bình năm quyền (Indriya) / Protecting the counterpart sign

Miến / Burmese 103

VI

…hoặc theo đặc tính chung. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 278.)

EN

…or by its common characteristics. (Visuddhimagga 1, p. 278.)

VI

[Cần lưu ý: Trong cả hai giai đoạn học tướng và tợ tướng, khi tướng đã vững, hơi thở và tướng đã trở thành một, và đang nỗ lực để tâm tu tập an ổn, gắn liền trên tướng, đừng lúc nhìn tướng, lúc nhìn hơi vào–hơi ra. Hãy hoàn toàn ngừng nhìn hơi vào–hơi ra và chỉ chuyên chú quán tướng niệm hơi thở. Nếu tướng biến mất, lúc ấy hãy quán lại hơi vào–hơi ra. Khi tướng lại xuất hiện và vững chắc, hãy trở lại chỉ quán tướng. Thực hành như thế, tướng sẽ vững và dần đạt cận định. Nếu chú ý, nhìn cả hơi thở lẫn tướng, định có thể không sâu, hoặc có thể suy giảm. Hãy ghi nhớ.]

EN

[Note. At both the learning-sign and counterpart-sign stages, once the sign grows stable and the breath and the sign have become one, strive to keep the meditating mind quietly fixed on the sign. Do not alternate between looking at the sign and looking at the in-breath and out-breath. Leave the breath aside and attend solely to the breathing sign. If the sign disappears, return to the in-breath and out-breath. When the sign reappears and grows stable, observe the sign alone again. Practised in this way, the sign grows stable and one gradually reaches access concentration. If you keep attending to both breath and sign, concentration may fail to arise or may decline. Be mindful.]

VI

Hãy bảo vệ tợ tướng niệm hơi thở như vị hoàng hậu Sát-đế-lỵ bảo vệ thai nhi sẽ làm Chuyển luân vương, thấy rõ thai nhi như ở trong một chiếc lồng kính nên giữ gìn không để hư hoại; hoặc như người nông dân giữ gìn đám lúa đã trổ đòng. Hãy nhiều lần tác ý đến chính tợ tướng ấy. Nhờ tác ý như vậy, bảo vệ, giữ gìn cận định ấy không để mất. Dùng niệm điều hòa tinh tấn với định, tín với tuệ; nỗ lực quân bình năm quyền. Nếu nỗ lực như vậy, tứ thiền, ngũ thiền v.v. sẽ sinh khởi trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 278.)

EN

Guard the counterpart sign of breathing as a chief queen guards the unborn future wheel-turning monarch, whose presence is as apparent as if he were in a glass vessel, or as a farmer guards ripening rice. Attend to this very counterpart sign over and over. By attending to it in this way, preserve access concentration from deterioration. With mindfulness, balance energy with concentration and faith with wisdom, striving to balance the five faculties. When one makes this effort, the fourfold or fivefold jhānas arise with the breathing counterpart sign as object. (Visuddhimagga 1, p. 278.)

Cách quân bình năm quyền (Indriya) / How to balance the five faculties

Miến / Burmese 104

VI

CÁCH QUÂN BÌNH NĂM QUYỀN (INDRIYA)

EN

How to balance the five faculties (Indriya)

VI

Có năm quyền: tín (saddhā), tinh tấn (viriya), niệm (sati), định (samādhi) và tuệ (paññā). Đó là năm sức mạnh lớn có thể giữ dòng tâm hành giả không nghiêng lệch, không rơi sang bên ngoài con đường tu tập thiền chỉ và minh sát để đi đến Nibbāna. Trong đó, tín là niềm tin đối với những điều đáng tin, xứng đáng tin như Tam bảo, nghiệp và quả của nghiệp v.v. Đặc biệt cần có niềm tin đối với trí giác ngộ của Đức Phật. Nếu thường suy nghĩ nhiều về Đức Phật rồi khởi hoài nghi, không tin, việc tu tập của hành giả sẽ thụt lùi. Cũng đặc biệt cần đầy đủ niềm tin đối với mười pháp cao quý: bốn đạo, bốn quả, Nibbāna và giáo pháp được học hỏi (pariyatti). Các giáo pháp Đức Phật đã thuyết là những pháp chỉ dẫn việc tu tập. Trong giai đoạn này, đặc biệt cần đầy đủ tín đối với các giáo pháp ấy.

EN

The five faculties are faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom. They are five great powers that keep the meditator’s mental continuum from veering off the paths of tranquillity and insight leading to Nibbāna. Faith is confidence in what deserves confidence, such as the Triple Gem, kamma and its results. Confidence in the Buddha’s awakening knowledge is especially necessary. If you are constantly beset by doubts about the Buddha, your practice will go backwards. Full confidence in the tenfold Dhamma is also especially necessary: the four paths, four fruitions, Nibbāna and the teaching as learned. The teaching proclaimed by the Buddha guides the work of meditation. At this stage full faith in those teachings is especially needed.

VI

Nếu những nghi ngờ đối với lời Đức Phật dạy còn mạnh, chẳng hạn: “Chỉ quán hơi vào–hơi ra như thế thì có thật đạt thiền không? Có thật có học tướng trắng tinh như búi bông, có tợ tướng hết sức trong sáng như khối băng, thủy tinh hay tấm gương không?”, hoặc nếu lấy thời đại làm cớ, cho rằng thời nay không còn có thể đạt thiền, thì tín của hành giả được gọi là suy yếu. Tín suy yếu ấy sẽ không còn sức…

EN

If you entertain doubts such as “Can observing the in-breath and out-breath really lead to jhāna? Can there really be a white learning sign like cotton wool and a clear, bright counterpart sign like ice or glass?” or if you blame the age and say that this is no longer a time when jhāna can be attained, your faith has weakened. Such weakened faith no longer has the power to keep the mind engaged in tranquillity…

Tín mạnh và các quyền còn lại (Saddhā; Indriya) / The strength and excess of faith

Miến / Burmese 105

VI

…giữ tâm tu thiền chỉ không nghiêng lệch và rơi khỏi con đường thiền chỉ.

EN

…from veering away from the path of tranquillity.

VI

“Samādhikammikassa balavatīpi saddhā vaṭṭati.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 126.)

EN

“Samādhikammikassa balavatīpi saddhā vaṭṭati.” (Visuddhimagga 1, p. 126.)

VI

Đối với hành giả đang tu tập một pháp thiền chỉ như đề mục niệm hơi thở, tín mạnh cũng thích hợp. Trong lúc tu thiền chỉ niệm hơi thở, đừng còn nghĩ: “Chỉ tác ý hơi vào–hơi ra như vậy thì làm sao các thiền có thể sinh khởi?” Hãy tu tập niệm hơi thở với tín: “Addhā sammāsambuddhena vuttavidhi ijjhissati — phương pháp Đức Chánh Đẳng Giác đã dạy chắc chắn sẽ thành tựu viên mãn.”

EN

Strong faith is appropriate for a meditator developing concentration in a tranquillity subject such as mindfulness of breathing. Instead of asking, “How could jhāna arise merely through attending to the in-breath and out-breath?”, undertake mindfulness of breathing with confidence: “Addhā sammāsambuddhena vuttavidhi ijjhissati.” The method taught by the Fully Enlightened Buddha will assuredly succeed.

VI

Lại nữa, do sự quyết tín tự do, thuận theo đối với những điều đáng tin — đặc biệt sự quyết tín ấy hết sức hiện rõ trong công việc tu niệm hơi thở — hoặc do tuệ quyền, tức sự hiểu biết, chưa thanh tịnh, hoặc do tinh tấn, niệm và định còn lỏng lẻo, yếu kém v.v., tín quyền có thể trở nên quá mạnh. Khi ấy, tinh tấn quyền không thể làm phận sự nâng đỡ, nâng cao các pháp tương ưng, tức tâm và tâm sở cùng sinh với mình, không để chúng suy rơi khỏi cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở.

EN

Conversely, the faculty of faith may become excessive because faith’s function of deciding confidently upon what is worthy of confidence is particularly conspicuous in breath meditation, because the faculty of wisdom is unclear, or because energy, mindfulness and concentration are weak. Then energy cannot perform its function of supporting the associated consciousness and mental factors so that they do not fall away from a tranquillity object such as the breathing counterpart sign.

VI

Niệm quyền cũng không thể làm phận sự thiết lập (upaṭṭhāna), làm cho cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở hiện rõ trong trí hiểu biết. Định quyền cũng không thể…

EN

The faculty of mindfulness likewise cannot perform its function of making a tranquillity object such as the breathing counterpart sign stand out clearly to awareness. The faculty of concentration cannot…

Quân bình tín với tuệ, định với tinh tấn (Indriyasamatta) / Balancing excessive faith or energy

Miến / Burmese 106

VI

…làm phận sự không tán loạn (avikkhepa), giữ tâm không tán ra các cảnh bên ngoài cảnh tướng thiền chỉ như vậy. Tuệ quyền cũng không thể làm phận sự thấy biết (dassana), thấu hiểu tướng làm cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở. Vì thế, cần làm tín quyền giảm xuống, hoặc bằng cách suy xét thực tính chân đế, hoặc bằng cách chưa tác ý đến cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở đến mức khiến tín quyền quá mạnh.

EN

…perform its function of keeping the mind from scattering from a tranquillity sign to an outside object. The faculty of wisdom also cannot perform its function of penetrating and seeing a tranquillity object such as the breathing counterpart sign. Therefore reduce excessive faith by reflecting on the nature of ultimate phenomena or by attending to the tranquillity object, such as the breathing counterpart sign, so that mindfulness becomes strong.

VI

Nếu tinh tấn quyền, tức sự nỗ lực, cố gắng, trở nên quá mạnh, thì tín, niệm, định và tuệ cũng không thể làm những phận sự riêng của mình: quyết tín (adhimokkha), thiết lập (upaṭṭhāna), không tán loạn (avikkhepa), thấy biết (dassana). Vì vậy, cần làm tinh tấn quyền quá mạnh giảm xuống bằng cách cố gắng để tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trên cảnh tướng thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở, cho khinh an, định và xả giác chi sinh khởi đầy đủ. Đối với định và tuệ quá mạnh, cũng cần hiểu theo cách tương tự.

EN

If energy, the exertion of effort, becomes too strong, faith, mindfulness, concentration and wisdom cannot perform their respective functions of decision, establishment, non-distraction and seeing. Reduce excessive energy by quietly keeping the meditating mind fixed on the tranquillity sign, such as the breathing counterpart sign, until the enlightenment factors of tranquillity, concentration and equanimity can arise. Understand cases of excessive concentration or wisdom in the same way.

VI

Ở đây, các bậc thiện trí tán thán sự quân bình giữa tín với tuệ, giữa định với tinh tấn. Nếu tín mạnh mà tuệ yếu, người ấy thường tin, ngưỡng mộ những điều rỗng không, vô ích, không có cốt lõi; tin những điều không đáng tin như các đệ tử của ngoại đạo. (Hãy hiểu như sự ngưỡng mộ các thần linh dân gian ở Mandalay như Ma Hne Lay (မနှဲလေး), Min Gyi (မင်းကြီး), Min Galay (မင်းကလေး), May Daw Gyi (မယ်တော်ကြီး), v.v.)

EN

The wise praise balance between faith and wisdom, and between concentration and energy. When faith is strong and wisdom weak, one has naïve confidence (muddhappasanna) in something insubstantial. Like the followers of outside teachers, one may put faith in what does not deserve it. Think, for example, of people who put their faith in such figures in Mandalay as Ma Hne Lay (မနှဲလေး), Min Gyi (မင်းကြီး), Min Galay (မင်းကလေး), and May Daw Gyi (မယ်တော်ကြီး).

VI

Nếu tuệ mạnh mà tín yếu, người ấy thường nghiêng sang phía xảo quyệt, quanh co (kerāṭikapakkha); chỉ phê bình, viết lách mà không thật sự thực hành…

EN

When wisdom is strong and faith weak, one tends towards cunning (kerāṭikapakkha). Instead of actually practising, one does nothing but criticize. Just as an illness brought on by medicine…

Quân bình để pháp hành tiến triển (Indriyasamatta) / Faith with wisdom, concentration with energy

Miến / Burmese 107

VI

…Như căn bệnh do thuốc gây ra rất khó chữa, hạng người ấy cũng rất khó sửa trị. Họ thường dùng những chữ "nhưng mà", rồi nói quanh co. Khi không tránh được, họ mới chấp nhận, theo lối "rắn không chết, gậy không gãy". Họ thường kết luận bằng câu: "Cũng tốt đấy, nhưng mà…" Đó là những người quay lưng với Phật pháp.

EN

…is difficult to cure, such a person is difficult to help. They keep going round in circles, forever saying "but." When pressed, they adopt the policy "the snake will not die and the stick will not break." They end by saying "It is good, of course, but…" They are turning their backs on the Buddha's teaching.

VI

Khi tín và tuệ quân bình, người ấy chỉ tin những điều đáng tin như Tam bảo, nghiệp và quả nghiệp v.v. Nếu thật sự thực hành niệm hơi thở đúng lời Đức Phật dạy, và pāramī trong quá khứ cũng đủ mạnh, người ấy tin rằng có thể đạt tợ tướng niệm hơi thở, có thể đạt thiền. Đó là tin điều đáng tin, xứng đáng tin. Khi có tín ấy và thật sự thực hành niệm hơi thở, nếu cũng dùng trí tuệ thấu hiểu tợ tướng niệm hơi thở, thì tín và tuệ đã quân bình.

EN

When faith and wisdom are balanced, one puts faith in what deserves it, such as the Triple Gem, kamma and its results. One trusts that if mindfulness of breathing is practised as the Buddha taught, and the pāramīs are sufficiently strong, one can reach the breathing counterpart sign and attain jhāna. This is confidence in what warrants confidence. When one practises with this faith and knows the breathing counterpart sign directly and penetratingly through wisdom, faith and wisdom are in balance.

VI

Lại nữa, nếu định mạnh mà tinh tấn yếu, vì định thuộc phía lười biếng (kosajja), sự lười biếng thường lấn át dòng tâm hành giả. Nếu tinh tấn mạnh mà định yếu, vì tinh tấn thuộc phía trạo cử (uddhacca), sự trạo cử thường lấn át dòng tâm hành giả. "Định quá mạnh thì lười biếng; tinh tấn quá mạnh thì trạo cử." Khi kết hợp định với tinh tấn, định ấy không có cơ hội rơi vào lười biếng; khi kết hợp tinh tấn với định…

EN

If concentration is strong and energy weak, concentration inclines towards indolence (kosajja) and indolence can overwhelm the meditator's mind. If energy is strong and concentration weak, energy inclines towards restlessness (uddhacca) and restlessness can overwhelm the mind. "Excessive concentration brings indolence. Excessive energy brings restlessness." When concentration is paired with energy, it has no opportunity to fall into indolence. When energy is paired with concentration…

Định và tuệ; vai trò của niệm (Sati) / Balance and the need for mindfulness

Miến / Burmese 108

VI

…tinh tấn ấy không có cơ hội rơi vào trạo cử. Vì thế, hãy thực hành làm cho định và tinh tấn quân bình. Thật vậy, an chỉ thiền sinh khởi nhờ định và tinh tấn quân bình. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 126.)

EN

…it has no opportunity to fall into restlessness. Therefore balance concentration and energy. When these two are balanced, absorption jhāna arises. (Visuddhimagga 1, p. 126.)

VI

Nói cách khác, đối với người đang tu thiền chỉ, tín mạnh cũng thích hợp. Với niềm tin và sự quyết tín thuận theo, như thể đi thẳng vào cảnh: “Nếu có thể lấy tợ tướng niệm hơi thở làm cảnh để thiết lập định, chắc chắn có thể đạt an chỉ thiền”, người ấy hướng thẳng đến tợ tướng ấy và đạt an chỉ thiền. Bởi thiền lấy định làm chính. Đối với hành giả tu minh sát, tuệ mạnh cũng thích hợp; nhờ vậy, vị ấy có thể đạt trí thấu suốt ba đặc tướng (lakkhaṇapaṭivedhañāṇa).

EN

Put another way, strong faith suits one developing tranquillity concentration. One is confident that establishing concentration on the breathing counterpart sign will lead to absorption. If one settles upon the sign with confidence, as though going straight into it, one can reach absorption jhāna. Concentration is predominant in jhāna. Strong wisdom, in turn, suits one developing insight. With strong wisdom, that meditator can attain knowledge that penetrates the three characteristics.

VI

Lại nữa, nhờ định và tuệ quân bình, an chỉ thiền hiệp thế mới có thể sinh khởi. Tuy nhiên, vì có lời dạy: “Samathavipassanaṃ yuganaddhaṃ bhāveti — tu tập thiền chỉ và minh sát gắn đôi với nhau, theo phương pháp song hành” (dẫn theo nguyên tác: Paṭisambhidāmagga, tr. 283), cần hiểu rằng an chỉ siêu thế cũng chỉ có thể sinh khởi nhờ định và tuệ quân bình.

EN

Mundane absorption can also arise through a balance of concentration and wisdom. But the teaching “Samathavipassanaṃ yuganaddhaṃ bhāveti,” one develops tranquillity and insight yoked together (Paṭisambhidā, p. 253), indicates that supramundane absorption can arise only through the balance of concentration and wisdom.

VI

NIỆM (SATI): Niệm là pháp luôn cần thiết, trong mọi thời điểm, để quân bình tín với tuệ, định với tinh tấn, định với tuệ. Niệm mạnh trong mọi lúc, mọi nơi mới thích hợp…

EN

Mindfulness (Sati). Mindfulness is always needed to balance faith with wisdom, concentration with energy, and concentration with wisdom. In every situation it should be strong…

Niệm cần thiết trong mọi đề mục và thời điểm (Sati) / Mindfulness guards the mind and its object

Miến / Burmese 109

VI

…Thật vậy, niệm bảo vệ tâm tu tập không rơi về phía trạo cử do tín quá mạnh, tinh tấn quá mạnh và tuệ quá mạnh — những pháp thuộc phía trạo cử. Niệm cũng bảo vệ tâm không rơi về phía lười biếng do định, pháp thuộc phía lười biếng. Như tất cả món ăn đều cần muối, hoặc như mọi công việc triều chính đều cần vị đại thần thông thạo mọi việc, tất cả đề mục thiền đều cần niệm, trong mọi thời điểm: khi tâm chìm xuống, suy sụp trong việc tu tập (līna), cũng như khi tâm tán loạn khỏi cảnh tu tập (uddhacca).

EN

…Indeed, mindfulness guards the meditating mind against falling into restlessness through excessive faith, energy or wisdom, which incline towards restlessness. It also guards the mind against falling into indolence through concentration that inclines towards indolence. Just as salt is needed in every dish and a minister skilful in all tasks is needed in all the king’s affairs, mindfulness is needed in all meditation subjects, whenever the mind sinks away from practice or scatters from its object.

VI

Vì vậy, các chú giải xưa đã giải thích: Đức Phật dạy niệm là pháp cần thiết trong mọi thời điểm, mọi công việc tu tập. Vì sao? Tâm thiện tu tập có niệm làm chỗ nương, nơi ẩn trú, nơi được bảo hộ và che chở. Để đạt, chứng biết những pháp cao quý chưa đạt, chưa biết, tâm thiện tu tập phải nương niệm; thiếu niệm, chỉ riêng tâm thiện tu tập không thể đạt và chứng biết những pháp cao quý ấy.

EN

Thus the ancient commentaries explain: the Buddha taught that mindfulness is needed at all times in every meditation. Why? The wholesome meditating mind relies on mindfulness as its refuge. To reach a superior state not yet reached, obtain one not yet obtained or know one not yet known, the wholesome meditating mind must depend on mindfulness. Without mindfulness, the wholesome mind alone cannot attain or know those superior states.

VI

Lại nữa, niệm giữ gìn cảnh tu tập không bị mất; cũng bảo vệ tâm tu tập để tâm ghi nhớ cảnh ấy, không để cảnh biến mất khỏi tâm. Vì thế, trong trí của hành giả dùng tuệ minh sát quán xét niệm, niệm được thấy là pháp bảo vệ cả cảnh tu tập lẫn tâm tu tập…

EN

Moreover, mindfulness guards the meditation object from being lost. It also guards the meditating mind so that it remembers the object and does not lose it. Therefore, to the knowledge of a meditator who investigates with insight, mindfulness first becomes evident as the phenomenon that guards both the meditation object and the meditating mind…

Quân bình bảy giác chi (Bojjhaṅga) / How to balance the seven enlightenment factors

Miến / Burmese 110

VI

…như vậy. Không có niệm thì không thể nâng đỡ hay chế ngự tâm tu tập, tức không thể nâng tâm đang suy xuống hay chế ngự tâm đang quá phấn khích. Vì thế, Đức Phật dạy niệm cần thiết trong mọi thời điểm (sabbatthika). (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 125–126; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 150–154.)

EN

…in this way. Without mindfulness the meditating mind cannot be encouraged or restrained, raised up or held down. Therefore the Buddha taught that mindfulness is needed everywhere (sabbatthika), at all times. (See Visuddhimagga 1, pp. 125–126, and Mahāṭīkā 1, pp. 150–154.)

VI

CÁCH QUÂN BÌNH BẢY GIÁC CHI (BOJJHAṄGA)

EN

How to balance the seven enlightenment factors

VI

1. Niệm liên tục ghi nhớ, nhiều lần nhận định cảnh tợ tướng niệm hơi thở là niệm giác chi (satisambojjhaṅga).

EN

1. Mindfulness that remembers and repeatedly apprehends the breathing counterpart sign is the mindfulness enlightenment factor.

VI

2. Tuệ thấu hiểu cảnh tợ tướng niệm hơi thở là trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjhaṅga).

EN

2. Wisdom that penetrates the breathing counterpart sign is the investigation-of-phenomena enlightenment factor.

VI

3. Tinh tấn nỗ lực để bảy giác chi đầy đủ, cùng sinh một cách quân bình trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở, đặc biệt nỗ lực làm phát sinh trạch pháp giác chi và tinh tấn giác chi, là tinh tấn giác chi (viriyasambojjhaṅga).

EN

3. The effort to bring the seven enlightenment factors into harmony and balance on the breathing counterpart sign, especially the effort to bring about investigation and energy, is the energy enlightenment factor.

VI

4. Hỷ vui thích, hoan hỷ trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở là hỷ giác chi (pītisambojjhaṅga).

EN

4. Joy and delight in the breathing counterpart sign constitute the joy enlightenment factor.

VI

5. Khinh an, sự lắng dịu, mát dịu của tâm và tâm sở tu tập trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở, là khinh an giác chi (passaddhisambojjhaṅga).

EN

5. The peaceful coolness of the meditating consciousness and its mental factors on the breathing counterpart sign is the tranquillity enlightenment factor.

VI

6. Định an ổn, gắn liền và vững của tâm tu tập trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở là định giác chi (samādhisambojjhaṅga).

EN

6. The meditating mind's quiet, steady settling on the breathing counterpart sign is the concentration enlightenment factor.

VI

7. Tính quân bình (tatramajjhattatā), giữ tâm tu tập ở mức đều đặn trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở, không nghiêng sang phấn khích hay co rút, là xả giác chi (upekkhāsambojjhaṅga).

EN

7. Equipoise (tatramajjhattatā) that keeps the meditating mind in balance on the breathing counterpart sign, so that it neither becomes elated nor shrinks back, is the equanimity enlightenment factor.

VI

Hành giả cũng cần tu tập bảy giác chi cao quý ấy…

EN

You should also develop these seven enlightenment factors…

Điều chỉnh giác chi; hướng đến sơ thiền (Paṭhamajjhāna) / Balancing the enlightenment factors; proceeding to the first jhāna

Miến / Burmese 111

VI

…cho quân bình. Khi tâm tu tập co rút khỏi cảnh đề mục là tợ tướng niệm hơi thở, tinh thần suy xuống do thiếu tinh tấn v.v., đừng tu tập ba giác chi khinh an, định và xả lúc ấy. Hãy tu tập ba giác chi trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Đó là nâng đỡ tâm, nâng tâm đang suy xuống.

EN

…should be developed in balance. When, owing to such causes as very slack effort, the meditating mind withdraws from its meditation object—the ānāpāna counterpart sign—and becomes discouraged, do not develop the three enlightenment factors of tranquillity, concentration, and equanimity. Develop instead the three enlightenment factors of investigation of phenomena, energy, and joy. This is called encouraging the mind: raising up the mind that has sunk down.

VI

Khi tâm tu tập phấn khích, dao động, tán loạn do cố gắng quá mạnh, tinh tấn quá mức v.v., đừng tu tập ba giác chi trạch pháp, tinh tấn và hỷ lúc ấy. Chỉ tu tập ba giác chi khinh an, định và xả. Đó là chế ngự tâm đang phấn khích, tán loạn.

EN

When, owing to such causes as strenuous exertion and excessive effort, the meditating mind becomes excited and agitated, do not develop the three enlightenment factors of investigation of phenomena, energy, and joy. Develop instead the three enlightenment factors of tranquillity, concentration, and equanimity. This means restraining the excited, agitated mind.

VI

Bảy pháp ấy được gọi là giác chi (bojjhaṅga) vì là những yếu tố làm nhân đạt Thánh đạo trí, được gọi là giác ngộ (bodhi). Trên đây là phần tóm lược cách quân bình năm quyền và bảy giác chi.

EN

These seven qualities are called enlightenment factors (bojjhaṅga) because they are causes for obtaining the supramundane Noble Path. In brief, practise so that the five faculties and seven enlightenment factors are balanced.

VI

HƯỚNG ĐẾN SƠ THIỀN (PAṬHAMAJJHĀNA)

EN

PROCEEDING TO THE FIRST JHĀNA (PAṬHAMAJJHĀNA)

VI

Hành giả muốn chuyển sang thiền cần biết nhận định, đã nhận định và dùng trí phân biệt được ý môn, tức giới trong sáng của ý hữu phần (bhavaṅgamanopasāda). Trong kinh Anupada (dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 3, tr. 75–79), chính Đức Phật xác nhận rằng Tôn giả Sāriputta có thể dùng trí phân biệt từng pháp danh thuộc thiền, gọi là các pháp thiền (jhānadhamma), cùng các thiền chi…

EN

A meditator wishing to proceed to jhāna must already have discerned the transparent mind-door, the life-continuum, with insight knowledge. In the Anupadasutta (Majjhima Nikāya 3, pp. 75–79), the Buddha himself praised the Venerable Sāriputta for being able to discern individually, with knowledge, the mental phenomena called jhāna-dhammas that accompany each jhāna factor…

Nhận định ý môn và các thiền chi (Manodvāra; Jhānaṅga) / Discerning the jhāna factors

Miến / Burmese 112

VI

…ngài biết rõ các pháp ấy, biết rõ sự sinh, trụ và diệt của chúng, rồi có thể quán xét, tu tập minh sát. Đức Phật đã xác nhận và dạy điều ấy. Về lý do ngài có thể quán như vậy, vị thầy chú giải giải thích: “Vatthārammaṇānaṃ pariggahitattāya.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 4, tr. 60.) Nghĩa là ngài quán minh sát các pháp danh thuộc thiền sau khi đã nhận định cả sở y — tức môn — lẫn cảnh.

EN

…for clearly knowing those phenomena and their arising, presence, and dissolution, and for being able to contemplate them with insight. The Aṭṭhakanāgara discourse also explains this discernment. (Majjhima Commentary 4, p. 60.) It explains that one practises insight on the mental phenomena of jhāna by discerning both the basis, or door, and the object together.

VI

Phép thực hành xưa này được chính Tôn giả Sāriputta, bậc đứng đầu về trí tuệ, cung kính ghi nhớ, tuân theo và thực hành. Đối với hành giả muốn nhận định các thiền chi và các pháp danh cùng sinh với thiền chi, muốn dùng trí phân biệt chúng và quán xét, tu tập minh sát, đây cũng là một truyền thống vô giá, đáng cung kính ghi nhớ và noi theo.

EN

This ancient method of practice, already practised and followed by the Venerable Sāriputta—the chief disciple unsurpassed in wisdom—is an invaluable ancient inheritance for a noble person wishing to discern the jhāna factors and the associated mental phenomena, and to contemplate them with insight. It is an ancient method that every such person should carefully learn and follow.

VI

Khi đã có thể thiết lập định để tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở hết sức trong sáng một giờ, hai giờ v.v., và tợ tướng ấy cũng đặc biệt trong sáng, hành giả hãy hướng sự nhận biết đến vùng bên trong trái tim, nơi ý hữu phần trong sáng an trú, phía có sắc ý vật (hadayavatthu). Nếu luyện tập nhiều lần, hành giả sẽ có thể nhận định dễ dàng cả ý hữu phần trong sáng — ý môn (manodvāra) — nương sắc ý vật ấy, lẫn tợ tướng niệm hơi thở đang hiện ở ý môn ấy…

EN

Good meditator, first establish concentration so that the meditating mind remains quietly and steadily on the very clear ānāpāna counterpart sign for one hour, two hours, or longer. When the counterpart sign has become exceptionally clear, look into the heart, where the heart-base on which the life-continuum depends is located. With repeated practice, you will be able to discern both the transparent mind-door—the life-continuum that depends on the heart-base—and the ānāpāna counterpart sign appearing at that mind-door…

Nhận định thiền chi; nhập thiền nhiều, xét thiền chi ít / Enter jhāna often; review it sparingly

Miến / Burmese 113

VI

…một cách dễ dàng. Sau đó, hãy nâng sức định ngày càng cao, nhận định cả ý môn hữu phần lẫn tợ tướng niệm hơi thở ấy, rồi quán xét các thiền chi. Khi cảnh tợ tướng niệm hơi thở hiện đến, đi vào phạm vi của ý môn hữu phần ấy, nếu nhiều lần quán xét các thiền chi đang lấy tợ tướng ấy làm cảnh, dần dần hành giả sẽ nhận định chúng một cách dễ dàng. Trước hết, nhận định từng thiền chi một cho rõ; sau đó nhận định để cả năm thiền chi hiện trong trí gần như cùng lúc.

EN

…with ease. Then raise concentration increasingly higher and, discerning the mind-door together with the ānāpāna counterpart sign, examine the jhāna factors. Repeatedly discern the jhāna factors that take as object the ānāpāna counterpart sign appearing in, or falling upon, the transparent mind-door. Gradually you will discern them easily. First discern each factor distinctly, one by one. Then discern all five together, collectively.

VI

HÃY NHẬP THIỀN NHIỀU, XÉT THIỀN CHI ÍT

EN

ENTER JHĀNA OFTEN; REVIEW IT SPARINGLY

VI

Người mới bắt đầu (ādikammika), vừa đạt sơ thiền cần đạt trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở, hãy nhập thiền nhiều; đừng quán xét thiền chi nhiều. Bất lợi của việc quán xét thiền chi nhiều là các thiền chi thường hiện ra thô, vì chúng trở nên nổi bật do bị xét quá nhiều. Chúng cũng hiện ra yếu, do chưa được tu tập, luyện tập đến mức có thể làm chủ, nhập sơ thiền thành thạo, tự tại. Khi các thiền chi hiện ra thô và yếu như vậy, chúng không thể làm nhân để hành giả tiến lên nhị thiền bằng tu tập định niệm hơi thở. Nếu hành giả chưa luyện tập sơ thiền bằng cách nhập nhiều để làm chủ, tự tại, mà đã nỗ lực đạt nhị thiền chưa đạt…

EN

A beginner (ādikammika) who has attained the first jhāna with the ānāpāna counterpart sign as object should enter jhāna often and should not review the factors too frequently. With excessive reviewing, the factors may appear weak, because repeated reviewing makes them less distinct. The meditator should therefore attend chiefly to entering the first jhāna skilfully, for a long time, with concentration full and strong. Weak jhāna factors cannot serve as a basis for proceeding to the second jhāna. If, without having practised the first jhāna frequently and brought it fully under control, that meditator endeavours to attain the second jhāna…

Năm thiền chi và năm pháp thuần thục (Jhānaṅga; Vasī) / The five jhāna factors and five kinds of mastery

Miến / Burmese 114

VI

…thì ngay sơ thiền đã đạt cũng thường thoái mất, suy giảm, và cũng không thể đạt nhị thiền. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 148; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 178.)

EN

…even the first jhāna already attained may deteriorate and disappear, while the second jhāna cannot be reached. (Visuddhimagga 1, p. 148; Mahāṭīkā 1, p. 178.)

VI

NĂM THIỀN CHI (JHĀNAṄGA)

EN

THE FIVE JHĀNA FACTORS (JHĀNAṄGA)

VI

1. Tầm (vitakka): đặc tính hướng tâm, đặt tâm lên cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

EN

1. Applied thought (vitakka): directing and placing the mind on the ānāpāna counterpart sign.

VI

2. Tứ (vicāra): đặc tính nhiều lần xem xét, quán sát cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

EN

2. Sustained thought (vicāra): repeatedly examining the ānāpāna counterpart sign.

VI

3. Hỷ (pīti): đặc tính ưa thích cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

EN

3. Joy (pīti): delight in the ānāpāna counterpart sign.

VI

4. Lạc (sukha): đặc tính cảm nhận một cách an lạc hương vị của cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

EN

4. Bliss (sukha): the pleasant experience of the taste of the ānāpāna counterpart sign.

VI

5. Nhất tâm (ekaggatā): đặc tính tâm đi đến, an trú và tịch tịnh trên riêng một cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

EN

5. One-pointedness (ekaggatā): the mind's falling upon and remaining steadily on the single object, the ānāpāna counterpart sign.

VI

NĂM PHÁP THUẦN THỤC (VASĪ)

EN

THE FIVE KINDS OF MASTERY (VASĪ)

VI

1. Thuần thục hướng tâm (āvajjanavasī): có khả năng quán xét các thiền chi theo ý muốn sau khi nhập thiền.

EN

1. Mastery in adverting (āvajjanavasī): being able to advert to and examine the jhāna factors after emerging, whenever one wishes.

VI

2. Thuần thục nhập thiền (samāpajjanavasī): có khả năng nhập thiền như ý muốn, bất cứ khi nào muốn.

EN

2. Mastery in entering (samāpajjanavasī): being able to enter jhāna whenever one wishes.

VI

3. Thuần thục quyết định thời gian (adhiṭṭhānavasī): có khả năng xác định, phát nguyện rồi nhập thiền trong khoảng thời gian mình muốn, như một giờ, hai giờ v.v.

EN

3. Mastery in resolving (adhiṭṭhānavasī): being able to enter jhāna after resolving on the desired duration—one hour, two hours, and so forth.

VI

4. Thuần thục xuất thiền (vuṭṭhānavasī): có khả năng xuất thiền khi khoảng thời gian đã ấn định kết thúc…

EN

4. Mastery in emerging (vuṭṭhānavasī): being able to emerge from jhāna when the predetermined time has elapsed.

Luyện năm pháp thuần thục; tiến đến nhị thiền / Proceeding to the second jhāna

Miến / Burmese 115

VI

…5. Thuần thục phản khán (paccavekkhaṇāvasī): có khả năng quán xét các thiền chi theo ý muốn.

EN

…5. Mastery in reviewing (paccavekkhaṇavasī): being able to review the jhāna factors whenever one wishes.

VI

Năng lực của ý môn hướng tâm (manodvārāvajjana) có thể quán xét thiền chi nhanh nhất được gọi là thuần thục hướng tâm. Năng lực của các đổng lực phản khán (paccavekkhaṇājavana) có thể quán xét thiền chi nhanh nhất được gọi là thuần thục phản khán. Ý môn hướng tâm và đổng lực phản khán là những pháp có thể sinh nối tiếp từng sát-na tâm trong cùng một lộ ý môn. Nghĩa là trong một chuỗi lộ đổng lực, có thể sinh một lần ý môn hướng tâm, rồi năm hoặc bảy lần đổng lực phản khán. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 149–150; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 178–180.)

EN

The ability of mind-door adverting consciousness to review the factors swiftly is called mastery in adverting. The ability of the reviewing impulsions to review them swiftly is called mastery in reviewing. Adverting and reviewing are types of consciousness arising in one mind-door process; at this stage all the impulsions can only be sense-sphere consciousness. Within one process, one mind-door adverting consciousness is followed by four or five reviewing impulsions. (For details see Visuddhimagga 1, pp. 149–150; Mahāṭīkā 1, pp. 178–180.)

VI

Hành giả hãy học các thiền chi ấy cho thuộc và luyện tập thành thạo. Sau đó quán xét các thiền chi như đã giải thích ở trên. Hãy nhập thiền; xuất thiền rồi nhận định một thiền chi. Lại nhập thiền; sau đó nhận định thêm một thiền chi khác. Khi đã có thể nhận định từng thiền chi một cách chắc chắn, thành thạo, hãy thử nhận định cả năm thiền chi mỗi khi xuất thiền; luyện để thấy chúng gần như cùng lúc. Khi năm thiền chi của sơ thiền hiện rõ như đã trình bày, hãy luyện tập làm chủ sơ thiền theo năm pháp thuần thục nêu trên.

EN

Good meditator, thoroughly learn these jhāna factors by heart. Then review them as explained above. Enter jhāna. On emerging, discern one factor. Enter jhāna again, and after emerging discern another factor. When you can discern each factor firmly, examine all five together after emerging. Practise until this becomes familiar. When the five factors of the first jhāna become clear as explained above, practise the five kinds of mastery over that jhāna in the manner just described.

VI

TIẾN ĐẾN NHỊ THIỀN (DUTIYAJJHĀNA)

EN

PROCEEDING TO THE SECOND JHĀNA (DUTIYAJJHĀNA)

VI

Hành giả đã luyện tập làm chủ năm pháp thuần thục ấy, sau khi xuất sơ thiền vốn đã được luyện tập thành thạo…

EN

The meditator who has thoroughly practised the five kinds of mastery should emerge from the first jhāna in which he has become proficient and see…

Thấy bất lợi của sơ thiền để tiến lên nhị thiền / Developing the second jhāna

Miến / Burmese 116

VI

…hãy thấy rằng: (1) Chứng đắc sơ thiền này có kẻ thù triền cái ở gần, vì đây là tầng đầu tiên loại trừ triền cái. (2) Có các thiền chi yếu do tầm và tứ còn thô, dễ bị phá vỡ. Sau khi thấy bất lợi của sơ thiền như vậy, (3) tác ý nhị thiền là pháp tịch tịnh; (4) dứt sạch sự mong muốn, tham luyến sơ thiền (nikanti), và nỗ lực tu tập định niệm hơi thở để đạt nhị thiền. Chỉ chăm chú quán cảnh tợ tướng niệm hơi thở theo bốn chủ đích ấy.

EN

…the following disadvantages of that first jhāna:
1. Because it is the first jhāna to abandon the hindrances, this attainment is close to the hindrances, its enemies.
2. Because applied and sustained thought are gross, its jhāna factors are weak and liable to disruption.
Having seen these disadvantages of the first jhāna:
3. Attend to the second jhāna as peaceful.
4. Cut off attachment to the first jhāna and strive to attain the second by practising mindfulness-of-breathing concentration. Focus on the very same ānāpāna counterpart sign with these four intentions.

VI

Từ giai đoạn này, đừng thầm ghi nhận tợ tướng niệm hơi thở; chỉ chăm chú nhìn, quán tướng. Nếu còn ghi nhận "hơi vào–hơi ra", theo lời "Vitakkavicārā vacīsaṅkhāro — tầm và tứ là ngữ hành" (dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 375), sự ghi nhận, đọc thầm "hơi vào–hơi ra" là ngữ hành được tầm và tứ hỗ trợ, nên tầm và tứ thường không rời bỏ; dù đã rời bỏ, chúng cũng có thể trở lại. Do đó, kể từ phần chuyển sang nhị thiền này và trong các thiền cao hơn, đừng thầm ghi nhận; chỉ chăm chú nhìn, quán tợ tướng niệm hơi thở. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 150.)

EN

At this stage do not recite anything. Simply look at and attend to the ānāpāna counterpart sign. According to the statement "Vitakkavicārā vacīsaṅkhārā" (Majjhima Nikāya 1, p. 375), the intention to recite or mentally repeat "in-breath, out-breath" creates applied and sustained thought and can cause them to reappear clearly. Therefore, at this stage of proceeding to the second jhāna, attend to the ānāpāna counterpart sign without reciting anything. (Visuddhimagga 1, p. 150.)

VI

Khi nỗ lực như vậy, đến lúc hành giả xuất sơ thiền, đầy đủ niệm nhận định, ghi nhớ tợ tướng niệm hơi thở và trí tỉnh giác thấu hiểu tợ tướng ấy rõ ràng, thì khi trí quán xét hướng đến các thiền chi…

EN

As the meditator exerts himself in this way, his mindfulness remains firmly on that very ānāpāna counterpart sign, and the knowledge that penetrates it becomes lucid and clear. When he reviews the jhāna factors with mind-door processes, discerning the counterpart sign together with the transparent mind-door…

Đạt nhị thiền; tiến đến tam thiền (Dutiyajjhāna; Tatiyajjhāna) / Proceeding to the third jhāna

Miến / Burmese 117

VI

…và đang quán xét, tầm và tứ hiện ra thô; hỷ, lạc và tâm nhất cảnh (cittekaggatā = ekaggatā) hiện ra tịch tịnh. Khi ấy, để từ bỏ các thiền chi thô và đạt các thiền chi tịch tịnh, hãy nhiều lần tác ý, chăm chú quán chính tợ tướng niệm hơi thở ấy. Trong dòng tâm của hành giả đang tác ý, tu tập như vậy, nhị thiền với ba thiền chi hỷ, lạc và nhất tâm sẽ sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 150.)

EN

…and reviews them, applied and sustained thought appear gross, whereas joy, bliss, and one-pointedness appear peaceful. To abandon the gross factors and obtain the peaceful factors, he repeatedly attends and concentrates on that very ānāpāna counterpart sign. In the continuity of the meditator cultivating in this way, the second jhāna arises with three factors: joy, bliss, and one-pointedness. (Visuddhimagga 1, p. 150.)

VI

TIẾN ĐẾN TAM THIỀN (TATIYAJJHĀNA)

EN

PROCEEDING TO THE THIRD JHĀNA (TATIYAJJHĀNA)

VI

Hãy luyện tập làm chủ nhị thiền đã đạt theo năm pháp thuần thục. Khi đã đạt nhị thiền theo tiến trình tu tập ấy và đã luyện tập năm pháp thuần thục một cách thành thạo, tự tại, hành giả xuất nhị thiền rồi thấy rằng:

EN

Practise the five kinds of mastery over the second jhāna thus attained. After attaining proficiency in this way, emerge from the second jhāna and see its disadvantages:

VI

1. Chứng đắc nhị thiền này có kẻ thù ở gần là tầm và tứ.

EN

1. This attainment is close to its enemies, applied and sustained thought.

VI

2. [Trong chứng đắc nhị thiền này có hỷ, tức trạng thái được gọi là tâm phấn chấn, có tính nổi bật. Chính do hỷ ấy, nhị thiền được nói là thô. (Dẫn theo nguyên tác: Dīgha, quyển 1, tr. 34.)] Vì hỷ thô như lời dạy ấy, nhị thiền có thiền chi yếu.

EN

2. [Because joy excites the mind in that attainment,] it is said to be disturbed: “Pītiyā cetaso ubbilāvitattā oḷārikaṃ akkhāyatī.” (Dīgha Nikāya 1, p. 34.) Because of the grossness of the joy that excites the mind, its jhāna factors are weak.

VI

Sau khi thấy bất lợi của nhị thiền như vậy: 3. Tác ý tam thiền là pháp tịch tịnh…

EN

Having seen these disadvantages of the second-jhāna attainment:
3. Attend to the third jhāna as peaceful.

Đạt tam thiền và tính quân bình (Tatramajjhattatā) / Developing the third jhāna

Miến / Burmese 118

VI

…4. Dứt sạch sự mong muốn, tham luyến nhị thiền (nikanti), rồi nỗ lực tu tập định niệm hơi thở để đạt tam thiền. Chỉ chăm chú quán cảnh tợ tướng niệm hơi thở theo bốn chủ đích ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 153–154.)

EN

…4. Cut off attachment to the second jhāna and strive to attain the third by practising mindfulness-of-breathing concentration. Focus on the very same ānāpāna counterpart sign with these four intentions. (Visuddhimagga 1, pp. 153–154.)

VI

Khi hành giả nỗ lực như vậy, đến lúc xuất nhị thiền, đầy đủ niệm nhận định tợ tướng niệm hơi thở và trí tỉnh giác thấu hiểu tợ tướng ấy rõ ràng, trí hướng đến các thiền chi để quán xét; hỷ hiện ra thô, còn lạc và nhất tâm hiện ra tịch tịnh. Khi ấy, để từ bỏ thiền chi thô và đạt các thiền chi tịch tịnh, hãy nhiều lần tác ý, chăm chú quán riêng tợ tướng niệm hơi thở ấy. Trong dòng tâm của hành giả đang tác ý, tu tập như vậy, tam thiền với hai thiền chi lạc và nhất tâm sẽ sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 154.)

EN

As the meditator exerts himself in this way, his mindfulness remains firmly on that very ānāpāna counterpart sign, and his knowledge that penetrates it becomes lucid and clear. When he reviews the jhāna factors with mind-door processes, joy appears gross, whereas bliss and one-pointedness appear peaceful. To abandon the gross factor and obtain the peaceful factors, he repeatedly attends and concentrates on that very ānāpāna counterpart sign. In the continuity of the meditator cultivating in this way, the third jhāna arises with two factors: bliss and one-pointedness. (Visuddhimagga 1, p. 154.)

VI

Trong tam thiền, xả theo nghĩa quân bình (tatramajjhattupekkhā), tức tâm sở trung bình (tatramajjhattatā), hết sức nổi bật vì không có tầm, tứ và hỷ. Các bậc Thánh, đứng đầu là Đức Phật, tán thán người đầy đủ tam thiền: “Người có thể bình thản đối với chính sự an lạc tam thiền, có niệm và thường an trú an lạc.” Trong tầng thiền này, sức quân bình, sức niệm và sức lạc hết sức nổi bật, hết sức cao. Trong các loại lạc hiệp thế, lạc tam thiền là cao nhất, vì ở các tầng thiền cao hơn…

EN

In the third jhāna, equanimity—the mental balance called tatramajjhattatā or tatramajjhattupekkhā—is especially prominent because applied thought, sustained thought, and joy are absent. The Buddha and the noble ones praise one possessing that attainment as equanimous, mindful, and abiding in bliss. In that jhāna, the faculties of equanimity, mindfulness, and bliss are exceedingly distinct and pure. This third-jhāna bliss is the highest bliss in the world. In the higher…

Tiến đến tứ thiền (Catutthajjhāna) / Proceeding to the fourth jhāna

Miến / Burmese 119

VI

…không còn lạc thọ cùng sinh, chỉ có xả thọ cùng sinh. Hãy luyện tập làm chủ tam thiền ấy theo năm pháp thuần thục.

EN

…jhānas, no pleasant feeling accompanies consciousness; only equanimous feeling accompanies it. Practise the five kinds of mastery over that third jhāna too.

VI

TIẾN ĐẾN TỨ THIỀN (CATUTTHAJJHĀNA)

EN

PROCEEDING TO THE FOURTH JHĀNA (CATUTTHAJJHĀNA)

VI

Khi đã đạt tam thiền theo tiến trình tu tập ấy, hành giả đã luyện tập năm pháp thuần thục một cách thành thạo, tự tại, hãy xuất tam thiền và thấy rằng:

EN

After attaining the third jhāna through this development, and becoming thoroughly proficient in its five kinds of mastery, emerge from that jhāna and see:

VI

1. Chứng đắc tam thiền này có kẻ thù ở gần là hỷ.

EN

1. This third-jhāna attainment is close to joy, its enemy.

VI

2. Có sự tác ý của tâm đến một thiền chi được gọi là lạc. Chính do lạc ấy, tam thiền được nói là thô. (Dẫn theo nguyên tác: Dīgha, quyển 1, tr. 34.) Vì lạc thô như lời dạy ấy, tam thiền có thiền chi yếu.

EN

2. There is mental attention to bliss. Because of that bliss, the third jhāna is said to be gross. (Dīgha Nikāya 1, p. 34.) Because bliss is gross, its jhāna factors are weak.

VI

Sau khi thấy bất lợi của tam thiền như vậy: 3. Tác ý tứ thiền là pháp tịch tịnh. 4. Dứt sạch sự mong muốn, tham luyến tam thiền (nikanti), rồi nỗ lực tu tập định niệm hơi thở để đạt tứ thiền. Chỉ chăm chú quán cảnh tợ tướng niệm hơi thở theo các chủ đích nêu trên. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 159.)

EN

Having seen these disadvantages of the third-jhāna attainment:
3. Attend to the fourth jhāna as peaceful.
4. Cut off attachment to the third jhāna and strive to attain the fourth by practising mindfulness-of-breathing concentration. Focus on the very same ānāpāna counterpart sign with those intentions. (Visuddhimagga 1, p. 159.)

VI

Khi nỗ lực liên tục như vậy, đến lúc hành giả xuất tam thiền, đầy đủ niệm nhận định tợ tướng niệm hơi thở…

EN

As the meditator repeatedly exerts himself, his mindfulness remains firmly on the same ānāpāna counterpart sign…

Đạt tứ thiền; mốc đặc biệt của tứ thiền / A distinctive feature of the fourth jhāna

Miến / Burmese 120

VI

…và trí tỉnh giác thấu hiểu tợ tướng ấy rõ ràng, trí hướng đến các thiền chi để quán xét. Trong trí của vị Tỳ-khưu đang quán xét ấy, lạc được gọi là tâm hỷ (cetasikasomanassa) hiện ra thô; xả thọ (upekkhāvedanā) và tâm nhất cảnh (cittekaggatā) hiện ra tịch tịnh. Khi ấy, để từ bỏ thiền chi thô và đạt các thiền chi tịch tịnh, hãy nhiều lần tác ý, chăm chú quán riêng tợ tướng niệm hơi thở ấy. Trong dòng tâm hành giả đang tác ý, tu tập như vậy, tứ thiền với hai thiền chi xả và nhất tâm sẽ sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 159.)

EN

…and his knowledge penetrating it becomes lucid and clear. When he reviews the jhāna factors with mind-door processes, bliss—here called mental pleasant feeling (cetasika-somanassa)—appears gross. Equanimous feeling and one-pointedness appear peaceful. To abandon the gross factor and obtain the peaceful factors, he repeatedly attends and concentrates on that very ānāpāna counterpart sign. In the continuity of the meditator cultivating in this way, the fourth jhāna arises with two factors: equanimity and one-pointedness. (Visuddhimagga 1, p. 159.)

VI

Hãy luyện tập làm chủ tứ thiền ấy theo năm pháp thuần thục.

EN

Practise the five kinds of mastery over this fourth jhāna too.

VI

1. Thân khổ thọ được từ bỏ ở sát-na cận định của sơ thiền. 2. Tâm ưu thọ được từ bỏ ở sát-na cận định của nhị thiền. 3. Thân lạc thọ được từ bỏ ở sát-na cận định của tam thiền. 4. Tâm hỷ thọ được từ bỏ ở sát-na cận định của tứ thiền. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 160; Saṃyutta, quyển 3, tr. 188–189.)

EN

1. Bodily painful feeling is abandoned at the access stage of the first jhāna.
2. Mental unpleasant feeling is abandoned at the access stage of the second jhāna.
3. Bodily pleasant feeling is abandoned at the access stage of the third jhāna.
4. Mental pleasant feeling is abandoned at the access stage of the fourth jhāna.
(Visuddhimagga 1, p. 160; Saṃyutta Nikāya 3, pp. 188–189.)

VI

MỐC ĐẶC BIỆT CỦA TỨ THIỀN

EN

A DISTINCTIVE FEATURE OF THE FOURTH JHĀNA

VI

“Catutthajjhāne atisukhumo appavattiṃyeva pāpuṇātīti.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 267.)

EN

“Catutthajjhāne atisukhumo appavattimeva pāpuṇāti.” (Visuddhimagga 1, p. 267.)

VI

“Atisukhumāti aññattha labbhamāno kāyasaṅkhāro catutthajjhāne atikkantasukhumo. Sukhumabhāvāpissa tattha natthi, kuto…”

EN

“Atisukhumāti aññattha labbhamāno kāyasaṅkhāro catutthajjhāne atisukhumasabhāvopi samāno tattha natthi. Kuto…”

Hơi thở trong tứ thiền và điều cần lưu ý / Breathing and the fourth jhāna

Miến / Burmese 121

VI

…oḷārikatā, appavattiṃ gatova. Tenāha ‘appavattiṃyeva pāpuṇātī’ti.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 22.)

EN

“…oḷārikatā, appavattiṃ gatova. Tenāha ‘appavattimeva pāpuṇātī’ti.” (Mahāṭīkā 2, p. 22.)

VI

Trong tứ thiền, thân hành là hơi thở vào, hơi thở ra đã vượt khỏi mức vi tế; nghĩa là đi đến chỗ hoàn toàn không sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 267.)

EN

In the fourth jhāna, bodily formations—in-breaths and out-breaths—pass beyond subtlety and reach non-occurrence. (Visuddhimagga 1, p. 267.)

VI

Atisukhuma nghĩa là hết sức vi tế. Thân hành hơi thở vào, hơi thở ra hiện có trong các thiền khác — sơ thiền, nhị thiền và tam thiền — vượt khỏi mức vi tế ấy khi đến tứ thiền. Trong tứ thiền, ngay cả trạng thái vi tế của hơi thở ấy cũng không còn; còn nói gì đến trạng thái thô. Do đó các bậc thầy chú giải nói appavattiṃyeva pāpuṇāti: đi đến chỗ hoàn toàn không sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 22.)

EN

Atisukhuma means exceedingly subtle. The bodily formation of breathing found in the other jhānas—the first, second, and third—passes beyond subtlety in the fourth jhāna. In that jhāna it does not exist even in an exceedingly subtle form. How, then, could it exist in a gross form? Therefore the commentator said “appavattimeva pāpuṇāti”: it reaches non-occurrence. (Mahāṭīkā 2, p. 22.)

VI

Đó là cách chú giải giải thích thuận theo ý các kinh thuộc Dīghanikāya, Majjhimanikāya và Saṃyuttanikāya. Hãy xem Visuddhimagga, quyển 1, tr. 267.

EN

This is the explanation given by the commentator according to the Dīgha, Majjhima, and Saṃyutta commentaries. (See Visuddhimagga 1, p. 267.)

VI

Điều cần lưu ý về tứ thiền (Catutthajjhānasamāpatti)

EN

A point to note concerning the fourth jhāna: “Catutthajjhānasamāpannānaṃ.” (Visuddhimagga 1, p. 266.)

VI

Các chú giải giải thích rằng trong dòng tương tục của người đang nhập tứ thiền không có hơi thở vào và hơi thở ra. Tuy nhiên, từ kinh nghiệm hướng dẫn thực hành, có một điều đặc biệt cần lưu ý. Có khi hành giả tự tin rằng mình đã đạt tứ thiền, tự nhận rằng: 'Ta không còn thở vào, không còn thở ra'; nhưng thực ra định đã hư hoại, rồi thiền cũng thường suy mất…

EN

The commentary explains that no in-breath or out-breath occurs in the continuity of one entering the fourth-jhāna attainment. There is, however, a special point for the good meditator to notice here. If you believe that you have reached the fourth jhāna, do not frequently check whether breathing is present or absent. Concentration may be disturbed and an attained jhāna may decline…

Đừng phản khán hơi thở khi đang nhập tứ thiền / Checking the fourth-jhāna attainment

Miến / Burmese 122

VI

…vì vậy, nếu tự nhận mình đã đạt tứ thiền, hãy nhập tứ thiền cho thật nhiều. Khi nhập tứ thiền, tuy không thở vào, thở ra, nhưng khi phản khán các thiền chi thì lộ ý môn dục giới lại sinh khởi; khi phản khán xem còn thở hay không, lộ ý môn dục giới cũng lại sinh khởi. Chính trong những lộ ý môn dục giới đang phản khán ấy, một số hành giả lại nhận biết hơi thở vào, hơi thở ra hết sức vi tế, chỉ nhẹ nhàng thoáng qua, rồi kết luận rằng mình vẫn còn thở.

EN

…Instead, frequently enter what you take to be the fourth jhāna. Although breathing does not occur during that attainment, the mind-door adverting and reviewing impulsions that review the factors, and the sense-sphere mind-door processes that investigate whether one is breathing, are all kinds of consciousness capable of producing in-breaths and out-breaths. Some meditators therefore notice very subtle breathing—a slight warmth at the nostrils—produced by those sense-sphere mind-door processes while checking whether breathing is present.

VI

Trong lúc thật sự nhập tứ thiền thì không còn hơi thở vào, hơi thở ra. Nhưng lúc kiểm tra lại xem còn thở hay không thì không còn đang nhập tứ thiền nữa. Vì vậy, khi mới tập nhập tứ thiền, hãy nhập thiền nhiều mà đừng kiểm tra hơi thở vào, hơi thở ra. Khi chưa hài lòng về mức độ thuần thục, cũng đừng quay lại kiểm tra hơi thở. Các thiền chi xả và nhất tâm đã trình bày ở trên cũng hiện rõ ở giai đoạn cận định của tứ thiền. Bởi vậy, hai thiền chi xả và nhất tâm ở giai đoạn cận định ấy với hai thiền chi xả và nhất tâm trong tứ thiền rất dễ bị lẫn với nhau. Hãy nhớ: ở cận định vẫn có hơi thở vào, hơi thở ra; khi nhập tứ thiền thì không còn hơi thở vào, hơi thở ra.

EN

During fourth-jhāna attainment there is no breathing; the breathing occurs during the investigation. Therefore, at this stage frequently enter the fourth jhāna without checking the breath. Check it when there is no doubt. The two factors, equanimity and one-pointedness, already appear clearly at the access stage of the fourth jhāna. The two factors of that access concentration and those of the fourth jhāna itself resemble each other to some extent. There is breathing in access concentration; there is none during fourth-jhāna attainment. Be mindful of this.

VI

Vị thiện hữu hãy tu tập cho có sức làm chủ tứ thiền theo cả năm pháp thuần thục. Hãy làm cho ánh sáng trở nên sáng rực, tỏa khắp bốn phương — đó là pariyodāta. Khi ấy có thể chuyển sang tu tập minh sát.

EN

Good meditator, practise the five kinds of mastery over the fourth jhāna too. Practise until its light shines brilliantly and brightly all around. You can then proceed to insight, should you wish to do so.

Tiến trình tu tập và sự rơi vào hữu phần (Bhavaṅga) / The course of development and falling into the life-continuum

Miến / Burmese 123

VI

Tiến trình tu tập và hữu phần — sự rơi vào hữu phần (Bhavaṅga)

EN

THE COURSE OF DEVELOPMENT AND THE LIFE-CONTINUUM
HOW ONE FALLS INTO THE LIFE-CONTINUUM

VI

Trên đây đã trình bày tóm lược tuần tự các bước nỗ lực tu tập đề mục niệm hơi thở cho đến tứ thiền. Trong các đề mục thiền có hai loại định: cận định (upacārasamādhi) và an chỉ định (appanāsamādhi). Định sinh khởi ở gần thiền an chỉ là cận định; định sinh khởi ngay trong thiền an chỉ là an chỉ định. Về sự rơi vào hữu phần ở giai đoạn cận định, chú giải Thanh tịnh đạo đã lưu ý trước như sau (quyển 1, tr. 124).

EN

The preceding pages have briefly described the procedure for developing the ānāpāna meditation subject up to the fourth absorption jhāna. In meditation there are two kinds of concentration: access concentration and absorption concentration. Concentration occurring near absorption jhāna is access concentration; concentration occurring during absorption is absorption concentration. Concerning falling into the life-continuum during access concentration, the Visuddhimagga gives this warning. (Visuddhimagga 1, p. 124.)

VI

Định có hai loại: cận định và an chỉ định. Tâm tu tập cũng an trú theo hai cách: trên địa hạt cận định do đã đạt cận định, và trên địa hạt chứng đắc do đã đạt thiền an chỉ. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

EN

There are two kinds of concentration: access and absorption. The meditating mind becomes concentrated in two ways: at access, when access concentration has been obtained, and at acquisition, when absorption jhāna has been attained. (Visuddhimagga 1, p. 124.)

VI

Ở cận định, tâm tu tập khéo an trú nơi cảnh thiền chỉ vì các triền cái đã bị đè nén và lánh xa. Còn ở địa hạt chứng đắc, các thiền chi phát sinh mạnh mẽ, đầy đủ; nhờ vậy tâm tu tập khéo an trú nơi cảnh thiền chỉ, chẳng hạn tợ tướng niệm hơi thở, tợ tướng bộ xương hay tợ tướng kasiṇa trắng. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

EN

In access concentration the meditating mind remains well concentrated on its tranquillity object because the hindrances are abandoned and kept far away. At acquisition, because the jhāna factors arise with their full strength and become distinctly manifest, the meditating mind remains well concentrated on its tranquillity object—the ānāpāna counterpart sign, the counterpart sign of the skeleton, the counterpart sign of the white kasiṇa, and so on. (Visuddhimagga 1, p. 124.)

VI

Nguyên nhân khiến hai loại định ấy khác nhau là như sau. Ở cận định, các thiền chi chưa hiện khởi mạnh mẽ, chưa có sức vững chắc và chưa đạt đến mức đầy đủ sức mạnh…

EN

The reason these two kinds of concentration differ is this. During access concentration, the jhāna factors are not yet sufficiently strong to arise with their full power; the strength of development is not yet complete, and the jhāna factors have not become powerful…

Cận định và an chỉ định khác nhau thế nào / The difference between access and absorption concentration

Miến / Burmese 124

VI

…bởi các thiền chi chưa đủ sức vững mạnh. Ví như một đứa trẻ còn rất nhỏ được đỡ cho đứng dậy thì cứ ngã xuống đất; ở cận định cũng vậy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

EN

…Thus, just as a young child who cannot yet stand unaided, though lifted up and made to stand, repeatedly falls to the ground, so too at access concentration the mind repeatedly falls into the life-continuum. (Visuddhimagga 1, p. 124.)

VI

‘Evameva upacāre uppanne cittaṃ kālena nimittamārammaṇaṃ karoti, kālena bhavaṅgamotarati.’ Khi cận định sinh khởi, tâm tu tập lúc thì lấy tướng thiền chỉ, tức tợ tướng, làm cảnh; lúc thì rơi vào hữu phần. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

EN

“Evameva upacāre uppanne cittaṃ kālena nimittamārammaṇaṃ karoti, kālena bhavaṅgaṃ otarati.” (Visuddhimagga 1, p. 124.)
Thus, when access concentration has arisen, the meditating mind sometimes takes the tranquillity sign—the counterpart sign—as object, and sometimes falls into the life-continuum. (Visuddhimagga 1, p. 124.)

VI

Nhưng ở an chỉ định, các thiền chi đã phát sinh với sức mạnh đầy đủ. Do các thiền chi đã đủ sức, an chỉ định an trú vững vàng, giống như một người mạnh khỏe, dù đã đứng dậy sau khi ngồi, vẫn có thể đứng suốt ngày. Cũng vậy, khi an chỉ định sinh khởi, nó có thể cắt đứt một lần dòng hữu phần — nghĩa là trong lộ ý môn ấy chỉ có một lần hướng tâm ý môn sinh khởi — rồi an trú suốt một giờ hay cả ngày. Trong lộ an chỉ, chuỗi tâm thiền liên tục sinh khởi không gián đoạn. Có thể nhập thiền suốt một giờ hay cả ngày như vậy. Đó là nguyên nhân khác biệt giữa hai loại định. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

EN

At absorption concentration, however, the jhāna factors have arisen with their full strength. Because they have become fully powerful, just as a strong man can stand after rising from his seat for a whole day, so too absorption concentration can continue throughout a night or a day, as an unbroken succession of impulsions following the initial access process in which absorption arose. At the time of absorption jhāna, jhāna impulsion consciousness occurs uninterruptedly. One can enter jhāna all night or all day. This is the reason for the difference between the two kinds of concentration. (Visuddhimagga 1, p. 124.)

Điều cần ghi nhớ trước khi chuyển sang minh sát / A point to bear in mind

Miến / Burmese 125

VI

Điều cần lưu ý

EN

A POINT TO BEAR IN MIND

VI

Khi hành giả lấy một trong các thiền từ sơ thiền đến tứ thiền nói trên làm nền tảng cho minh sát và dùng trí phân định tứ đại, là phần khởi đầu của minh sát, thì sẽ bắt đầu thấy các sắc tụ (rūpakalāpa) khi định đã tốt và tợ tướng đã vững. Khi ấy phải phá vỡ từng sắc tụ bằng trí, phân biệt riêng từng đại trong bốn đại cùng các sắc y sinh hiện hữu trong sắc tụ, rồi nhận biết bằng trí các đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần của chúng. Khi phân định được như vậy, mới đạt trí phân định sắc, tức rūpaparicchedañāṇa hay rūpapariggahañāṇa. Đến lúc đó mới gọi là tự mình thấy biết sắc chân đế bằng chánh trí.

EN

When a meditator takes one of the foregoing kinds of jhāna, whether access or absorption, as a basis for insight and strives to make it a supporting condition for insight, material clusters begin to appear when he discerns the four great elements and his concentration becomes keen. When he can analyse those material clusters and individually distinguish, with knowledge, the ultimate material phenomena associated with the four great elements in each cluster—their characteristics, functions, manifestations, and proximate causes—he attains Knowledge of Discernment of Materiality (rūpaparicchedañāṇa or rūpapariggahañāṇa). At that point he is said to have personally penetrated genuine ultimate materiality with right view.

VI

Lại nữa, các pháp danh hiện hữu dưới dạng tâm thuộc lộ và tâm ngoài lộ. Trong mỗi sát-na tâm, tâm cùng các tâm sở tương ưng sinh khởi. Tâm và các tâm sở trong một sát-na tâm như vậy được gọi bằng tên ‘nhóm danh’, nāmakalāpa (dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 273). Phải dùng trí phân biệt và nhận biết đặc tính, phận sự, biểu hiện, nhân gần riêng của các pháp chân đế là tâm và tâm sở trong từng nhóm danh ấy. Chỉ khi phân định được như vậy mới đạt trí phân định danh, tức nāmaparicchedañāṇa hay nāmapariggahañāṇa. Đến lúc đó mới gọi là tự mình thấy biết các nhóm danh chân đế bằng chánh trí. Ở đây nói về từng loại nhóm danh.

EN

Mental phenomena, in turn, occur both as cognitive-process consciousness (vīthicitta) and as process-free consciousness (vīthimuttacitta). The mental phenomena at every mind-moment occur as groups. The groups of consciousness and mental factors present in each such mind-moment are termed non-material clusters or mentality-clusters (arūpakalāpa or nāmakalāpa). (Mahāṭīkā 1, p. 273.) When one discerns with knowledge the ultimate characteristics, functions, manifestations, and proximate causes of the consciousness and mental factors in each mentality-cluster, one attains Knowledge of Discernment of Mentality (nāmaparicchedañāṇa or nāmapariggahañāṇa). One is then said to have personally penetrated genuine ultimate mentality with right view. (Only the consciousness belonging to the eighty-one mundane types is meant here.)

Minh sát phải dựa trên việc phân định danh sắc và nhân duyên / Insight knowledge must come first

Miến / Burmese 126

VI

Nếu một hành giả đang nỗ lực tu tập một pháp thiền mà chưa thấy các sắc tụ và các nhóm danh, hoặc tuy có thấy nhưng chưa dùng trí phá vỡ khối tưởng, thì phải hiểu rằng vị ấy chưa biết sắc chân đế thật sự và danh chân đế thật sự. Vị ấy cũng chưa đạt trí phân định danh sắc.

EN

If a meditator striving to develop a meditation practice has not yet seen even materiality-clusters and mentality-clusters, or, though seeing them, cannot analyse them, he does not yet know genuine ultimate materiality and mentality. He has not yet attained even Knowledge of Delimitation of Mentality-Materiality.

VI

Lại nữa, nếu chưa dùng tuệ nhãn thấy biết danh sắc chân đế quá khứ và danh sắc chân đế vị lai; nếu chưa tự mình thấy biết bằng trí hiện tại rằng các nhân quá khứ làm phát sinh quả hiện tại, các nhân hiện tại làm phát sinh quả vị lai, thì phải hiểu rằng vị ấy vẫn chưa đạt tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa).

EN

Again, if he has not looked into the past and future, and knows nothing at all of genuine ultimate past and future mentality-materiality, he has not yet personally penetrated with the eye of wisdom how past causes produce present effects or how present causes produce future effects. In that case he has not yet attained Knowledge of Discerning Conditions (paccayapariggahañāṇa).

VI

Nếu trong dòng tương tục của hành giả chưa có trí phân định danh sắc thật sự và tuệ phân biệt nhân duyên thật sự, thì việc phát sinh minh sát trí đúng đắn, chân thật vẫn còn xa vời, ví như trời với đất. Khi minh sát trí thật sự chưa phát sinh thì Thánh đạo trí thật sự — chỗ nương để trở thành một bậc Thánh chân thật — và Niết-bàn cũng còn hết sức xa vời. Vì sao vậy?

EN

The distance between a meditator who has not attained even genuine Knowledge of Delimitation of Mentality-Materiality and genuine Knowledge of Discerning Conditions, and genuine insight knowledge, is as great as that between sky and earth. Since he has not attained even genuine insight knowledge, he is much farther still from the Noble Path knowledge, Noble Fruition knowledge, and Nibbāna that are genuine ultimate Noble Truths. The reason is as follows:

VI

‘Pubbe kho Susima dhammaṭṭhitiñāṇaṃ, pacchā nibbāne ñāṇaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyuttanikāya, quyển 2, tr. 96.)

EN

“Pubbe kho Susima dhammaṭṭhitiñāṇaṃ, pacchā nibbāne ñāṇaṃ.” (Saṃyutta Nikāya 2, p. 96.)

VI

Này Susima, trước hết là minh sát trí, được gọi là dhammaṭṭhitiñāṇa, do thấy biết rõ tính vô thường, khổ và vô ngã của các hành. Sau đó mới phát sinh Thánh đạo trí lấy pháp Niết-bàn làm cảnh. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyuttanikāya, quyển 2, tr. 96.)

EN

Dear Susima, insight knowledge called dhammaṭṭhitiñāṇa, which understands formations well as impermanent, suffering, and non-self, comes first. The Noble Path knowledge taking the cessation truth, Nibbāna, as object comes afterwards. (Saṃyutta Nikāya 2, p. 96.)

Không lầm trạng thái hữu phần với sự chứng ngộ Niết-bàn / Do not mistake falling into the life-continuum for Nibbāna

Miến / Burmese 127

VI

Trên đây là lời Đức Phật giải đáp cho Tôn giả Susima, người đang hiểu rằng Thánh đạo trí lấy Niết-bàn làm cảnh là kết quả của các thiền và thắng trí. Theo lời dạy ấy, Thánh đạo trí không phải là kết quả của thiền và thắng trí; nó là kết quả của minh sát trí. Nó chỉ có thể phát sinh ở cuối các minh sát trí, khi những minh sát trí đi trước lần lượt hỗ trợ bằng sức mạnh của cận y duyên (upanissayapaccaya).

EN

This is a brief statement of the Buddha's reply to the Venerable Susima, who was insisting that Noble Path knowledge taking Nibbāna as object was the outcome of the jhāna attainments. According to this teaching, the Noble Path is the outcome of insight knowledge, and can arise only at its culmination. It is a phenomenon that can arise at the conclusion of genuine insight knowledges when they have afforded support in advance as a strong decisive-support condition (upanissayapaccaya).

VI

Bởi vậy, vị thiện hữu chưa đạt minh sát trí đúng đắn, chân thật thì chưa có tấm vé để bước vào Niết-bàn. Vị ấy còn đang đứng ở một nơi mà bốn đại không thể tiêu mất tất cả tại một chỗ. Khi còn đứng ở một nơi hết sức xa với Thánh đạo trí, Thánh quả trí và Niết-bàn như vậy, nếu vị thiện hữu tu tập một pháp thiền rồi, lúc định có phần tăng mạnh, vừa mới bước vào địa hạt cận định hoặc địa hạt gần cận định, thì theo lời cảnh tỉnh của chú giải Thanh tịnh đạo đã nêu trên (quyển 1, tr. 124), dòng tâm sẽ thường rơi vào hữu phần.

EN

Therefore a good person who has not yet attained correct insight knowledge has not yet obtained an entrance to Nibbāna. He stands at a place from which he cannot move, like a post sunk firmly into the ground. For such a person, still so far removed from Noble Path knowledge, Fruition knowledge, and Nibbāna, when attending to a meditation object brings concentration to a high level, it is common to fall into the life-continuum at access concentration, or at a stage resembling access concentration, as the Visuddhimagga commentary cited above warns. (Visuddhimagga 1, p. 124.)

VI

Ngay sự rơi vào hữu phần ấy, có hành giả lại nói: ‘Tôi chẳng còn biết gì cả’; cũng có người nói: ‘Cả danh lẫn sắc đều tắt mất, đều diệt mất’. Tuy nhiên, không nên cho rằng như thế là đã trực chứng Niết-bàn. Thật ra đó chỉ là sự rơi vào hữu phần. Vì chưa biết sắc chân đế thật sự và danh chân đế thật sự, nên ngay cả minh sát trí thật sự cũng chưa phát sinh.

EN

The meditator may describe that fall into the life-continuum by saying, “I no longer know anything,” or, “Both mentality and materiality have ceased.” When this happens, do not conclude that Nibbāna has been realized. It is actually only falling into the life-continuum. Because genuine ultimate materiality and mentality are not yet known, it is not yet even genuine insight knowledge.

Cảnh của tâm hữu phần và sự diệt của tâm / The life-continuum still has an object

Miến / Burmese 128

VI

Sở dĩ hành giả nói mình không biết gì khi rơi vào hữu phần là vì tâm hữu phần, sau khi hoàn toàn rời cảnh hiện tại, chỉ lấy một trong ba loại cảnh mà tốc hành tâm cận tử đời trước đã lấy: nghiệp (kamma), nghiệp tướng (kammanimitta) hay thú tướng (gatinimitta). Tâm hữu phần lấy chính cảnh quá khứ đã được lấy vào lúc cận tử ấy. Điều này chỉ có thể được biết chính xác bởi hành giả đang tự mình thấy biết đúng đắn, chân thật bằng tuệ phân biệt nhân duyên rằng các nhân quá khứ làm phát sinh các quả hiện tại. Đối với người chưa quán, chưa biết cảnh đã được lấy ở thời cận tử quá khứ, chưa quán, chưa biết sự sinh khởi của quả hiện tại do các nhân quá khứ, thì đó chưa phải là đối tượng được biết. Vì thế họ nói rằng mình chẳng biết gì. Tuy vậy, chú giải có dạy như sau.

EN

The meditator describes this fall into the life-continuum as “knowing nothing” because life-continuum consciousness does not take any present object at all. It takes just one of the three objects—kamma, a kamma sign, or a destination sign—taken at the time near death in the preceding existence. That this consciousness takes the same object taken near death in the past existence can be understood only by a meditator who correctly discerns that past death-proximate object and correctly understands, through Knowledge of Discerning Conditions, how past causes produce present effects. It is not within the range of one who does not discern that object or how past causes produce present effects. He therefore says he knows nothing. The Abhidhamma commentary, however, says:

VI

‘Catubhūmakacittañhi no vijānanalakkhaṇaṃ nāma natthi, sabbaṃ vijānanalakkhaṇameva.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 155.)

EN

“Catubhūmakacittañhi no vijānanalakkhaṇaṃ nāma natthi, sabbaṃ vijānanalakkhaṇameva.” (Abhidhamma Commentary 1, p. 155.)

VI

Trong các tâm sinh thuộc bốn địa — dục giới, sắc giới, vô sắc giới và siêu thế — tuyệt nhiên không có tâm nào không có đặc tính biết cảnh. Tất cả tâm đều có đặc tính nhận biết cảnh. Do đó, tâm hữu phần cũng nhận biết một trong ba loại cảnh nghiệp, nghiệp tướng hay thú tướng mà tâm đã lấy ở thời cận tử kiếp trước; nó không phải là tâm chẳng biết gì.

EN

Among all the consciousness belonging to the four planes—sense sphere, fine-material sphere, immaterial sphere, and supramundane—there is none lacking the characteristic of knowing an object. All consciousness has that characteristic. Life-continuum consciousness too therefore knows one of the three objects—kamma, a kamma sign, or a destination sign—taken near death in the past existence. It is not consciousness knowing nothing.

VI

Còn lời nói ‘Cảnh và tâm đang quán cảnh đều tắt mất, đều diệt mất’ thì cần đặc biệt lưu ý; những dòng tâm như vậy sẽ được giải thích tiếp.

EN

A further point: statements such as “The object and the mind knowing the object have ceased” also require care. I wish to call your attention to the following explanations of cessation attainment and fruition attainment.

Diệt thọ tưởng định (Nirodhasamāpatti) / Cessation attainment

Miến / Burmese 129

VI

‘Kasmā samāpajjantīti saṅkhārānaṃ pavattibhede ukkaṇṭhitvā diṭṭheva dhamme acittakā hutvā “nirodhaṃ nibbānaṃ patvā sukhaṃ viharissāmā”ti samāpajjanti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 347.)

EN

“Kasmā samāpajjantīti saṅkhārānaṃ pavattibhede ukkaṇṭhitvā diṭṭheva dhamme acittakā hutvā ‘nirodhaṃ nibbānaṃ patvā sukhaṃ viharissāmā’ti samāpajjanti.” (Visuddhimagga 2, p. 347.)

VI

Vì những lợi ích ấy, các bậc Thánh Bất lai và A-la-hán đã đạt đủ tám thiền chứng hiệp thế nhập diệt thọ tưởng định với ý nghĩ: ‘Do đã mệt mỏi với sự sinh diệt và đổi khác của các hành sắc, danh, nhân và quả, chúng ta sẽ an trú an lạc ngay trong đời hiện tại, không còn tâm và tâm sở sinh khởi; sẽ đạt sự diệt của tâm, tâm sở và sắc do tâm sinh, an trú an lạc như đang đạt đến vô dư y Niết-bàn, nơi các pháp ấy diệt hẳn.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 347.)

EN

Why do they enter cessation attainment? Non-returners and Arahants who possess the eight mundane jhāna attainments become disenchanted with the arising and dissolution of formations—materiality, mentality, causes, and effects. They enter cessation attainment with the intention, “In this very life, we shall abide in bliss, without consciousness or mental factors, having reached Nibbāna, the cessation of consciousness and mental factors.” (Visuddhimagga 2, p. 347.)

VI

Theo lời giải thích của chú giải, sự diệt của tâm và tâm sở đang quán thuộc về diệt thọ tưởng định. Diệt thọ tưởng định chỉ là cảnh giới của các bậc Thánh Bất lai và A-la-hán đã đạt tám thiền chứng, tức bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc giới. Bởi phải nỗ lực thật đầy đủ bằng cả sức thiền chỉ lẫn minh sát, nên vị Bất lai hoặc A-la-hán đã hoàn tất bốn sự chuẩn bị cần làm trước khi nhập định, khi xuất phi tưởng phi phi tưởng xứ, mới có thể nhập diệt thọ tưởng định. Hãy xem Visuddhimagga, quyển 2, tr. 347.

EN

According to this commentary, the cessation of consciousness and mental factors belongs to cessation attainment. Cessation attainment itself is within the range only of Non-returners and Arahants who possess the eight attainments—the four fine-material jhānas and four immaterial jhānas. Through the combined power of tranquillity and insight, they must alternate between these attainments and their contemplation with insight; only after undertaking the four preliminary duties, before entering cessation attainment, can they enter the base of neither-perception-nor-non-perception and then reach cessation attainment. (See Visuddhimagga 2, pp. 347–348.)

VI

Vị Bất lai hoặc A-la-hán muốn nhập diệt thọ tưởng định trước hết nhập sơ thiền; sau khi xuất sơ thiền…

EN

A Non-returner or Arahant wishing to enter cessation attainment first enters the first jhāna. On emerging…

Tuần tự nhập diệt thọ tưởng định và bốn sự chuẩn bị / The preliminary duties for cessation attainment

Miến / Burmese 130

VI

…lấy các pháp danh của sơ thiền làm đối tượng, quán minh sát theo ba đặc tính. Sau đó lại nhập nhị thiền, rồi cũng lấy các pháp danh của nhị thiền làm đối tượng để quán minh sát theo ba đặc tính. Cứ tuần tự thực hành như vậy cho đến thiền thức vô biên xứ. Sau khi quán minh sát các pháp danh của thiền thức vô biên xứ, vị ấy lại nhập thiền vô sở hữu xứ. Khi xuất vô sở hữu xứ thì làm bốn việc sau đây.

EN

…he contemplates the first-jhāna mental phenomena with insight under the three characteristics. He then enters the second jhāna and contemplates its mental phenomena under the three characteristics. He proceeds in this way up to the base of nothingness. After contemplating its mental phenomena with insight, and on emerging from that attainment, he undertakes the following:

VI

1. Phát nguyện cho các vật dụng như y và bát không gắn liền với thân mình được gìn giữ, không hư hoại.

EN

1. Resolving that requisites separate from his body, such as his dwelling and robes, will not be destroyed.

VI

2. Xét đến sự mong đợi của Tăng: nếu Tăng cần mình vì một Tăng sự nào đó, thì nguyện sẽ xuất diệt thọ tưởng định trước khi có người đến gọi.

EN

2. Considering the Saṅgha's expectation: resolving to be able to emerge from cessation attainment if the Saṅgha needs him for some duty.

VI

3. Xét đến việc được Đức Phật bậc Chánh Đẳng Giác triệu gọi: nếu Đức Phật muốn gọi mình vì một lý do nào đó, chẳng hạn để chế định học giới, thì nguyện sẽ xuất diệt thọ tưởng định trước khi có người đến gọi.

EN

3. Considering a summons by the Perfectly Enlightened Buddha: resolving to be able to emerge from cessation attainment if the Buddha needs him, for example to lay down a training rule.

VI

4. Xét khoảng thời gian còn lại của mạng sống mình, tức tuổi thọ: xét lúc thọ mạng sẽ chấm dứt và nguyện xuất diệt thọ tưởng định trước khi thọ mạng hết.

EN

4. Considering the remaining duration of his life: examining when his life faculty will be exhausted, and resolving to emerge from cessation attainment before his lifespan ends.

VI

Sau khi làm những việc ấy, vị ấy nhập thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ. Sau một hoặc hai lần đổng lực phi tưởng phi phi tưởng xứ sinh khởi, vị ấy đi vào diệt thọ tưởng định. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 349–350.) Vì vậy, cái gọi là sự diệt của tâm và tâm sở là…

EN

After undertaking these preliminary duties, he enters the base of neither-perception-nor-non-perception. After one or two impulsions of that attainment have occurred, he reaches cessation attainment. (Visuddhimagga 2, pp. 349–350.) Thus, cessation attainment, in which consciousness and mental factors cease…

Diệt thọ tưởng định và quả định (Phalasamāpatti) / Fruition attainment and the Four Noble Truths

Miến / Burmese 131

VI

…cảnh giới riêng của các bậc Thánh Bất lai và A-la-hán đã đạt tám thiền chứng. Với vị thiện hữu chưa đạt đủ tám thiền chứng, cũng chưa phải Bất lai hay A-la-hán, thì diệt thọ tưởng định vẫn còn rất xa vời.

EN

…is within the range only of Non-returners and Arahants possessing the eight attainments. A good person who has not attained those eight attainments, and who is not yet a Non-returner or Arahant, is still very far from cessation attainment.

VI

Lại nữa, nếu chưa biết ngay cả sắc chân đế và danh chân đế thật sự, chưa đạt các minh sát trí chân thật, thì cũng không đúng khi gọi trạng thái không biết ấy là quả định (phalasamāpatti). Quả định là chuỗi đổng lực quả tâm liên tục lấy pháp Niết-bàn vô vi, bất tử làm cảnh — pháp không còn sự sinh diệt của các hành sắc, danh, nhân, quả. Nghĩa là có pháp Niết-bàn vô vi, bất tử, nơi các hành diệt hẳn, đang được lấy làm cảnh. Có các đổng lực quả, tức tâm quả cùng tâm sở tương ưng, biết pháp Niết-bàn vô vi bất tử ấy. Đó không phải là một loại chứng đắc mà tâm đang quán đã tắt mất.

EN

Again, to say that the condition of knowing nothing is fruition attainment, when one does not know even genuine ultimate materiality and mentality and has not attained genuine insight knowledge, is also incorrect. Fruition attainment consists of many fruition impulsions taking the unconditioned element, peaceful Nibbāna—the cessation of the formations called materiality, mentality, causes, and effects, subject to arising and dissolution—as object. That is to say, there is knowledge of Nibbāna, the unconditioned element, peaceful because formations cease. The fruition impulsions, or fruition consciousness and its mental factors, which take that peaceful Nibbāna as object, are clearly present. Fruition attainment is not an attainment in which consciousness ceases.

VI

Hơn nữa, quả định chỉ là cảnh giới của các bậc Thánh đã đạt quả vị siêu thế. Mỗi bậc Thánh đều đã thấy biết bốn Thánh đế. Chính Đức Phật đã dạy trong kinh Kūṭāgāra thuộc Saṃyuttanikāya rằng khi chưa thấy biết bốn Thánh đế thì không thể chấm dứt khổ và vòng luân hồi (dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, số kinh 1114).

EN

Fruition attainment is within the range of noble ones beginning with Stream-enterers. Every noble person must understand the Four Noble Truths. The Buddha himself declared in the Kūṭāgārasutta, Saccasaṃyutta, Saṃyutta Nikāya, that it is impossible to end suffering in saṃsāra without understanding the Four Truths. (Sutta no. 1104.)

Kinh Nhà nóc nhọn (Kūṭāgārasutta) / The Kūṭāgārasutta — The Peaked House

Miến / Burmese 132

VI

Kinh Kūṭāgāra — Nhà nóc nhọn

EN

THE KŪṬĀGĀRASUTTA

VI

‘Yo ca kho, bhikkhave, evaṃ vadeyya: “Ahaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhanirodhagāminiṃ paṭipadaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca sammā dukkhassantaṃ karissāmī”ti, netaṃ ṭhānaṃ vijjati.’ (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 394.)

EN

“Yo ca kho, bhikkhave, evaṃ vadeyya: ‘Ahaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhanirodhagāminiṃ paṭipadaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca sammā dukkhassantaṃ karissāmī’ti, netaṃ ṭhānaṃ vijjati.” (Saṃyutta Nikāya 3, p. 394.)

VI

Này các Tỳ-khưu, nếu có người nói: ‘Tôi sẽ chấm dứt khổ luân hồi một cách chân chánh mà chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về khổ; chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về nguồn gốc sinh khổ; chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về sự diệt khổ, tức Niết-bàn; chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về con đường thực hành đưa đến sự diệt khổ, tức Niết-bàn’ — thì không có trường hợp nào điều ấy có thể thành tựu như lời nói ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 394.)

EN

Dear bhikkhus, if someone were to say, “Without personally penetrating as it really is, with right-view knowledge, the Noble Truth of Suffering; without personally penetrating as it really is, with right-view knowledge, the Noble Truth of the Origin of Suffering; without personally penetrating as it really is, with right-view knowledge, the Noble Truth of the Cessation of Suffering; and without personally penetrating as it really is, with right-view knowledge, the Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering, I shall properly make an end of suffering in the round of rebirths,” there is no possibility that what he says could occur. (Saṃyutta Nikāya 3, p. 394.)

VI

‘Yo ca kho, bhikkhave, evaṃ vadeyya: “Ahaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhanirodhagāminiṃ paṭipadaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca sammā dukkhassantaṃ karissāmī”ti, ṭhānametaṃ vijjati.’ (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 394.)

EN

“Yo ca kho, bhikkhave, evaṃ vadeyya: ‘Ahaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhanirodhagāminiṃ paṭipadaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca sammā dukkhassantaṃ karissāmī’ti, ṭhānametaṃ vijjati.” (Saṃyutta Nikāya 3, p. 394.)

Phải trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế / The foundation must be built first

Miến / Burmese 133

VI

Này các Tỳ-khưu, nếu có người nói: ‘Sau khi tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về khổ; sau khi tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về nguồn gốc sinh khổ; sau khi tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về sự diệt khổ, tức Niết-bàn; sau khi tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về con đường thực hành đưa đến sự diệt khổ, tức Niết-bàn, tôi sẽ chấm dứt khổ luân hồi một cách chân chánh’ — thì có trường hợp điều ấy có thể thành tựu như lời nói ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 394.)

EN

Dear bhikkhus, if someone were to say, “Having personally penetrated as it really is, with right-view knowledge, the Noble Truth of Suffering; having personally penetrated as it really is, with right-view knowledge, the Noble Truth of the Origin of Suffering; having personally penetrated as it really is, with right-view knowledge, the Noble Truth of the Cessation of Suffering; and having personally penetrated as it really is, with right-view knowledge, the Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering, I shall properly make an end of suffering in the round of rebirths,” it is possible for what he says to occur. (Saṃyutta Nikāya 3, p. 394.)

VI

Trong kinh này, Đức Phật dạy rằng cũng như một người không thể xây phần trên thành một nhà có nóc nhọn khi hoàn toàn chưa xây phần dưới, một người cũng không thể chấm dứt khổ luân hồi — tức đi đến Niết-bàn là chỗ chấm dứt khổ luân hồi — khi chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế đúng như thật bằng chánh trí thấu đến thực tính chân đế. Ngài đã dạy rằng không thể trực chứng Niết-bàn theo cách ấy.

EN

In this discourse the Buddha teaches that, just as there is no possibility of building a peaked roof as the upper part of a house without first building all of its lower supporting structure, so too there is no possibility of ending suffering in saṃsāra—of going to Nibbāna, which ends that suffering—without personally penetrating the Four Noble Truths as they really are, with right-view knowledge, up to the highest level of ultimate truth. One cannot realize Nibbāna at all in this way, he teaches.

VI

Lại nữa, nếu một người xây xong phần dưới của nhà rồi xây phần trên…

EN

Again, when someone has first built all the lower supporting structure of a house, it is possible to build its upper structure, the peaked roof…

Hai đế được quán minh sát, hai đế được chứng đạt / Knowledge of the Four Truths and fruition attainment

Miến / Burmese 134

VI

…thì có trường hợp làm được một ngôi nhà có nóc nhọn. Cũng vậy, khi một người đã tự mình trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế đúng như thật, bằng chánh trí thấu đến thực tính chân đế, thì có trường hợp người ấy chấm dứt khổ luân hồi, tức trực chứng Niết-bàn là chỗ chấm dứt khổ luân hồi.

EN

…In the same way, if someone has personally penetrated the Four Noble Truths as they really are, with right-view knowledge, up to the highest level of ultimate truth, it is possible for him to make an end of suffering in the round of rebirths. That is, he can realize Nibbāna, which brings that suffering to an end.

VI

Bởi vậy, công việc trực chứng pháp Niết-bàn bằng Thánh quả trí, tức có thể nhập quả định, chỉ thuộc về các bậc Thánh đã tự mình trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế đúng như thật bằng chánh trí thấu đến thực tính chân đế. Nó không thuộc về những người chưa biết sắc và danh chân đế thật sự.

EN

Therefore realizing Nibbāna through Noble Fruition knowledge—being able to enter fruition attainment—is within the range only of noble persons who have personally penetrated the Four Noble Truths as they really are, with right-view knowledge, up to the highest level of ultimate truth. It is not within the range of those who do not yet know even genuine ultimate materiality and mentality.

VI

‘Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivaṭṭaṃ. Tesu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti, vivaṭṭe natthi abhiniveso.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 109.)

EN

“Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivaṭṭaṃ. Tesu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti, vivaṭṭe natthi abhiniveso.” (Abhidhamma Commentary 2, p. 109.)

VI

Trong bốn Thánh đế, Khổ đế và Tập đế là hai đế thuộc vòng luân hồi (vaṭṭasacca). Diệt đế và Đạo đế là hai đế ra khỏi vòng luân hồi (vivaṭṭasacca). Hành giả chỉ tác ý tu tập minh sát trên hai đế thuộc vòng luân hồi; không tác ý tu tập minh sát trên hai đế ra khỏi vòng luân hồi. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 109.)

EN

Of these Four Truths, the Truth of Suffering and the Truth of its Origin are the truths of the round (vaṭṭasacca). The Truth of Cessation and the Truth of the Path are the truths of release from the round (vivaṭṭasacca). A meditator undertakes the insight meditation subject by attending to the two truths of the round. There is no undertaking of the insight meditation subject by attending to the two truths of release from the round. (Abhidhamma Commentary 2, p. 109.)

VI

Theo lời giải thích ấy của chú giải, hành giả muốn nỗ lực tu tập minh sát trước hết phải tự mình thấy biết Khổ đế và Tập đế bằng chánh trí…

EN

According to this commentary, when beginning insight meditation the meditator must first strive to understand personally, with right-view knowledge, the Truth of Suffering and the Truth of its Origin…

Khổ đế, Tập đế và nhân duyên qua ba thời / The truths of suffering and its origin

Miến / Burmese 135

VI

…thấu suốt đúng như thật. Khổ đế là năm uẩn chấp thủ, được giảng trong Khandhasutta thuộc Khandhasaṃyutta (dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 39), trong phần phân tích đế của Abhidhamma (dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 1), v.v. Đó là năm uẩn chấp thủ được thiết lập theo mười một phương diện: quá khứ, vị lai, hiện tại; bên trong, bên ngoài; thô, tế; hạ liệt, cao thượng; xa, gần. Còn Tập đế là các pháp nhân đã được trình bày ở trên: vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp hữu.

EN

…The Truth of Suffering is simply the five aggregates considered in eleven ways: past, future, present, internal, external, gross, subtle, inferior, superior, far, and near. This is taught in such discourses as the Khandhasutta of the Khandhasaṃyutta (Saṃyutta Nikāya 2, p. 39) and in the Khandhavibhaṅga (Vibhaṅga, p. 1). The Truth of Origin is the formations headed by ignorance, craving, and clinging, as explained above.

VI

Bởi vậy, hành giả phải quán cả quá khứ lẫn vị lai để đạt chánh trí thấy biết đúng như thật: 1. Khổ đế; 2. Tập đế; 3. Khổ đế phát sinh do Tập đế.

EN

Therefore the meditator cannot omit past and future when striving:
1. To understand the Truth of Suffering as it really is, with right-view knowledge.
2. To understand the Truth of Origin as it really is, with right-view knowledge.
3. To understand as it really is, with right-view knowledge, how suffering arises because of its origin.

VI

Trong Khổ đế không chỉ có năm uẩn hiện tại, mà còn có năm uẩn quá khứ và năm uẩn vị lai. Lại nữa, trong Tập đế, năm nhân quá khứ — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp hữu — làm phát sinh các quả hiện tại, cũng là Tập đế thuộc về quá khứ. Năm quả hiện tại là thức, danh sắc, sáu xứ, xúc và thọ, phát sinh do các nhân quá khứ, cũng là phần hiện tại của Khổ đế. Còn năm nhân được tạo lập trong hiện tại — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp hữu — là Tập đế…

EN

The Truth of Suffering includes not only the five present aggregates but also the five past aggregates and five future aggregates. Again, the five past causes included in the Truth of Origin—ignorance, craving, clinging, formations, and kamma—belong to the past five aggregates. Their five present effects—consciousness, mentality-materiality, six bases, contact, and feeling—belong to the present five aggregates. The five present causes—ignorance, craving, clinging, formations, and kamma—included in the Truth of Origin…

Quán nhân quả và ba đặc tính để chứng đạt đạo quả / From insight to Path and Fruition

Miến / Burmese 136

VI

…và cũng chỉ là một phần của năm uẩn hiện tại. Lại nữa, năm quả vị lai là thức, danh sắc, sáu xứ, xúc và thọ, sẽ hiện khởi trong tương lai do các nhân hiện tại, tức Khổ đế, cũng chỉ là một phần của năm uẩn vị lai. Các đời quá khứ nối tiếp và các đời vị lai nối tiếp cũng cần được hiểu theo cùng cách ấy. Vì vậy, để thấy biết đúng như thật Tập đế và thấy biết Khổ đế phát sinh do Tập đế, không thể tránh việc phân định và tu tập đối với các uẩn quá khứ, vị lai.

EN

…are also a part of the five present aggregates. The five future effects—the Truth of Suffering, namely consciousness, mentality-materiality, six bases, contact, and feeling—that will arise because of present causes also form part of the five future aggregates. Understand all successive past and future existences in the same way. Therefore, to know the Truth of Origin as it really is, and to know how the Truth of Suffering arises because of that origin, one must examine past and future aggregates without omitting them.

VI

Khi phân định các hành được gọi là Khổ đế và Tập đế ấy, chỉ khi trí đã thấu đến chân đế mới có thể tự mình thấy biết bằng chánh trí sự liên hệ nhân quả giữa các pháp chân đế, bản chất liên hệ của nhân và quả. Khi đã phân định được bằng trí các nhân nối tiếp, tức Tập đế, và các quả nối tiếp, tức Khổ đế, hiện hữu trong ba thời quá khứ, vị lai, hiện tại, phải liên tục quán minh sát Khổ đế và Tập đế ấy theo ba đặc tính.

EN

Only when one discerns and analyses these formations called the Truth of Suffering and the Truth of Origin up to the highest level of ultimate truth can one personally penetrate with right-view knowledge how ultimate phenomena are causally connected—causes and effects and their conditional relationship. When one can discern with knowledge the successive causes belonging to the Truth of Origin and successive effects belonging to the Truth of Suffering in the three times—past, future, and present—one must contemplate both truths with thorough insight, applying the three characteristics.

VI

Chỉ khi có thể liên tục quán minh sát Khổ đế và Tập đế, được gọi là hai đế thuộc vòng luân hồi, thì ở cuối các minh sát trí ấy, Thánh đạo trí và Thánh quả trí mới sinh khởi, lấy pháp Niết-bàn là Diệt đế làm cảnh. Tám chi đạo cùng sinh với Thánh đạo trí ấy là Đạo đế. Pháp Niết-bàn vô vi làm cảnh cho các Thánh đạo trí ấy là Diệt đế…

EN

Only by thoroughly contemplating with insight these two truths of the round do Noble Path and Fruition knowledges arise at the culmination of insight knowledge, taking the cessation truth, Nibbāna, as object. The eight Path factors associated with the consciousness taking that object are the Truth of the Path. The unconditioned Nibbāna taken as object by those knowledges is the Truth of Cessation…

Cách nhập quả định (Phalasamāpatti) / The procedure for entering fruition attainment

Miến / Burmese 137

VI

…Chỉ khi tự mình trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế ấy bằng chánh trí mới có thể trở thành một bậc Thánh. Cũng chỉ khi đã trở thành bậc Thánh mới có thể nhập quả định. Vị thiện hữu hãy đọc đoạn sau đây.

EN

…Only by personally penetrating these Four Truths with right-view knowledge can one become a noble person. Only after becoming a noble person can one enter fruition attainment. Good meditator, read the following passage:

VI

‘Phalasamāpattikāmena hi ariyasāvakena rahogatena paṭisallīnena udayabbayādivasena saṅkhārā vipassitabbā. Tassa pavattānupubbavipassanassa saṅkhārārammaṇagotrabhuñāṇānantaraṃ phalasamāpattivasena nirodhe cittaṃ appeti. Phalasamāpattininnatāya ca panettha sekkhassāpi phalameva uppajjati, na maggo.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 342.)

EN

“Phalasamāpattikāmena hi ariyasāvakena rahogatena paṭisallīnena udayabbayādivasena saṅkhārā vipassitabbā. Tassa pavattānupubbavipassanassa saṅkhārārammaṇagotrabhuñāṇānantaraṃ phalasamāpattivasena nirodhe cittaṃ appeti. Phalasamāpattininnatāya ca panettha sekkhassāpi phalameva uppajjati, na maggo.” (Visuddhimagga 2, p. 342.)

VI

Bậc Thánh đệ tử muốn nhập quả định phải đi đến nơi vắng vẻ, xa lìa các cảnh khác nhau, sống độc cư và liên tục quán minh sát các hành, tức Khổ đế và Tập đế, luân phiên theo ba đặc tính, bằng chín minh sát trí bắt đầu từ trí sinh diệt, trí diệt và trí kinh sợ. Với vị Thánh đệ tử có các minh sát trí lần lượt sinh khởi, ngay sau trí được gọi là chuyển tộc (gotrabhu), vẫn lấy các hành làm cảnh — nghĩa là lấy tính vô thường, khổ hoặc vô ngã của các hành làm cảnh — an chỉ thiền sinh khởi do sức của quả định, tức do sức của chuỗi đổng lực quả tâm, lấy Diệt đế Niết-bàn làm cảnh. Trong việc nhập quả định này, vì hành giả có tâm nguyện hướng về quả định…

EN

A noble disciple wishing to enter fruition attainment approaches a suitable lodging, withdraws from other objects, and dwells alone. He thoroughly contemplates formations—the Truth of Suffering and the Truth of Origin—with insight under the three characteristics, beginning with Knowledge of Arising and Passing Away among the nine insight knowledges. In the continuity of that disciple, whose insight knowledge proceeds in due order from its beginning, the change-of-lineage knowledge (gotrabhuñāṇa) arises, still taking formations as object as impermanent, suffering, or non-self; immediately afterwards consciousness enters absorption on Nibbāna, the cessation truth, by the power of fruition attainment—that is, by the power of fruition impulsions. In the continuity of the meditator entering fruition attainment, the mind that inclines towards that attainment…

Quả định chỉ sinh nơi bậc Thánh đã tuệ tri các hành / Fruition attainment requires genuine insight

Miến / Burmese 138

VI

…nên ngay cả trong dòng tương tục của bậc Thánh hữu học cũng chỉ sinh các đổng lực Thánh quả; Thánh đạo không sinh. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 342.)

EN

…is the reason that even in the continuity of a noble learner only Noble Fruition consciousness arises; Noble Path consciousness does not arise. (Visuddhimagga 2, p. 342.)

VI

[Ghi nhớ — Hỏi: Cũng như trí chuyển tộc đứng trước Thánh đạo trí lấy Niết-bàn làm cảnh, vì sao trong việc nhập quả định, trí được gọi là chuyển tộc đứng trước Thánh quả không thể lấy Niết-bàn làm cảnh? Đáp: Các pháp Thánh quả không phải là những pháp dẫn ra khỏi vòng luân hồi; chúng chỉ là quả của Thánh đạo. Chỉ các pháp Thánh đạo mới thật sự là những pháp dẫn ra khỏi vòng luân hồi. Vì vậy mới nói như thế.] (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 518.)

EN

[Note — Question: Just as the change-of-lineage knowledge preceding Noble Path knowledge takes Nibbāna as object, why does the knowledge called gotrabhuñāṇa preceding Noble Fruition in fruition attainment not take Nibbāna as object? Answer: Noble Fruition phenomena are not phenomena that lead out of the round of rebirths. They are only the results of the Noble Path. Only Noble Path phenomena are phenomena that lead out of the round. This is why they differ. (Mahāṭīkā 2, p. 518.)]

VI

Bởi vậy, quả định là loại chứng đắc chỉ những bậc Thánh có khả năng liên tục quán minh sát các hành chân đế — tức Khổ đế và Tập đế — theo ba đặc tính, qua các trí bắt đầu từ trí sinh diệt, mới có thể nhập.

EN

Thus fruition attainment is an attainment that only noble persons can enter: they must be able to thoroughly contemplate the genuine ultimate formations called the Truth of Suffering and the Truth of Origin under the three characteristics, in the succession of insight knowledges beginning with Knowledge of Arising and Passing Away.

VI

Nếu vị thiện hữu tin và chấp nhận rằng chỉ Đức Phật mới biết các pháp sắc, các pháp danh mà Ngài đã dạy, còn các đệ tử không thể biết; hoặc vì không tu tập để biết, thì phải hiểu rằng vị thiện hữu chưa biết Khổ đế là năm uẩn chấp thủ được thiết lập theo mười một phương diện mà Đức Phật đã dạy. Nói cách khác, chưa biết ngay cả danh sắc Đức Phật đã dạy. Lại nữa, nếu không quán quá khứ và vị lai, thì…

EN

If, good meditator, you believe and accept that only the Buddha could understand the material and mental phenomena he taught, whereas disciples cannot understand them, and consequently do not endeavour to understand them, then you do not yet know the Truth of Suffering—the five aggregates considered in the eleven ways taught by the Buddha. In other words, you do not know even your own body. Again, if you have not looked into past and future, then how past causes produce present effects…

Lời nhắc cuối phần phân biệt các trạng thái định / A concluding reminder on fruition attainment

Miến / Burmese 139

VI

…cũng phải hiểu rằng chưa biết các nhân quá khứ làm phát sinh các quả hiện tại, chưa biết các nhân hiện tại làm phát sinh các quả vị lai. Vị ấy chưa biết pháp duyên khởi (paṭiccasamuppāda), tức mối liên hệ nhân quả; chưa biết Khổ đế phát sinh do Tập đế. Quả định không phải là loại chứng đắc mà những người chưa biết các pháp ấy có thể nhập chỉ bằng cách ngồi yên và chịu đựng một lúc. Hãy ghi nhớ.

EN

…and how present causes produce future effects are still unknown to you. You do not yet know dependent origination, the conditional relationship between causes and effects. You do not yet know how the Truth of Suffering arises because of the Truth of Origin. Fruition attainment is not an attainment that a person so filled with unknowing can enter. Be mindful of this.

Trang trắng của nguyên tác / Blank source page

Miến / Burmese 140

VI

[Ghi chú biên tập: Trang nguồn này chỉ có đầu trang, không có chính văn. Giữ mốc đối chiếu; không tính vào số trang nội dung đã dịch.]

EN

[Editorial note: Source page 140 is blank. The numbering is retained to keep the translation aligned with the original.]

Ánh sáng của trí; kinh Ánh sáng (Ālokasutta) / The light of knowledge

Miến / Burmese 141

VI

Về ánh sáng của trí

EN

THE LIGHT OF KNOWLEDGE

VI

Ở phần trên, ánh sáng của trí đã được đề cập ở những chỗ thích hợp. Đặc biệt đã trình bày rằng khi đạt định tứ thiền, ánh sáng sáng rực, lấp lánh, chói lọi có thể xuất hiện. Để giải tỏa nghi vấn đối với lời trình bày ấy, sau đây sẽ nói về ánh sáng của tuệ, ánh sáng của trí.

EN

The light of knowledge has been mentioned as appropriate in the preceding discussion. In particular, it was said that brilliant, radiant light appears when concentration reaches the fourth jhāna. To remove doubts concerning this statement, I shall now discuss the light of wisdom, the light of knowledge.

VI

Kinh Ánh sáng (Ālokasutta)

EN

THE ĀLOKASUTTA

VI

Trong Ālokasutta thuộc pháp bốn chi của Aṅguttaranikāya (dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 456), v.v., Đức Phật dạy có bốn loại ánh sáng: 1. Ánh trăng; 2. Ánh mặt trời; 3. Ánh lửa; 4. Ánh tuệ. Trong bốn loại ấy, ánh tuệ, ánh trí lại có bốn loại, được giải thích trong phần Pacalāyamānasutta của phụ chú giải Aṅguttara (quyển 3, tr. 177–178). Để hiểu rõ các lời giải thích ấy, sẽ trình bày liên hệ với kinh văn gốc và lời chú giải.

EN

In the Ālokasutta of the Book of Fours of the Aṅguttara Nikāya (Aṅguttara Nikāya 1, p. 456), and elsewhere, the Buddha teaches four kinds of light: moonlight, sunlight, firelight, and the light of wisdom. The Manorathapūraṇī Aṅguttara commentary explains the light of wisdom, or knowledge. To make this matter clearer, the original Pāli and the connected explanation from the commentary are given here.

VI

Trích kinh Buồn ngủ (Pacalāyamānasutta)

EN

AN EXTRACT FROM THE PACALĀYAMĀNASUTTA

VI

‘No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ, Moggallāna, ālokasaññaṃ manasi kareyyāsi, divāsaññaṃ adhiṭṭhaheyyāsi; yathā divā tathā rattiṃ, yathā rattiṃ tathā divā. Iti vivaṭena cetasā apariyonaddhena sappabhāsaṃ cittaṃ bhāveyyāsi. Ṭhānaṃ kho panetaṃ vijjati, yaṃ te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.’ (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 2, tr. 463.)

EN

“No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ Moggallāna ālokasaññaṃ manasi kareyyāsi, divāsaññaṃ adhiṭṭhaheyyāsi. Yathā divā tathā rattiṃ, yathā rattiṃ tathā divā. Iti vivaṭena cetasā apariyonaddhena sappabhāsaṃ cittaṃ bhāveyyāsi. Ṭhānaṃ kho panetaṃ vijjati, yaṃ te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.” (Aṅguttara Nikāya 2, p. 463.)

Thiết lập tưởng ánh sáng cả ngày lẫn đêm / The perception of light

Miến / Burmese 142

VI

‘Yathā divā tathā rattinti yathā divā ālokasaññā adhiṭṭhitā, tathā naṃ rattimpi adhiṭṭhaheyyāsi. Yathā rattiṃ tathā divāti yathā ca te rattiṃ ālokasaññā adhiṭṭhitā, tathā naṃ divāpi adhiṭṭhaheyyāsi. Sappabhāsanti dibbacakkhuñāṇatthāya sahobhāsaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Aṅguttara, quyển 3, tr. 174.)

EN

‘Yathā divā tathā rattinti yathā divā ālokasaññā adhiṭṭhitā, tathā naṃ rattimpi adhiṭṭhaheyyāsi. Yathā rattiṃ tathā divāti yathā ca te rattiṃ ālokasaññā adhiṭṭhitā, tathā naṃ divāpi adhiṭṭhaheyyāsi. Sappabhāsanti dibbacakkhuñāṇatthāya sahobhāsaṃ.’ (Source cited in the original: Aṅguttara Commentary, vol. 3, p. 174.)

VI

‘Sahobhāsanti sañāṇobhāsaṃ. Thinamiddhavinodanaāloko pi vā hotu kasiṇāloko pi vā parikammāloko pi vā, upakkilesāloko viya sabbopāyaṃ āloko ñāṇasamuṭṭhāno vā’ti.’ (Dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Aṅguttara, quyển 3, tr. 177–178.)

EN

‘Sahobhāsanti sañāṇobhāsaṃ. Thinamiddhavinodanaāloko pi vā hotu kasiṇāloko pi vā parikammāloko pi vā, upakkilesāloko viya sabbopāyaṃ āloko ñāṇasamuṭṭhāno vā’ti.’ (Source cited in the original: Aṅguttara Subcommentary, vol. 3, p. 177–178.)

VI

Này Moggallāna, nếu sau khi con đứng dậy, lấy nước xoa rửa mắt, nhìn các phương và các tinh tú mà pháp buồn ngủ ấy vẫn chưa mất, thì này Moggallāna, vì có thể làm buồn ngủ tiêu mất bằng cách ấy, con hãy tác ý tưởng ánh sáng (ālokasaññā), tức sự ghi nhận ánh sáng — tưởng ánh sáng cần được hướng đến và gìn giữ trước khi tu tập thiên nhãn thông. Hãy thiết lập tưởng ban ngày, hãy quyết định như thế. Ban ngày đã thiết lập tưởng ánh sáng như thế nào thì ban đêm cũng hãy thiết lập như thế ấy. Ban đêm đã thiết lập tưởng ánh sáng như thế nào thì ban ngày cũng hãy thiết lập như thế ấy. Với tâm đã thoát buồn ngủ, cởi mở, không bị trùm lấp…

EN

Dear Moggallāna, if, while you are dwelling having reflected, “The eight directions shine brightly; when I close my eyes and look up towards the sky, the constellations are visible,” your drowsiness is still not abandoned, attend to the perception of light that dispels drowsiness [the perception and knowledge connected with light occurring in the preliminary work for the divine eye]. Establish the perception of daytime firmly; resolve on it. Just as you have established the perception of light by day, establish it by night. Just as you have established it by night, establish it by day. Thus…

Ánh sáng đi cùng trí và nền tảng tu tập thiên nhãn / The Buddha's sixth instruction for overcoming drowsiness

Miến / Burmese 143

VI

…con hãy tu tập tâm đi cùng ánh sáng của trí cần được hướng đến và gìn giữ trước khi tu tập thiên nhãn thông. Khi con tu tập và an trú như vậy, có trường hợp pháp buồn ngủ sẽ được loại trừ khỏi dòng tương tục của con. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 2, tr. 463.)

EN

…with an open mind, unobstructed by drowsiness, develop the mind accompanied by the light of knowledge occurring in the preliminary work for the divine eye. It is possible that, while you cultivate in this way, drowsiness will be abandoned in your continuity. (Aṅguttara Nikāya 2, p. 463.)

VI

Ý nghĩa vắn tắt như sau. Tôn giả Mahāmoggallāna đã trở thành bậc Nhập lưu, đã được thọ giới bằng lời gọi ‘Hãy đến, Tỳ-khưu’. Sau đó, lấy làng Kallavāḷaputtaka thuộc xứ Magadha làm nơi khất thực, Tôn giả nỗ lực hành đạo suốt bảy ngày không nằm ngủ trong một khu rừng. Vì mệt nhọc, đến ngày thứ bảy Tôn giả ngồi gật gù. Khi ấy Đức Phật đi đến và thuyết kinh Pacalāyamāna. Đoạn kinh trên là cách thứ sáu để loại trừ buồn ngủ.

EN

The brief meaning is as follows. After ordaining and becoming a bhikkhu, the Venerable Mahāmoggallāna was practising strenuously without sleep for seven whole days, in a small grove near Kallavālaputta village in Magadha, which he used as his alms resort. Exhausted, he sat nodding at the end of the seventh day. The Buddha came and taught him the Pacalāyamānasutta. The passage above is the sixth instruction in that discourse for dispelling drowsiness.

VI

Trong chỉ dẫn thứ sáu ấy, Đức Phật dạy tu tập sappabhāsaṃ cittaṃ, tức tâm đi cùng ánh sáng. Các chú giải và phụ chú giải giải thích đó là tâm đi cùng ánh sáng của trí cần được hướng đến và gìn giữ trước khi tu tập thiên nhãn thông. Đó cũng là ánh sáng có thể loại trừ hôn trầm và buồn ngủ. Có ánh sáng sinh do kasiṇa ánh sáng (ālokakasiṇa); cũng có ánh sáng sinh do tu tập các kasiṇa sáng, đặc biệt là kasiṇa lửa (tejokasiṇa) và kasiṇa trắng (odātakasiṇa). Ánh sáng sinh từ kasiṇa ánh sáng, kasiṇa lửa và kasiṇa trắng ấy chính là ánh sáng nền tảng, làm nhân ban đầu cho việc đạt thiên nhãn thông. (Hãy xem dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58.)

EN

In this sixth instruction, the Buddha told him to develop sappabhāsaṃ cittaṃ, the mind accompanied by light. The commentators explain this as the mind accompanied by the light of knowledge occurring in the preliminary work for the divine eye. This light dispels sloth and torpor. Light can arise through the light kasiṇa. It can also arise through the development of the other kasiṇas, especially the fire kasiṇa and white kasiṇa. The light arising through these light, fire, and white kasiṇas is the fundamental supporting light for attaining the knowledge of the divine eye. (See Visuddhimagga 2, p. 58.)

Bốn loại ánh sáng của trí / Four kinds of the light of knowledge

Miến / Burmese 144

VI

Đức Phật dạy quyết định cho các ánh sáng ấy sáng liên tục cả ngày lẫn đêm, để đêm cũng như ngày. Ở đây, vị thầy phụ chú giải Aṅguttara đã giải thích có bốn loại ánh sáng của trí.

EN

The Buddha instructed him to establish this light firmly until the whole day and night were alike illuminated. In explaining this, the Aṅguttara commentator cited above sets out four kinds of the light of knowledge.
FOUR KINDS OF THE LIGHT OF KNOWLEDGE

VI

1. Ánh sáng loại trừ hôn trầm và buồn ngủ (thinamiddhavinodanaāloka): ánh sáng có khả năng loại trừ hôn trầm, buồn ngủ, được tu tập nhằm đạt thiên nhãn thông; đặc biệt là ánh sáng phát sinh từ kasiṇa ánh sáng và ánh sáng phát sinh do trí thiên nhãn thông.

EN

1. Light dispelling sloth and torpor (thinamiddhavinodana-āloka): the light developed for the knowledge of the divine eye, especially light arising through the light kasiṇa; light arising through the knowledge of the divine eye.

VI

2. Ánh sáng kasiṇa (kasiṇāloka): ánh sáng phát sinh từ sự tu tập kasiṇa một cách tốt đẹp, như ánh sáng của kasiṇa ánh sáng đã được tu tập tốt.

EN

2. Kasiṇa light (kasiṇāloka): the light of a well-developed light kasiṇa; the light arising from well-developed kasiṇa meditation.

VI

3. Ánh sáng chuẩn bị (parikammāloka): ánh sáng phát sinh do tu tập chuẩn bị.

EN

3. Preparatory light (parikammāloka): the light arising through preparatory development (parikammabhāvanā).

VI

4. Ánh sáng tùy phiền não (upakkilesāloka): ánh sáng là một tùy phiền não, có thể làm ô nhiễm minh sát trí.

EN

4. Light that is an imperfection of insight (upakkilesāloka): the light that is one of the corruptions or imperfections of insight knowledge.

VI

Như vậy có bốn loại ánh sáng của trí. Cả bốn đều là ánh sáng phát sinh do trí. Tâm cùng sinh, đi đôi với trí tạo nên ánh sáng như vậy được Đức Phật gọi là sappabhāsaṃ cittaṃ, tâm đi cùng ánh sáng. Trong kinh Pacalāyamāna nói trên, Ngài đặc biệt chỉ tâm tương ưng với trí tu tập kasiṇa ánh sáng và trí thiên nhãn thông…

EN

There are thus four kinds of the light of knowledge. All four are lights that arise because of knowledge. The Buddha speaks of the mind associated with the knowledge producing this light as sappabhāsaṃ cittaṃ, the mind accompanied by light. In the Pacalāyamānasutta quoted above, however, the meditation on the light kasiṇa and the knowledge of the divine eye…

Ba loại chuẩn bị và ánh sáng chuẩn bị (Parikammāloka) / Preparatory light

Miến / Burmese 145

VI

…Đức Phật dạy tu tập tâm đi cùng ánh sáng ấy.

EN

…are especially intended. The Buddha instructed him to develop that mind accompanied by light.

VI

Lại nữa, trong bốn loại ánh sáng của trí nói trên, ánh sáng chuẩn bị (parikammāloka), tức ánh sáng phát sinh do tu tập chuẩn bị, có ba loại: 1. Sự chuẩn bị trước cận định và an chỉ định; 2. Sự chuẩn bị trước thắng trí; 3. Sự chuẩn bị trước Thánh đạo.

EN

Among the four kinds of light listed above, preparatory light—light arising through preparatory development—has three subdivisions:
1. Preparatory development preceding access and absorption concentration.
2. Preparatory development preceding direct knowledge (abhiññā).
3. Preparatory development preceding the Noble Path.

VI

Trong phần thiền chỉ có ba loại định, ba loại tu tập: chuẩn bị định (parikammasamādhi), cận định (upacārasamādhi), an chỉ định (appanāsamādhi), tức chuẩn bị tu tập, cận hành tu tập và an chỉ tu tập. Ngay chuẩn bị định ấy được chú giải Thanh tịnh đạo gọi là sát-na định (khaṇikasamādhi; dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 140). Sát-na định này là định ở mức cao, đã đến gần cận định; là sát-na định sinh do tu tập chuẩn bị. Do trí cùng sinh với sự tu tập chuẩn bị, chuẩn bị định ấy, các ánh sáng cũng phát sinh; gọi là ánh sáng chuẩn bị.

EN

In the tranquillity section there are three kinds of concentration—preparatory, access, and absorption—or three kinds of development: preparatory development, access development, and absorption development. The Visuddhimagga commentary calls preparatory concentration momentary concentration (khaṇikasamādhi). (Visuddhimagga 1, p. 140.) This momentary concentration is a high level of concentration close to access concentration. It is momentary concentration obtained through preparatory development. Light can also arise through this preparatory development, preparatory concentration, and its associated knowledge. It is called preparatory light (parikammāloka).

VI

Lại nữa, ánh sáng cũng phát sinh do trí tu tập chuẩn bị làm nền cho thiên nhãn thông; cũng gọi là ánh sáng chuẩn bị. Vị thiện hữu muốn có trí thiên nhãn thông phải luyện tập để dùng mười bốn cách làm chủ thiền căn bản — nền tảng của thắng trí — lấy kasiṇa làm cảnh, rồi hướng dẫn tâm tu tập tiến đến thiên nhãn thông, cho đến mức có thể đạt…

EN

Light also arises through the preparatory development that is the basis for the knowledge of the divine eye. This too is called preparatory light. A good person wishing to obtain the knowledge of the divine eye must develop the meditating mind so that it is directed towards and inclined towards that knowledge, by taking another object—one of fourteen ways of practising—different from the object of the basic fourth jhāna that supports direct knowledge…

Giữ cảnh kasiṇa ở mức chuẩn bị cho thiên nhãn / The kasiṇa light supporting the divine eye

Miến / Burmese 146

VI

…Trong ba kasiṇa lửa, trắng và ánh sáng, phải làm cho một kasiṇa trở thành nhân gần phát sinh thiên nhãn trí. Trong ba loại ấy, kasiṇa ánh sáng là thích hợp nhất, tốt nhất cho thiên nhãn thông. Hãy làm kasiṇa thành cảnh của thiền cận định và mở rộng vòng kasiṇa. Trên cảnh kasiṇa đã được mở rộng, trải ra ấy, không nên làm phát sinh an chỉ bằng sức thiền; không nên tu tập cho đạt đến thiền an chỉ. Thật vậy, trong dòng tâm người chưa chuẩn bị cho cảnh kasiṇa ấy đạt mức cận thiền, an chỉ thiền do năng lực thắng trí chưa thể thành tựu đầy đủ.

EN

…Of the fire, white, and light kasiṇas, one should make any one a proximate supporting condition for the arising of the knowledge of the divine eye. Of these three, the light kasiṇa is the most suitable. Extend the kasiṇa disk while at the access-jhāna stage. Having thus extended it, do not bring about absorption by the power of the jhāna taking that kasiṇa as object; do not develop it up to jhāna. For one who has not developed that kasiṇa object up to the access-jhāna stage, absorption through the power of direct knowledge cannot yet be accomplished.

VI

Nhưng nếu làm phát sinh an chỉ bằng sức thiền trên cảnh kasiṇa ấy, nếu tu tập cho đạt thiền an chỉ, thì cảnh kasiṇa ấy chỉ có thể là cảnh nương của thiền căn bản làm nền cho thắng trí; không thể là cảnh nương của sự chuẩn bị đưa đến thắng trí. Đó là bất lợi. Vì thế hành giả phải tu tập kasiṇa ánh sáng, hoặc một trong kasiṇa lửa và trắng, cho đến địa hạt cận định của tứ thiền căn bản, tức cận định của thiên nhãn thông, rồi trải rộng tợ tướng kasiṇa đến mức mình muốn. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58; Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

EN

If, however, absorption is brought about with that kasiṇa object—if it is developed up to jhāna—the kasiṇa object can only support the basic jhāna that forms the basis for direct knowledge. It cannot support the preliminary work that leads to direct knowledge. This is a disadvantage. Therefore the meditator extends the light kasiṇa, or one of the fire and white kasiṇas, as far as desired, developing it only up to the access stage of the basic fourth-jhāna concentration, that is, the access stage of the knowledge of the divine eye. (Visuddhimagga 2, p. 58; Mahāṭīkā 2, p. 62.)

VI

‘Vaḍḍhitaṭṭhānassa antogadhameva rūpagataṃ passitabbaṃ. Rūpagataṃ passato panassa parikammassa vāro atikkamati. Tato āloko antaradhāyati. Tasmiṃ antarahite rūpagatampi na dissati.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58.)

EN

‘Vaḍḍhitaṭṭhānassa antogadhameva rūpagataṃ passitabbaṃ. Rūpagataṃ passato panassa parikammassa vāro atikkamati. Tato āloko antaradhāyati. Tasmiṃ antarahite rūpagatampi na dissati.’ (Source cited in the original: Visuddhimagga, vol. 2, p. 58.)

VI

‘Parikammassa vāro atikkamatīti idha parikammaṃ nāma yathāvutta…’

EN

‘Parikammassa vāro atikkamatīti idha parikammaṃ nāma yathāvutta…’

Đừng vượt khỏi phạm vi ánh sáng đã trải / Why the kasiṇa light disappears

Miến / Burmese 147

VI

‘…kasiṇārammaṇaṃ upacārajjhānaṃ, taṃ rūpagataṃ passato na pavattati. Kasiṇālokavasena ca rūpagatadassanaṃ, kasiṇāloko ca parikammavasenāti tadubhayampi parikammassa appavattiyā na hoti. Tenāha “tato āloko antaradhāyati, tasmiṃ antarahite rūpagatampi na dissatī”ti. Rūpagataṃ passato parikammassa vāro atikkamati; parikammamatikkantassa kasiṇārammaṇaṃ ñāṇaṃ na hotīti rūpagataṃ na dissati.’ (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

EN

“…kasiṇārammaṇaṃ upacārajjhānaṃ, taṃ rūpagataṃ passato na pavattati. Kasiṇālokavasena ca rūpagatadassanaṃ, kasiṇāloko ca parikammavasenāti tadubhayampi parikammassa appavattiyā na hoti. Tenāha ‘tato āloko antaradhāyati, tasmiṃ antarahite rūpagatampi na dissatī’ti. Rūpagataṃ passato parikammassa vāro atikkamati; parikammamatikkantassa kasiṇārammaṇaṃ ñāṇaṃ na hotīti rūpagataṃ na dissati.” (Mahāṭīkā 2, p. 62.)

VI

Ở đây, cận định của tứ thiền, tức thiền cận hành, lấy tợ tướng kasiṇa rất sáng làm cảnh. Đứng trên địa hạt cận định ấy, hành giả phải làm tăng rộng cảnh tợ tướng kasiṇa, đặc biệt tợ tướng kasiṇa ánh sáng. Chỉ nên nhìn sắc hiện hữu bên trong phạm vi vòng kasiṇa đã trải rộng. Khi nhìn sắc hiện hữu bên ngoài phạm vi đã trải tia sáng kasiṇa, hành giả vượt khỏi lượt chuẩn bị; đó là bất lợi.

EN

Here the access concentration of the fourth jhāna—access jhāna—takes the very bright kasiṇa counterpart sign as object. Established at that access stage, the meditator must extend the kasiṇa counterpart sign, especially that of the light kasiṇa. He should look only at materiality within the area of the extended kasiṇa disk. If he looks at materiality beyond the area into which he has extended the kasiṇa rays, he passes beyond the turn of preparatory work. This is a disadvantage.

VI

Ở đây, chuẩn bị là cận định của tứ thiền lấy tợ tướng kasiṇa ánh sáng, kasiṇa lửa hay kasiṇa trắng làm cảnh. Cận định ấy không thể sinh trong dòng tâm người đang nhìn sắc bên ngoài tia sáng kasiṇa, vì tâm đã tán đi đến nhiều cảnh bên ngoài. Hành giả thấy được các cảnh sắc chỉ nhờ năng lực tia sáng kasiṇa. Tia sáng kasiṇa ấy lại chỉ phát sinh do sự chuẩn bị làm nền cho thắng trí. Vì vậy…

EN

Here, preparatory work means the access concentration of the fourth jhāna taking the counterpart sign of the light, fire, or white kasiṇa as object. That access concentration cannot occur in the continuity of one looking at materiality outside the kasiṇa rays, since his mind is dispersed among many external objects. He sees the material objects only through the power of the kasiṇa rays. Those rays arise only through the preparatory work supporting direct knowledge. Therefore…

Làm cho ánh sáng vững mạnh bằng thiền căn bản / Renewing the light

Miến / Burmese 148

VI

…cả ánh sáng kasiṇa lẫn thiền cận định đều không thể sinh khi không có sự chuẩn bị, tức khi đã vượt khỏi lượt chuẩn bị. Do vượt khỏi lượt chuẩn bị, tia sáng cũng mất. Khi tia sáng mất, các sắc khác nhau cũng không còn hiện rõ. Người nhìn sắc bên ngoài tia sáng đã vượt khỏi lượt chuẩn bị; trong dòng tâm người ấy không còn trí lấy tợ tướng kasiṇa làm cảnh, nên các sắc không hiện rõ. Trí lấy riêng tợ tướng kasiṇa làm cảnh không sinh thì tia sáng do trí sinh cũng mất; không còn tia sáng nên không thấy các sắc khác nhau. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58; Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

EN

…when the preparatory work does not occur—when its turn has been overstepped—neither the kasiṇa light nor access jhāna can occur. With the passing of that turn of preparatory work, the light disappears. When it disappears, the material objects are no longer seen. The meditator looking at materiality outside the light has overstepped the turn of preparatory work. In his continuity, knowledge taking the kasiṇa counterpart sign as object no longer occurs; materiality therefore cannot be seen. (Because the knowledge taking the kasiṇa counterpart sign as object does not occur, the light produced by that knowledge also disappears. Without light, material objects are not seen.) (Visuddhimagga 2, p. 58; Mahāṭīkā 2, p. 62.)

VI

‘Atha tena punappunaṃ pādakajjhānameva pavisitvā tato vuṭṭhāya āloko pharitabbo. Evaṃ anukkamena āloko thāmagato hotīti ettha āloko hotūti yattakaṃ ṭhānaṃ paricchindati, tattha āloko tiṭṭhateva. Divasampi nisīditvā passato rūpadassanaṃ hoti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58.)

EN

“Atha tena punappunaṃ pādakajjhānameva pavisitvā tato vuṭṭhāya āloko pharitabbo. Evaṃ anukkamena āloko thāmagato hotīti ettha āloko hotūti yattakaṃ ṭhānaṃ paricchindati, tattha āloko tiṭṭhateva. Divasampi nisīditvā passato rūpadassanaṃ hoti.” (Visuddhimagga 2, p. 58.)

VI

Nếu các sắc không hiện rõ như vậy, hành giả hãy nhiều lần nhập riêng thiền căn bản là tứ thiền làm nền cho thắng trí. Sau khi nhập, hãy xuất thiền căn bản ấy rồi trải ánh sáng. Hãy ghi nhớ: trải vòng kasiṇa ánh sáng thì việc trải ánh sáng cũng đồng thời thành tựu. Đối với kasiṇa lửa và kasiṇa trắng cũng hiểu theo cùng cách ấy.

EN

When material objects are not seen in this way, the meditator must repeatedly re-enter the fourth jhāna, the basic jhāna supporting direct knowledge. On emerging, he extends the light again. (Extending the light means extending the light kasiṇa disk; it does not mean merely thinking, “I shall extend the light,” and supposing that the work has been accomplished. The method is the same for the fire and white kasiṇas.)

Luyện ánh sáng an trú trong phạm vi đã quyết định / Making the light steady

Miến / Burmese 149

VI

‘Yattakaṃ ṭhānaṃ paricchinditvā kasiṇaṃ vaḍḍhitaṃ, thāmagatassa ālokassa tattakaṃ pharitvā avaṭṭhānaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

EN

‘Yattakaṃ ṭhānaṃ paricchinditvā kasiṇaṃ vaḍḍhitaṃ, thāmagatassa ālokassa tattakaṃ pharitvā avaṭṭhānaṃ.’ (Source cited in the original: Mahāṭīkā, vol. 2, p. 62.)

VI

Khi đã phân định và trải rộng vòng kasiṇa đến một phạm vi nào, ánh sáng đủ sức mạnh sẽ trải khắp và an trú trong chính phạm vi đã phân định ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

EN

When the area has been delimited and the kasiṇa disk extended to that distance, the powerful light arising there remains throughout the delimited area. (Mahāṭīkā 2, p. 62.)

VI

Nếu thực hành tuần tự như vậy, ánh sáng sẽ đủ sức mạnh, trở nên vững chắc và tồn tại lâu dài. Thực hành tuần tự nghĩa là nhiều lần nhập thiền căn bản làm nền cho thắng trí, xuất khỏi thiền ấy rồi liên tục trải ánh sáng. Nhờ vậy ánh sáng đủ sức, vững và tồn tại lâu. Khi ấy hãy phân định, quyết định: ‘Mong ánh sáng hiện hữu trong phạm vi này.’ Ánh sáng sẽ an trú trong phạm vi đã phân định, quyết định. Người đạt thiên nhãn có thể ngồi nhìn suốt ngày mà vẫn thấy các cảnh sắc khác nhau. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58.)

EN

By practising progressively in this way, the light gains strength, becomes firm, and endures. The procedure is as follows. Repeatedly enter the basic jhāna supporting direct knowledge, then emerge and extend the light. Through this, the light becomes strong, firm, and enduring. At that time delimit the desired area and resolve, “Let light arise in this area.” The light then remains in the area thus delimited and resolved upon. One possessing the knowledge of the divine eye can sit and look for a whole day, seeing material objects. (Visuddhimagga 2, p. 58.)

VI

‘Evaṃ anukkamenāti punappunaṃ pādakajjhānaṃ samāpajjitvā tato tato vuṭṭhāya abhiṇhaṃ ālokassa pharaṇavasena āloko thāmagato hoti ciraṭṭhāyī. Tathā ca sati tattha sucirampi rūpagataṃ…’

EN

‘Evaṃ anukkamenāti punappunaṃ pādakajjhānaṃ samāpajjitvā tato tato vuṭṭhāya abhiṇhaṃ ālokassa pharaṇavasena āloko thāmagato hoti ciraṭṭhāyī. Tathā ca sati tattha sucirampi rūpagataṃ…’

Ánh sáng chuẩn bị trước thắng trí và trước Thánh đạo / Preparatory light preceding direct knowledge and the Noble Path

Miến / Burmese 150

VI

‘…passateva. Tena vuttaṃ “ettha āloko /pe/ hotī”ti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62. Giữ chỗ lược pe của nguyên tác.)

EN

“…passateva. Tena vuttaṃ ‘ettha āloko…pe…hotī’ti.” (Mahāṭīkā 2, p. 62.)

VI

Thực hành tuần tự theo cách ấy là nhiều lần nhập thiền căn bản làm nền cho thắng trí. Nghĩa là với mỗi một trong tám kasiṇa từ đất đến trắng, tu tập tám thiền chứng theo mười bốn cách; nhiều lần nhập các thiền, đặc biệt nhập tứ thiền lấy kasiṇa ánh sáng làm cảnh. Mỗi lần xuất thiền căn bản ấy, liên tục trải ánh sáng cho rộng. Nhờ sức tu tập ấy, ánh sáng đầy đủ năng lực, vững chắc và tồn tại lâu. Lấy ánh sáng đang an trú ấy làm cảnh, lại mau chóng thiết lập định cho đến cận định của tứ thiền. Khi ấy ánh sáng không chỉ vững mà còn sáng hơn; hành giả có thể thấy các sắc trong phạm vi ánh sáng ấy suốt một thời gian dài. Vì vậy thầy chú giải đã giải thích lời kinh như trên. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

EN

This is what it means to practise progressively. The meditator repeatedly enters the basic jhāna that supports direct knowledge. He repeatedly masters the eight attainments belonging to each of the first eight kasiṇas, from the earth kasiṇa to the white kasiṇa, through fourteen methods. In particular, he repeatedly enters the fourth jhāna taking the light kasiṇa as object. On emerging from that basic jhāna, he repeatedly extends the light. It thereby gains strength, becomes firm, and endures for a long time. Taking that stable light as object, he again establishes access concentration of the fourth jhāna, quickly and repeatedly. The light then shines more brilliantly in the same area. Throughout the area pervaded by that light, the meditator sees the material objects. This is why the commentator explains the passage in the manner cited above. (Mahāṭīkā 2, p. 62.)

VI

Ánh sáng này là ánh sáng chuẩn bị trước thắng trí.

EN

This light is preparatory light that precedes direct knowledge.

VI

Ngoài ra còn ánh sáng chuẩn bị trước Thánh đạo. Trong phần nói về trí thuận thứ của chú giải Thanh tịnh đạo (quyển 2, tr. 308)…

EN

There is also preparatory light preceding the Noble Path. In the commentary on mindfulness of breathing, the Visuddhimagga (Visuddhimagga 2, p. 308) explains…

Ánh sáng do minh sát; trích kinh Tướng (Nimittasutta) / An extract from the Nimittasutta

Miến / Burmese 151

VI

…chú giải giải thích rằng ba đổng lực dục giới mang tên chuẩn bị, cận hành và thuận thứ, sinh trước lộ Thánh đạo, được gọi chung là chuẩn bị vì chúng sinh trong giai đoạn chuẩn bị cho Thánh đạo và trợ giúp Thánh đạo phát sinh. Do minh sát trí mang tên chuẩn bị ấy, các tia sáng cũng phát sinh. Nguyên nhân là tâm tu tập minh sát, được gọi là tăng thượng tâm, có khả năng tạo tia sáng. Các bậc chú giải gọi như vậy trong chú giải Tăng chi. Hãy đọc đoạn trích kinh Tướng dưới đây.

EN

…that the three kinds of sense-sphere wholesome consciousness called preparation, access, and conformity, included in the Path process preceding the Noble Path, are termed preparatory work because they occur at its preparatory stage and prepare the way for it to arise. Light arises through insight knowledge called preparatory work as well. The reason is that the sublime higher mind—the mind developing tranquillity or insight—has the ability to produce light. Read the following extract from the Nimittasutta, cited by the commentators in discussing the Adhicittasutta.

VI

‘Yato ca kho, bhikkhave, adhicittamanuyutto bhikkhu kālena kālaṃ samādhinimittaṃ manasi karoti, kālena kālaṃ paggahanimittaṃ manasi karoti, kālena kālaṃ upekkhānimittaṃ manasi karoti; taṃ hoti cittaṃ muduñca kammaññañca pabhassarañca, na ca pabhaṅgu, sammā samādhiyati āsavānaṃ khayāya.’ (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 258.)

EN

“Yato ca kho, bhikkhave, adhicittamanuyutto bhikkhu kālena kālaṃ samādhinimittaṃ manasi karoti, kālena kālaṃ paggahanimittaṃ manasi karoti, kālena kālaṃ upekkhānimittaṃ manasi karoti; taṃ hoti cittaṃ muduñca kammaññañca pabhassarañca, na ca pabhaṅgu, sammā samādhiyati āsavānaṃ khayāya.” (Aṅguttara Nikāya 1, p. 258.)

VI

‘Adhicittanti samathavipassanācittaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Aṅguttara, quyển 2, tr. 227.)

EN

“Adhicittanti samathavipassanācittaṃ.” (Aṅguttara Commentary 2, p. 227.)

VI

‘Ekādasamepi adhicittaṃ samathavipassanācittameva.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Aṅguttara, quyển 2, tr. 228.)

EN

“Ekādasamepi adhicittaṃ samathavipassanācittameva.” (Aṅguttara Commentary 2, p. 228.)

VI

‘Pabhassaranti paṇḍaraṃ parisuddhaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Aṅguttara, quyển 1, tr. 45.)

EN

“Pabhassaranti paṇḍaraṃ parisuddhaṃ.” (Aṅguttara Commentary 1, p. 45.)

VI

‘Parisuddhatātiādīsu pana upekkhāsatipārisuddhibhāvena parisuddhaṃ. Parisuddhattāyeva pariyodātaṃ, pabhassaranti vuttaṃ hoti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 5.)

EN

“Parisuddhatātiādīsu pana upekkhāsatipārisuddhibhāvena parisuddhaṃ. Parisuddhattāyeva pariyodātaṃ, pabhassaranti vuttaṃ hoti.” (Visuddhimagga 2, p. 5.)

VI

‘Pabhassaranti pariyodātaṃ sabhāvaparisuddhaṭṭhena.’ (Dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Aṅguttara, quyển 1, tr. 99.)

EN

“Pabhassaranti pariyodātaṃ sabhāvaparisuddhaṭṭhena.” (Aṅguttara Subcommentary 1, p. 99.)

Tâm tu tập định, tinh tấn và xả trở nên sáng trong / The luminous mind of tranquillity and insight

Miến / Burmese 152

VI

Này các Tỳ-khưu, khi Tỳ-khưu chuyên tâm tu tập tăng thượng tâm — tâm tu tập thiền chỉ và minh sát — lúc thích hợp tác ý tướng làm nhân phát sinh định, lúc thích hợp tác ý tướng làm nhân phát sinh tinh tấn, lúc thích hợp tác ý tướng làm nhân phát sinh xả, thì tâm vị ấy trở nên mềm mại, dễ sử dụng và sáng trong. Tâm không dễ hư hoại, khéo an định để diệt tận các lậu hoặc. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 258.)

EN

Bhikkhus, when a bhikkhu devoted to the higher mind—that is, the mind developing tranquillity or insight—attends from time to time to the sign that causes concentration, from time to time to the sign that causes energy, and from time to time to the sign that causes equanimity, his mind becomes pliant and workable in tranquillity and insight. It shines brilliantly and brightly. It is not liable to break down, and becomes well concentrated for the destruction of the taints. (Aṅguttara Nikāya 1, p. 258.)

VI

Đối với các từ parisuddha, pariyodāta và pabhassara, các thầy chú giải đã giải thích rằng chúng đồng nghĩa là trong sạch, thanh tịnh. Trong bản dịch Thanh tịnh đạo, quyển thứ ba, tr. 12, Sayadaw Pyay đã dịch pabhassara là sáng rực, có ánh sáng.

EN

The commentators explain the words parisuddha, pariyodāta, and pabhassara with reference to one another. The Venerable Ledi Sayādaw also renders pabhassara as “having brilliant light” on page 21 of his Nissaya on the Visuddhimagga, second volume.

VI

Trên đây là lời chú giải và phụ chú giải dạy rằng tâm tu tập thiền chỉ và minh sát ở các mức cao có thể tạo ánh sáng sáng rực, chói lọi. Phụ chú giải còn nói: ‘Sabbopāyaṃ āloko ñāṇasamuṭṭhāno — tất cả ánh sáng ấy đều sinh do trí’ (dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Aṅguttara, quyển 3, tr. 178). Theo lời ấy, tất cả đều là các loại ánh sáng của trí.

EN

These Pāli commentaries and subcommentaries state that brilliant, radiant light can appear through a high level of tranquillity meditation and insight meditation. In accordance with the subcommentarial statement “sabbopāyaṃ āloko ñāṇasamuṭṭhāno”—all this light originates from knowledge—these are all lights of knowledge arising through knowledge.

Ánh sáng của trí là gì? / What is the light of knowledge?

Miến / Burmese 153

VI

Có câu hỏi: “Ánh sáng của trí là loại pháp gì?” Câu trả lời được giải thích trong phụ chú giải Thanh tịnh đạo, quyển thứ hai, phần trí sinh diệt, mục tùy phiền não. Những lời ấy trực tiếp giải thích ánh sáng phát sinh do trí sinh diệt. Hãy hiểu rằng thầy phụ chú giải dùng phương pháp lakkhaṇāhāranetti: vì đều là ánh sáng do trí sinh, nên trong ánh sáng tùy phiền não còn bao gồm ánh sáng loại trừ hôn trầm và buồn ngủ, ánh sáng kasiṇa và ánh sáng chuẩn bị. Cả bốn đều là ánh sáng do trí sinh. Cũng hãy ghi nhớ lời Đức Phật dạy rằng tâm tu tập thiền chỉ và minh sát ở mức cao có thể tạo ánh sáng sáng rực, chói lọi, gọi là pabhassara. Phụ chú giải giải thích như sau.

EN

One may now ask what is meant by the light of knowledge. The Visuddhimagga Mahāṭīkā answers this in its second volume, in the discussion of imperfections of insight within Knowledge of Arising and Passing Away. Those explanations concern light arising through Knowledge of Arising and Passing Away. They do not, however, explain it only as an imperfection. They explain the three other lights—light dispelling sloth and torpor, kasiṇa light, and preparatory light—together with light that is an imperfection of insight, since all four are alike light produced by knowledge. Remember also the Buddha's teaching that brilliant, radiant light, pabhassara, arises through every high level of tranquillity and insight meditation. The explanation of the Visuddhimagga Mahāṭīkā is as follows:

VI

‘Vipassanobhāsoti vipassanācittasamuṭṭhitaṃ sasantatipatitaṃ utusamuṭṭhānañca bhāsuraṃ rūpaṃ. Tattha vipassanācittasamuṭṭhitaṃ yogino sarīraṭṭhameva pabhassaraṃ hutvā tiṭṭhati, itaraṃ sarīraṃ muñcitvā ñāṇānubhāvānurūpaṃ samantato pattharati; taṃ tasseva paññāyati, tena phuṭṭhokāse rūpagatampi passati; passanto ca cakkhuviññāṇena passati udāhu manoviññāṇenāti vīmaṃsitabbanti vadanti. Dibbacakkhulābhino viya taṃ manoviññāṇaviññeyamevāti vuttaṃ (yuttaṃ) viya dissatīti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 428–429. Giữ hai cách đọc vuttaṃ/yuttaṃ in trong nguồn.)

EN

‘Vipassanobhāsoti vipassanācittasamuṭṭhitaṃ sasantatipatitaṃ utusamuṭṭhānañca bhāsuraṃ rūpaṃ. Tattha vipassanācittasamuṭṭhitaṃ yogino sarīraṭṭhameva pabhassaraṃ hutvā tiṭṭhati, itaraṃ sarīraṃ muñcitvā ñāṇānubhāvānurūpaṃ samantato pattharati; taṃ tasseva paññāyati, tena phuṭṭhokāse rūpagatampi passati; passanto ca cakkhuviññāṇena passati udāhu manoviññāṇenāti vīmaṃsitabbanti vadanti. Dibbacakkhulābhino viya taṃ manoviññāṇaviññeyamevāti vuttaṃ (yuttaṃ) viya dissatīti.’ (Source cited in the original: Mahāṭīkā, vol. 2, p. 428–429. The two readings vuttaṃ/yuttaṃ printed in the source are retained.)

Ánh sáng minh sát và các sắc do tâm, do thời tiết sinh / How the light arises

Miến / Burmese 154

VI

Vipassanobhāsa, ánh sáng của minh sát trí, là: 1. Ánh sáng của sắc cảnh sắc hết sức sáng, hiện hữu trong các sắc do tâm sinh có đủ tám thành phần, do tâm minh sát tạo nên; 2. Ánh sáng của sắc cảnh sắc hết sức sáng trong các sắc có đủ tám thành phần do thời tiết sinh, phát sinh từ hỏa đại hiện hữu trong các sắc do tâm sinh ấy, trong dòng tương tục của chính mình. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 428–429.)

EN

Vipassanobhāsa, the light of insight knowledge, means:
1. The light of the very bright colour element—materiality—in consciousness-produced nutritive-essence-as-eighth clusters produced by insight consciousness.
2. The light of the very bright colour element in temperature-produced, nutritive-essence-as-eighth clusters arising successively through temperature—the fire element present in those consciousness-produced clusters. (Mahāṭīkā 2, pp. 428–429.)

VI

Giải thích: Mỗi tâm nương sắc ý vật trong lòng ngực, ngay vào sát-na sinh, có thể tạo các sắc do tâm sinh là các sắc tụ mà dưỡng tố là thành phần thứ tám. Mỗi tâm có thể tạo nhiều sắc tụ như vậy. Các tâm nương sắc ý vật, ngay vào sát-na sinh, đều có thể tạo những sắc ấy. Nếu dùng trí phân tích một sắc tụ do tâm sinh, có tám sắc: đất, nước, lửa, gió, màu sắc, mùi, vị và dưỡng tố. Vì do tâm sinh, dưỡng tố là thành phần thứ tám, nên gọi là sắc do tâm sinh có dưỡng tố là thành phần thứ tám. Trong tám sắc ấy, sắc cảnh sắc, tức màu sắc, hiện hữu trong các sắc tụ do tâm tu tập thiền chỉ, minh sát sinh ra, là sắc sáng rực (bhāsurarūpa).

EN

Explanation: Apart from rebirth-linking consciousness, each consciousness depending on the heart-base in the heart can, at its own arising sub-moment, produce consciousness-produced nutritive-essence-as-eighth clusters, also called consciousness-produced material clusters. A single consciousness can produce many such clusters. At each such mind-moment, consciousness depending on the heart-base can produce them at its arising sub-moment. Each such cluster contains the eight material phenomena: earth, water, fire, air, colour, odour, flavour, and nutritive essence. They are called consciousness-produced (cittaja) because consciousness produces them, and nutritive-essence-as-eighth (ojaṭṭhamaka) because nutritive essence is the eighth of their eight material phenomena. Among these eight, the colour element in clusters produced by the mind developing tranquillity or insight is luminous materiality (bhāsurarūpa), very bright materiality.

VI

[Ghi nhớ: Có lời giảng rằng tâm tái tục không thể tạo sắc; cũng có lời giảng rằng sát-na tâm tử của các bậc A-la-hán không thể tạo sắc…

EN

[Note: There are also teachings about consciousness that cannot produce materiality. Actually, the sense consciousnesses such as eye-consciousness…

Số pháp danh trong các thiền và trong tâm minh sát / The mental phenomena associated with meditation

Miến / Burmese 155

VI

…Các chi tiết về những tâm còn lại, tâm nào có thể hay không thể tạo sắc do tâm sinh, được trình bày riêng trong các bộ luận.]

EN

…are also said not to produce materiality. Which other consciousnesses can or cannot produce consciousness-produced materiality is discussed separately in the treatises.]

VI

Trong mỗi sắc tụ do tâm sinh chỉ có một sắc sáng rực ấy. Có bao nhiêu sắc tụ do tâm sinh thì có bấy nhiêu sắc màu sáng. Độ sáng của chúng tùy theo năng lực của trí: năng lực trí càng lớn thì càng sáng, càng nhỏ thì độ sáng càng giảm. Trong tâm thiền chỉ và tâm minh sát cùng các pháp danh tương ưng, thường có khoảng ba mươi bốn pháp.

EN

Each consciousness-produced cluster contains one such luminous colour element. As the number of consciousness-produced clusters increases, the number of luminous colour elements also increases. Their brightness accords with the power of knowledge: the greater the power of knowledge, the brighter they are; when it is weaker, their brightness diminishes. The mind developing tranquillity or insight and its associated mental phenomena usually comprise about thirty-four mental phenomena.

VI

1. Các pháp danh của sơ thiền: 34. 2. Các pháp danh của nhị thiền: 32. 3. Các pháp danh của tam thiền: 31. 4. Các pháp danh của tứ thiền: 31. 5. Các pháp danh của thiền bi, có thêm tâm sở bi: 35/33/32. 6. Các pháp danh của thiền tùy hỷ, có thêm tâm sở tùy hỷ: 35/33/32. 7. Trong các tâm minh sát, các pháp danh có trí, hỷ cùng sinh hay không cùng sinh, tùy trường hợp là 34/33/33/32.

EN

1. The mental phenomena of the first jhāna: 34.
2. The mental phenomena of the second jhāna: 32.
3. The mental phenomena of the third jhāna: 31.
4. The mental phenomena of the fourth jhāna: 31.
5. The mental phenomena of compassion jhāna, with the additional compassion mental factor: 35/33/32.
6. The mental phenomena of appreciative-joy jhāna, with the additional appreciative-joy mental factor: 35/33/32.
7. The mental phenomena of insight consciousness, according to whether knowledge and joy are associated or dissociated: 34/33/33/32, respectively.

Hỏa đại tạo thêm sắc do thời tiết sinh / Consciousness-produced and temperature-produced light

Miến / Burmese 156

VI

Trong các pháp danh ấy, nói chung cũng có trí, được gọi là tuệ quyền (paññindriya). Năng lực của trí ấy càng lớn thì sắc màu càng sáng; năng lực trí càng nhỏ thì sắc màu càng ít sáng.

EN

Among those mental phenomena is knowledge, generally called the non-delusion mental factor (paññindriya-cetasika). The meaning is that the colour element shines in proportion to the strength of this knowledge: strongly when that knowledge is strong, weakly when it is weak.

VI

Trong mỗi sắc tụ do tâm sinh có dưỡng tố là thành phần thứ tám cũng có hỏa đại (tejodhātu). Hỏa đại ấy lại tạo các sắc tụ mới do thời tiết sinh, có dưỡng tố là thành phần thứ tám. Tùy năng lực của tâm thiền chỉ, minh sát, hỏa đại trong một sắc tụ do tâm sinh có thể tạo nhiều sắc tụ do thời tiết sinh khi đến thời trụ. Sắc màu trong từng sắc tụ ấy cũng sáng rực (bhāsura), sáng nhiều hay ít tùy năng lực của trí. Thầy phụ chú giải gọi những sắc do thời tiết sinh ấy là sasantatipatita utusamuṭṭhāna, nghĩa là các sắc do thời tiết sinh nằm trong dòng sắc tương tục của mình.

EN

Every consciousness-produced nutritive-essence-as-eighth material cluster also contains the fire element, called temperature (utu). This fire element produces further temperature-produced nutritive-essence-as-eighth clusters. In accordance with the strength of the mind developing tranquillity or insight, the fire element in each consciousness-produced cluster produces many generations of such temperature-produced clusters when it reaches its presence phase. The colour element in each of these temperature-produced clusters is likewise luminous materiality (bhāsurarūpa), very bright materiality. Its brightness too accords with the strength of knowledge. The Mahāṭīkā calls this temperature-produced materiality “sasantatipatitaṃ utusamuṭṭhānaṃ”: temperature-produced materiality falling successively within one's own material continuity.

VI

[Ghi nhớ: Nói sắc do thời tiết sinh hiện hữu trong dòng tương tục của mình không có nghĩa là bao gồm tất cả sắc do thời tiết sinh từ hỏa đại trong mọi sắc tụ do nghiệp, tâm và vật thực sinh trong thân. Nếu hiểu như vậy thì cả sắc màu trong sắc tụ do nghiệp và trong các sắc do thời tiết sinh bắt nguồn từ hỏa đại của sắc tụ do nghiệp cũng sẽ sáng rực; ý nghĩa ở đây không phải thế. Phần ấy thuộc về các sắc thời tiết thông thường, không thuộc riêng tâm thiền chỉ, minh sát. Vì có thể nhầm phạm vi chữ dòng tương tục, nên ở đây chỉ nói các sắc do thời tiết sinh từ hỏa đại trong các sắc tụ do tâm tu tập thiền chỉ, minh sát tạo ra…

EN

[Note: “Temperature-produced materiality falling successively within one's own material continuity” could include materiality produced by the kamma-produced fire element in kamma-produced clusters, and by the nutriment-produced fire element in nutriment-produced clusters, arising in one's own material continuity. Do not take that as the intended meaning here. The discussion concerns only temperature-produced materiality associated with the mind developing tranquillity or insight, produced by the consciousness-produced fire element…

Ánh sáng lan khắp các sắc tụ trong dòng sắc tương tục / The extent of the light

Miến / Burmese 157

VI

…Chỉ nói các sắc thời tiết do hỏa đại trong các sắc do tâm sinh tạo nên. Nếu hỏi như vậy thì sắc màu trong sắc tụ do nghiệp và trong các sắc thời tiết bắt nguồn từ hỏa đại của sắc tụ do nghiệp có sáng hay không: phần ấy thuộc về nghiệp quá khứ, không thuộc tâm thiền chỉ, minh sát. Hãy hiểu như trường hợp thân nàng Pabhāvatī sáng nhờ năng lực nghiệp quá khứ. Nhưng trong một căn nhà là thân các uẩn, cũng như bột gạo và bột nghệ được trộn đều, các sắc tụ tiếp xúc, liên hệ sát nhau và liên tục sinh nối tiếp. Khi một căn nhà cháy dữ dội, lửa có thể lan sang căn nhà khác đặt sát bên; cũng vậy, khi sắc màu của các sắc do tâm thiền chỉ, minh sát sinh và các sắc thời tiết nối tiếp từ đó rất sáng, sắc màu trong các sắc tụ do nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực sinh khác cũng hòa lẫn, sáng theo. Vì vậy hành giả thấy ánh sáng trong và ngoài thân, trong mười phương chung quanh. Đó là việc thấy trước khi có thể phân tích bằng trí đến chân đế. Khi phân định được các sắc chân đế, hành giả có thể hiểu và phân biệt bằng trí rằng ánh sáng ấy là tập hợp sắc màu trong các sắc tụ do tâm có dưỡng tố là thành phần thứ tám và các sắc thời tiết nối tiếp từ chúng…

EN

…It does not mean all temperature-produced materiality indiscriminately. Otherwise it would misleadingly imply that the colour element in kamma-produced clusters and in temperature-produced clusters arising from kamma-produced fire also shines. That is a different matter; it does not concern the mind developing tranquillity or insight.] This is not like the bodily radiance of Buddhas, whose continuity is endowed with the power of past knowledge. Rather, just as tightly packed pieces of salt or turmeric can be wrapped in fine cotton cloth and strung in uninterrupted succession, and when one end is set alight the fire passes from one piece to another for a long time, so the colour of the temperature-produced clusters arising successively from the consciousness-produced materiality of tranquillity and insight shines through and illuminates the colour of other kamma-produced, consciousness-produced, temperature-produced, and nutriment-produced clusters. Therefore the meditator sees light pervading the ten directions, within and outside the body and all around it. Before analysing that light up to ultimate truth, it is perceived only in that general way. When ultimate materiality can be discerned, one knows with the eye of wisdom that the rays are simply the colour element in the consciousness-produced nutritive-essence-as-eighth clusters produced by the mind developing tranquillity or insight and in the temperature-produced clusters arising from them…

Ánh sáng trong thân và ánh sáng ngoài thân / The two kinds of luminous materiality

Miến / Burmese 158

VI

…Đó là cách có thể dùng trí phân định, thấy biết đúng như thật. Sắc màu trong các sắc tụ khác được nói ở trên là sắc màu trong các sắc tụ do tâm, nghiệp, vật thực sinh và các sắc thời tiết do hỏa đại trong những sắc tụ ấy tạo ra; trong đó có sắc do tâm hữu phần, vốn thường sinh xen giữa các tâm thiền chỉ, minh sát, tạo nên.]

EN

…The “colour of other materiality” mentioned here means the colour in consciousness-produced clusters arising through life-continuum consciousness between the periods of tranquillity and insight, and in kamma-produced and nutriment-produced clusters, together with the colour in temperature-produced materiality produced by the fire element in those clusters.]

VI

Lại nữa, trong hai loại sắc — sắc do tâm thiền chỉ, minh sát sinh và sắc thời tiết nối tiếp do hỏa đại trong các sắc tụ ấy sinh — sắc màu sáng của các sắc do tâm sinh có dưỡng tố là thành phần thứ tám chỉ trải bên trong thân hành giả, không trải ra ngoài. Còn sắc màu sáng trong các sắc tụ thời tiết có dưỡng tố là thành phần thứ tám thì trải ra ngoài sáu xứ, trong mười phương chung quanh. Năng lực trí trong tâm thiền chỉ, minh sát càng lớn thì ánh sáng trải càng xa; năng lực trí nhỏ thì ánh sáng trải trong phạm vi nhỏ. Ánh sáng ấy chỉ hiện rõ với chính hành giả. Hành giả thấy các cảnh sắc khác nhau trong vùng ánh sáng đang trải, như người đạt thiên nhãn thấy các cảnh sắc khác nhau. Về việc thấy ấy là thấy bằng nhãn thức hay bằng ý thức…

EN

Of the two kinds of materiality—the consciousness-produced materiality produced by the mind developing tranquillity or insight, and the temperature-produced materiality arising from its fire element—the colour in consciousness-produced nutritive-essence-as-eighth clusters spreads only within the meditator's body; it does not spread outside. The colour in temperature-produced nutritive-essence-as-eighth clusters spreads both inside and outside the body, in all ten directions, its range according to the strength of the knowledge associated with tranquillity and insight. Stronger knowledge produces light spreading farther; weaker knowledge produces a more limited range. This light is visible only to that meditator. (This does not refer to the light of devas and Brahmās in celestial mansions.) The meditator also sees the material objects in the area touched by that pervading light. The teachers say to investigate whether this seeing occurs through eye-consciousness or through mind-consciousness…

Năng lực ba-la-mật và năng lực định / The strength of the pāramīs and concentration

Miến / Burmese 159

VI

…Các bậc thầy dạy rằng nên tìm hiểu, suy xét. (Theo quan điểm của vị soạn Mahāṭīkā, lời giải thích sau đây dường như thích hợp và đáng ghi nhận: cũng như các bậc thiện nhân đã chứng thiên nhãn thắng trí thấy cảnh sắc ấy bằng ý thức gọi là thiên nhãn thắng trí, trong trường hợp này, các cảnh sắc ấy cũng được biết, thấy chỉ bằng ý thức — tức tâm tu tập thiền chỉ hoặc tâm tu tập minh sát.) (Mahāṭīkā 2, 428–429; dẫn theo nguyên tác.)

EN

…Following the Mahāṭīkā teacher's explanation, however, just as one possessing the knowledge of the divine eye sees material objects through mind-consciousness, so here too it is appropriate to say that all these material objects are known through mind-consciousness—the mind developing tranquillity or insight. (Mahāṭīkā 2, pp. 428–429.)

VI

Năng lực ba-la-mật và năng lực định

EN

THE STRENGTH OF THE PĀRAMĪS AND THE STRENGTH OF CONCENTRATION

VI

Năng lực của trí tuệ nơi những bậc thiện nhân đã vun bồi đầy đủ các ba-la-mật tốt đẹp, là nhân cho trí tuệ lớn lao như nơi Tôn giả Sāriputta, cũng có thể rất lớn. Khi phẩm chất ba-la-mật đạt mức cao, năng lực của trí có thể lớn hơn; khi phẩm chất ba-la-mật còn nhỏ bé, mờ nhạt, năng lực của trí cũng có thể nhỏ bé, mờ nhạt. Một nguyên nhân gần gũi nhất khác khiến năng lực của trí lớn hay nhỏ chính là định.

EN

The power of wisdom is great in noble persons such as the Venerable Sāriputta, who have fulfilled and accumulated pāramīs supporting great wisdom. The higher the level of their pāramīs, the greater the power of their knowledge; when the pāramīs are limited, the power of knowledge is also limited. Another condition closely connected with the strength of knowledge is concentration.

VI

Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passati. (Aṅguttara 3, 259.) Người có định vững vàng biết, thấy đúng như thật, không sai lệch. Vì Đức Phật đã dạy như vậy, định cũng là một nguyên nhân gần gũi nhất khiến trí tuệ lớn hay nhỏ. Khi sức mạnh, uy lực của định lớn, năng lực của trí cũng có thể lớn; khi sức mạnh, uy lực của định suy yếu, năng lực của trí cũng có thể suy yếu. Vì vậy, nếu muốn ánh sáng của trí chiếu sáng nhiều, hãy tu tập định cho thật vững chắc, đầy đủ sức mạnh và uy lực, đến mức ánh sáng do trí sinh ra chói lọi…

EN

“Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passatī.” (Aṅguttara Nikāya 3, p. 259.)
One whose mind is concentrated knows and sees things as they really are. (Aṅguttara Nikāya 3, p. 259.) Thus, as the Buddha teaches, concentration is a condition most closely connected with the greatness or limitation of knowledge and wisdom. When concentration is powerful, knowledge too becomes powerful; when concentration weakens, knowledge also weakens. Therefore, if you wish the light of knowledge to shine more brightly, the light produced by knowledge…

Lấy tên quả gọi nhân / Naming the cause after its result

Miến / Burmese 160

VI

…rực rỡ, lấp lánh, sáng chói.

EN

…to shine brilliantly, radiantly, and brightly, develop concentration repeatedly until it becomes very deep and powerful.

VI

Lấy tên quả gọi nhân

EN

NAMING THE CAUSE AFTER ITS RESULT

VI

Theo các lời giải thích của Mahāṭīkā đã nêu trên, cách nói ñāṇāloka — ánh sáng của trí — là cách lấy tên quả gán cho nhân (phalūpacāra). Ánh sáng, độ sáng, sự rực sáng thuộc về sắc màu (= cảnh sắc) có trong các sắc do tâm sinh và các sắc thời tiết sinh — là quả phát sinh do các tâm tu tập minh sát (và các tâm tu tập thiền chỉ) tương ưng với trí — được gán cho chính trí là nhân sinh ra chúng; vì thế mới có cách nói ánh sáng của trí thiền chỉ, ánh sáng của trí minh sát. Hãy ghi nhận như vậy. Theo lời giải thích này, hãy ghi nhận chắc chắn rằng trí tự nó không có ánh sáng; chính sắc phát sinh do trí mới có ánh sáng.

EN

According to the Mahāṭīkā explanation above, “light of knowledge” (ñāṇāloka) is a figurative expression naming the cause after its result (phalūpacāra). The term light (āloka), belonging to the colour element in consciousness-produced and temperature-produced materiality resulting from the mind developing tranquillity or insight associated with knowledge, is applied to its cause, knowledge. Remember that this is a figurative usage. It does not mean that knowledge itself has light. Only the material phenomena produced by knowledge have light.

VI

Lời giải thích của Mahāṭīkā: Obhāso dhammoti kāraṇūpacārenāha. Īdisaṃ obhāsaṃ vissajjento mama ariyamaggoti attho. (Mahāṭīkā 2, 427.)

EN

A passage from the Mahāṭīkā:
“Obhāso dhammoti kāraṇūpacārenāha. Īdisaṃ obhāsaṃ vissajjento mama ariyamaggoti attho.” (Mahāṭīkā 2, p. 427.)

VI

Ý của lời Mahāṭīkā trên là: ở đây hãy ghi nhận rằng cách gọi ấy không phải phalūpacāra — lấy tên quả gọi nhân — mà là kāraṇūpacāra — lấy tên nhân gọi quả. Tên của trí là nhân được gán cho ánh sáng thuộc sắc là quả, rồi gọi ánh sáng ấy là ñāṇāloka (= ánh sáng của trí). Hãy ghi nhận như vậy.

EN

The statement of this Mahāṭīkā passage is to be understood as naming the cause after the result (kāraṇūpacāra), rather than naming the result after the cause. It does not mean that the name “light of knowledge” is used by applying to knowledge the name of the light of material phenomena that are its effects.

Cách nói trực tiếp và cách nói gián tiếp / A rebuttal and an analogy

Miến / Burmese 161

VI

Một số bậc thầy không chấp nhận rằng các tâm tu tập thiền chỉ và các tâm tu tập minh sát có ánh sáng, hay rằng có ánh sáng phát sinh do các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát ấy. Họ cũng không chấp nhận rằng có ánh sáng nơi udayabbayañāṇa, tuệ sinh diệt thuộc minh sát còn non yếu, hoặc có ánh sáng phát sinh do tuệ sinh diệt. Tuy không chấp nhận như vậy, họ lại dứt khoát không bác bỏ ánh sáng nơi các tâm tu tập minh sát đi cùng tâm tu tập thiền chỉ. Căn cứ của các vị ấy như sau:

EN

Some teachers accept neither that the mind developing tranquillity or insight has light nor that light arises through it. They accept that Knowledge of Arising and Passing Away at its immature stage has light—or that light arises through it—but reject light associated with tranquillity and other insight consciousness. Their argument is as follows:

VI

Kiṃ pana cittassa vaṇṇo nāma atthīti? Natthi. Nīlādīnañhi aññataravaṇṇaṃ vā hotu avaṇṇaṃ vā (suvaṇṇaṃ vā) yaṃ kiñci parisuddhatāya “pabhassaran”ti vuccati. (Aṅguttara-aṭṭhakathā 1, 45.)

EN

Kiṃ pana cittassa vaṇṇo nāma atthīti? Natthi. Nīlādīnañhi aññataravaṇṇaṃ vā hotu avaṇṇaṃ vā (suvaṇṇaṃ vā) yaṃ kiñci parisuddhatāya “pabhassaran”ti vuccati. (Aṅguttara-aṭṭhakathā 1, 45.)

VI

Pabhassaratādayo nāma vaṇṇadhātuyaṃ labbhanakavisesāti āha “kiṃ pana cittassa vaṇṇo nāma atthī”ti. Itaro arūpatāya “natthī”ti paṭikkhipitvā pariyāyakathā ayaṃ tādisassa cittassa parisuddhabhāvanādīpanāyāti dassento “nīlādīnan”tiādimāha. Tathā hi “so evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte”ti vuttaṃ. (Aṅguttara-ṭīkā 1, 99–100.)

EN

Pabhassaratādayo nāma vaṇṇadhātuyaṃ labbhanakavisesāti āha “kiṃ pana cittassa vaṇṇo nāma atthī”ti. Itaro arūpatāya “natthī”ti paṭikkhipitvā pariyāyakathā ayaṃ tādisassa cittassa parisuddhabhāvanādīpanāyāti dassento “nīlādīnan”tiādimāha. Tathā hi “so evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte”ti vuttaṃ. (Aṅguttara-ṭīkā 1, 99–100.)

VI

Chẳng phải ở đây nên hỏi: ‘Tâm có sắc màu (= màu sắc) hay sao?’ Không có. Dù là một trong các màu xanh v.v., hay là màu không rõ, hoặc một màu nào khác, khi sắc màu ấy trong sạch thì người ta gọi là pabhassara — trong sáng, rực rỡ, sáng chói. (Aṅguttara-aṭṭhakathā 1, 45.)

EN

If asked whether consciousness has colour, the answer is no. Whether it is one of the colours such as blue, an indistinct colour, or a golden colour, anything pure in colour is called pabhassara, luminous. (Aṅguttara Commentary, vol. 1, p. 45.)

Người dịch: giữ dạng in avaṇṇaṃ vā (suvaṇṇaṃ vā), không âm thầm thay bằng dạng ở ấn bản khác. Các số dẫn theo nguyên tác Mini.

Lời dạy về tâm trong sáng cần hiểu theo cách nói gián tiếp / Understanding figurative language

Miến / Burmese 162

VI

Vì những từ như trong sáng, rực rỡ, sáng chói, pabhassara… là cách dùng đặc biệt chỉ sắc màu thuộc sắc pháp, chú giải mới đặt câu hỏi: ‘Tâm có sắc màu (= màu sắc) hay sao?’ Tâm là danh pháp, vì vậy đã trả lời ‘natthi — không có’, rồi giảng: ‘Pabhassaramidaṃ cittaṃ — tâm này trong sáng’. Lời dạy ấy là pariyāyakathā, tức cách giảng bằng lối nói gián tiếp, gán tên theo một phương diện.

EN

Because clarity, brilliance, and luminosity are distinctions found in the colour element, the commentator raises the question, “Does consciousness have any colour?” Since consciousness is immaterial, the subcommentator rejects this with “natthi”—it does not. He explains that “Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ” is a figurative teaching (pariyāyakathā), intended to show the purity of life-continuum consciousness and of meditation consciousness, such as the mind developing tranquillity or insight, similar to the life-continuum.

VI

Nhằm làm sáng tỏ rằng lời giảng về tâm hữu phần và các tâm tu tập thiền chỉ, các tâm tu tập minh sát tương tự tâm hữu phần là những tâm tu tập thanh tịnh cũng là lời giảng gián tiếp, Đức Phật đã dạy: ‘So evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte…’ (Dīgha 1, 76–77; Majjhima 1, 314–315, 346–347; Vinaya 1, 5). Nghĩa là: ‘Khi tâm gắn liền với định tứ thiền của vị ấy vững vàng như vậy, trong sạch, trong sáng, rực rỡ, sáng chói…’ Những lời pháp như thế đã được Đức Phật thuyết. (Aṅguttara-ṭīkā 1, 99.)

EN

To make clear that this is a figurative teaching, he quotes: “So evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte”—when that bhikkhu's mind has become concentrated in the fourth jhāna, pure and clear. (Dīgha Nikāya 1, pp. 76–77; Majjhima Nikāya 1, pp. 314–315, 346–347; Vinaya 1, p. 5.) In praising fourth-jhāna concentration, the Buddha describes the mind as pure and luminous. Such teachings do not primarily mean that the meditation consciousness itself literally possesses brilliant light. They are expressed figuratively, by naming the cause after its result or the result after its cause.

VI

Khi tán thán tứ thiền, Đức Phật thường tán thán bằng các từ parisuddhe, pariyodāte — trong sạch, trong sáng, rực rỡ, sáng chói. Trong những lời dạy như vậy, các vị ấy không chấp nhận rằng chắc chắn có độ sáng trong sạch, rực rỡ, sáng chói nơi tâm tứ thiền; họ chỉ chấp nhận rằng những lời ấy được giảng theo lối phalūpacāra hoặc kāraṇūpacāra, tức theo một phương diện gián tiếp.

EN

When praising the fourth jhāna, the Buddha uses “parisuddhe pariyodāte”—pure and brilliantly clear. Nevertheless, understand the sense of this teaching as figurative, naming cause after effect or effect after cause.

Ý môn và tâm hữu phần trong sáng / The mind-door: the transparent life-continuum

Miến / Burmese 163

VI

Do vậy, trong sách này cũng không chủ trương rằng các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát tự chúng có ánh sáng. Chỉ nói rằng sắc màu của các sắc do tâm sinh phát sinh từ các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát ấy, cùng các sắc thời tiết sinh tiếp nối do hỏa đại trong các sắc do tâm sinh ấy, là sáng chói. Nhưng vì ánh sáng ấy phát sinh nhờ sức mạnh, năng lực, sự trợ giúp và nâng đỡ của trí đi cùng các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát, nên theo lối phalūpacāra hoặc kāraṇūpacāra, ánh sáng được gán cho trí và gọi là ánh sáng của trí. Hãy hiểu như vậy.

EN

Therefore this book too does not mean that the mind developing tranquillity or insight itself possesses light. It means the brightness of the colour element in materiality produced by that consciousness and in temperature-produced materiality arising subsequently through its fire element. Since the light arises dependent upon the power of the knowledge associated with tranquillity and insight, it is figuratively called the light of knowledge, naming cause after effect or effect after cause.

VI

Manodvāra — tâm hữu phần gọi là ý môn

EN

THE MIND-DOOR: THE TRANSPARENT LIFE-CONTINUUM

VI

Ở đây, nhân dịp này cũng muốn trình bày một chút về manodvāra — tâm hữu phần gọi là ý môn. Trong Aṅguttara, phần Accharāsaṅghātavagga, Đức Phật đã dạy về tâm hữu phần như sau; các chú giải và phụ chú giải cũng đã giải thích:

EN

Here, while the opportunity arises, I shall also discuss the mind-door, the transparent life-continuum. In the Accharāsaṅghātavagga of the Aṅguttara Nikāya, the Buddha teaches concerning life-continuum consciousness, and the commentaries and subcommentaries explain it.

VI

Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. (Aṅguttara 1, 9.) Này các tỳ-khưu, tâm này trong sáng.

EN

Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. (Aṅguttara 1, 9.) Này các tỳ-khưu, tâm này trong sáng.

VI

Pabhassaranti paṇḍaraṃ parisuddhaṃ. Cittanti bhavaṅgacittaṃ. (Aṅguttara-aṭṭhakathā 1, 46.) ‘Trong sáng’ nghĩa là trong trắng, thanh tịnh. ‘Tâm’ là tâm hữu phần.

EN

Pabhassaranti paṇḍaraṃ parisuddhaṃ. Cittanti bhavaṅgacittaṃ. (Aṅguttara-aṭṭhakathā 1, 46.) ‘Trong sáng’ nghĩa là trong trắng, thanh tịnh. ‘Tâm’ là tâm hữu phần.

VI

Theo các chú giải trên, chính Đức Phật đã dạy rằng tâm hữu phần là pabhassara — trong sáng, rực rỡ, sáng chói. Những chú giải, phụ chú giải đã nêu phía trước giải thích rằng lời dạy này là pariyāyakathā, tức lời dạy gián tiếp theo một phương diện. Điều ấy là đúng; không có gì sai.

EN

According to those Pāli and commentarial passages, the Buddha also describes life-continuum consciousness as pabhassara—consciousness with brilliant, radiant light. The subcommentator explains that this teaching too is figurative, in the sense already described, naming the cause after its result.

Sắc phát sinh do tâm hữu phần / Why the life-continuum is called luminous

Miến / Burmese 164

VI

Như đã giải thích phía trên, các từ trong sáng, rực rỡ, sáng chói (= pabhassara…) là những từ đặc biệt thích hợp với sắc màu (= cảnh sắc). Tâm hữu phần cũng chỉ là danh pháp nên chính tâm hữu phần không có ánh sáng. Nhưng, tương tự các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát đã được giải thích phía trên, tâm hữu phần có năng lực tạo ra ánh sáng.

EN

As explained above, brilliance and luminosity are distinctions belonging to the colour element. Life-continuum consciousness is immaterial, and does not itself possess light. Nevertheless, like the mind developing tranquillity or insight explained above, it can produce light. Depending on the heart-base, life-continuum consciousness produces consciousness-produced material clusters. Every such cluster contains the colour element. According to the strength of knowledge associated with the life-continuum, that colour too is luminous materiality (bhāsurarūpa). Every cluster also contains a fire element, which produces successive temperature-produced nutritive-essence-as-eighth clusters. The colour element in each of those clusters too is luminous materiality; it shines in proportion to the strength of the knowledge associated with life-continuum consciousness.

VI

Tâm hữu phần ấy, nương vào sắc ý vật (hadayavatthu), cũng có thể tạo ra các sắc tụ do tâm sinh. Trong mọi sắc tụ do tâm hữu phần ấy tạo ra đều có sắc màu (= cảnh sắc). Năng lực của trí đi cùng tâm hữu phần ấy càng lớn thì sắc màu ấy càng là pabhassararūpa, sắc sáng chói. Trong mỗi sắc tụ do tâm sinh ấy lại có hỏa đại; hỏa đại (= thời tiết, utu) ấy tiếp tục tạo ra từng thế hệ sắc tụ có dưỡng tố là thành phần thứ tám (utuja-ojaṭṭhamaka). Trong mọi sắc tụ thời tiết sinh ấy cũng có sắc màu (= cảnh sắc); sắc màu ấy cũng là pabhassararūpa, tức sắc màu sáng chói. Năng lực của trí đi cùng tâm hữu phần càng lớn thì độ sáng càng lớn.

EN

To indicate the brightness of the colour elements in the consciousness-produced clusters produced by the life-continuum and in the temperature-produced clusters arising from them, the Buddha said: “Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ”—bhikkhus, this life-continuum consciousness is luminous.

VI

Nhằm chỉ độ sáng của sắc màu trong các sắc tụ do tâm hữu phần tạo ra và của sắc màu trong các sắc tụ thời tiết sinh tiếp nối từ đó — sắc màu thuộc hai loại sắc tụ này — Đức Phật đã dạy: ‘Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ — Này các tỳ-khưu, tâm hữu phần này trong sáng, rực rỡ, sáng chói.’

EN

According to these explanations, the life-continuum itself does not have light; only its resulting material phenomena do. This is a figurative expression attributing to the life-continuum, the cause, the name of the light belonging to those resulting material phenomena.

VI

Theo các lời giải thích ấy, hãy ghi nhận rằng tâm hữu phần không có ánh sáng; chỉ các sắc là quả phát sinh do tâm hữu phần mới có ánh sáng…

EN

Because that material light arising dependent on life-continuum consciousness is very clear and bright, it is called the transparent mind-door, the transparent life-continuum…

Ánh sáng và tùy phiền não của tuệ / Light as an imperfection of insight

Miến / Burmese 165

VI

…Mặc dù vậy, tên gọi ánh sáng thuộc về sắc là quả được gán cho tâm hữu phần là nhân, rồi nói rằng tâm hữu phần có ánh sáng. Hãy ghi nhận rằng đây là lối nói phalūpacāra hoặc kāraṇūpacāra. Vì sắc màu của các sắc phát sinh nương vào tâm hữu phần ấy có độ trong sáng, sáng chói rất lớn nên mới gọi tâm hữu phần ấy là ý môn hữu phần trong sáng.

EN

…Nevertheless, the name light of the life-continuum does not mean that the life-continuum itself possesses light. It names the cause after its result. The transparent mind-door, the transparent life-continuum, is so called because of the clarity and brightness of the light in the material phenomena arising dependent upon it.

VI

Ánh sáng thuộc tùy phiền não của tuệ (Upakkilesāloka)

EN

LIGHT AS AN IMPERFECTION OF INSIGHT

VI

Hỏi: Nếu các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát có pabhassara — ánh sáng trong sạch, rực rỡ, sáng chói — hoặc nếu các tâm ấy có khả năng tạo ra ánh sáng trong sạch, rực rỡ, sáng chói, thì vì sao trong các tuệ minh sát, lời dạy lại nói rằng obhāsa (= ánh sáng) chỉ có thể phát sinh khi đến tuệ sinh diệt đã chín muồi?

EN

Question: If the mind developing tranquillity or insight is luminous (pabhassara)—if such consciousness can produce brilliant light—why is light said to arise only at the immature stage of Knowledge of Arising and Passing Away?

VI

Đáp: Câu trả lời như sau:

EN

Answer: The answer is as follows.

VI

Tasmiṃ uppanne yogāvacaro “na ca me ito pubbe evarūpo obhāso uppannapubbo, addhā maggappattosmi phalappattosmī”ti amaggameva “maggo”ti aphalameva ca “phalan”ti gaṇhāti. (Visuddhimagga 2, 270.)

EN

Tasmiṃ uppanne yogāvacaro “na ca me ito pubbe evarūpo obhāso uppannapubbo, addhā maggappattosmi phalappattosmī”ti amaggameva “maggo”ti aphalameva ca “phalan”ti gaṇhāti. (Visuddhimagga 2, 270.)

VI

Hành giả nơi vị ấy ánh sáng minh sát phát sinh nghĩ rằng: ‘Trước đây chưa từng có ánh sáng như thế này khởi lên nơi ta. Chắc chắn ta đã đạt đạo, đã đạt quả’, rồi nhận ánh sáng vốn không phải Thánh đạo là Thánh đạo, ánh sáng vốn không phải Thánh quả là Thánh quả…

EN

When that light of insight arises in a meditator, he thinks, “Such light has never arisen in me before. Surely I have attained the Noble Path; surely I have attained Noble Fruition.” He takes it in this way…

Chưa từng có ánh sáng như thế này / Do not mistake light for Path or Fruition

Miến / Burmese 166

VI

…nhận như vậy. (Visuddhimagga 2, 270.)

EN

…He thus takes light, which is neither the Noble Path nor Noble Fruition, to be the Noble Path or Noble Fruition. (Visuddhimagga 2, p. 270.)

VI

Khi đến giai đoạn còn non yếu của tuệ sinh diệt, ánh sáng minh sát chín muồi phát sinh. Lúc ấy, chú giải nói rằng: ‘Trước đây chưa từng có ánh sáng như thế này khởi lên nơi ta.’ Không nói rằng từ trước đến giờ hoàn toàn chưa từng có ánh sáng, chỉ ngay bây giờ mới có ánh sáng lần đầu tiên. Xin lưu ý điều này. Hãy tiếp tục xem đoạn sau:

EN

Because insight knowledge has matured into the stage called immature Knowledge of Arising and Passing Away, light arises, and the commentator explains that the meditator thinks, “Such light has never arisen in me before.” This does not mean that light had never arisen at all before and that it arises for the first time only now. Pay particular attention to this point, and consider the following passage as well.

VI

Yathā ca obhāse, evaṃ sesesupi aññatarasmiṃ uppanne yogāvacaro “na ca me ito pubbe evarūpaṃ ñāṇaṃ uppannapubbaṃ, evarūpā pīti, passaddhi, sukhaṃ, adhimokkho, paggaho, upaṭṭhānaṃ, upekkhā, nikanti uppannapubbā, addhā maggappattosmi phalappattosmī”ti amaggameva “maggo”ti aphalameva ca “phalan”ti gaṇhāti. (Visuddhimagga 2, 271.)

EN

Yathā ca obhāse, evaṃ sesesupi aññatarasmiṃ uppanne yogāvacaro “na ca me ito pubbe evarūpaṃ ñāṇaṃ uppannapubbaṃ, evarūpā pīti, passaddhi, sukhaṃ, adhimokkho, paggaho, upaṭṭhānaṃ, upekkhā, nikanti uppannapubbā, addhā maggappattosmi phalappattosmī”ti amaggameva “maggo”ti aphalameva ca “phalan”ti gaṇhāti. (Visuddhimagga 2, 271.)

VI

Tương tự trường hợp obhāsa (= ánh sáng), khi một trong các pháp như ñāṇa v.v. phát sinh, hành giả lại nghĩ: ‘Trước đây chưa từng có trí như thế này, hỷ như thế này, tịnh như thế này, lạc như thế này, thắng giải như thế này, paggaha = tinh tấn như thế này, upaṭṭhāna = niệm như thế này, upekkhā = vipassanupekkhā + āvajjanupekkhā (vipassanupekkhā = tâm sở trung bình, tatramajjhattatā), và nikanti = ái như thế này khởi lên nơi ta. Chắc chắn ta đã đạt Thánh đạo, đã đạt Thánh quả’, rồi nhận trí v.v. cho đến ái, vốn không phải Thánh đạo, là Thánh đạo; nhận trí v.v. cho đến ái, vốn không phải Thánh quả…

EN

Just as with light (obhāsa), so too, when any of the remaining states arises—knowledge, joy, tranquillity, bliss, resolution, exertion (paggaha, or energy), establishment (upaṭṭhāna, or mindfulness), equanimity (both equanimity about insight and equanimity in adverting; equanimity about insight is the mental factor of specific neutrality), and attachment (nikanti)—the meditator thinks, “Such knowledge, joy, tranquillity, bliss, resolution, energy, mindfulness, equanimity, and attachment have never arisen in me before. Surely I have attained the Noble Path; surely I have attained Noble Fruition.” He takes knowledge and the other states that are not the Noble Path to be the Noble Path, and states that are not Noble Fruition…

Phân biệt các pháp chín muồi với sự xuất hiện lần đầu / What is new at this stage

Miến / Burmese 167

VI

…là Thánh quả. (Visuddhimagga 2, 271.)

EN

…to be Noble Fruition. (Visuddhimagga 2, p. 271.)

VI

Ở đây cũng chỉ nói rằng trước đây chưa từng phát sinh trí minh sát như thế này, hỷ như thế này, tịnh như thế này, lạc như thế này, thắng giải như thế này, paggaha = tinh tấn, upaṭṭhāna = niệm, xả, ái như thế này. Không có nghĩa là suốt cả đời, dù một lần, chưa từng có trí, hỷ, tịnh, lạc, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả và ái như vậy phát sinh. Chỉ có nghĩa là chưa từng phát sinh loại trí minh sát này ở mức thật chín muồi, loại hỷ này ở mức thật chín muồi… Tuy trước đó những loại trí và hỷ ở mức chín muồi như thế chưa phát sinh, vẫn đã có những loại trí, hỷ khác. Ít nhất, nāmarūpaparicchedañāṇa, paccayapariggahañāṇa, sammasanañāṇa và giai đoạn non yếu của udayabbayañāṇa đã phát sinh trước rồi. Hơn nữa, không thể nói rằng trong suốt một đời người chưa có dù chỉ một lần hỷ phát sinh.

EN

Here it is said only that knowledge, joy, tranquillity, bliss, resolution, energy, mindfulness, equanimity, and attachment of this particular kind have not arisen before. It does not mean that no knowledge, joy, tranquillity, bliss, resolution, energy, mindfulness, equanimity, or attachment has ever arisen in all of saṃsāra or in this life. It means that this particularly developed kind of insight knowledge, joy, and so forth has not arisen before. Other kinds of knowledge and joy have already arisen, even though this particular kind has not. At the very least, the stages of Knowledge of Delimitation of Mentality-Materiality, Knowledge of Discerning Conditions, Knowledge of Comprehension, and immature Knowledge of Arising and Passing Away have already occurred. There cannot have been an entire course of meditation in which joy never arose even once.

VI

Tương tự, chỉ nói rằng loại obhāsa (= ánh sáng) như thế này chưa từng phát sinh trước đó; không có nghĩa là ánh sáng chưa bao giờ phát sinh dù chỉ một lần. Vì ánh sáng phát sinh do các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát ở những giai đoạn khác và ánh sáng phát sinh do tuệ sinh diệt đã chín muồi này có nét đặc biệt, khác biệt với nhau, nên lời dạy mới tán thán, ca ngợi và nói riêng về obhāsa — ánh sáng minh sát phát sinh do tuệ sinh diệt ấy…

EN

Similarly, it is said only that light of this particular kind has not arisen before. It does not mean that no light at all has ever arisen. Because the light arising through other high levels of tranquillity or insight consciousness and the light arising through this immature Knowledge of Arising and Passing Away differ, the commentator draws special attention to this distinctive light, called illumination (obhāsa)…

Không phủ nhận ánh sáng trước tuệ sinh diệt / A practical reminder

Miến / Burmese 168

VI

…Hãy ghi nhận như vậy. Vì vậy, nếu hành giả cho rằng sau khi tinh cần tu tập một pháp thiền, đạt định khá vững rồi có ánh sáng trong sạch, trong sáng, sáng rõ, trong trẻo, sáng chói tự nhiên phát sinh thì đã đạt tuệ sinh diệt, hành giả ấy đã sai lầm rất nghiêm trọng trong Giáo pháp. Bởi tuệ sinh diệt chỉ có thể phát sinh khi lấy chính các sắc pháp, danh pháp chân đế cùng với các pháp là nhân duyên của chúng làm đối tượng, đặt lên ba đặc tướng mà quán sát minh sát hết lần này đến lần khác.

EN

…Understand it in this way. Therefore, good meditator, if, through practising some meditation, concentration becomes reasonably strong and brilliant, radiant light spontaneously appears, do not conclude that you have already reached Knowledge of Arising and Passing Away. You would have suffered a serious loss within this dispensation. Genuine Knowledge of Arising and Passing Away can arise only when one is able to contemplate with insight, under the three characteristics, genuine ultimate mentality-materiality together with its causes.

Từ niệm hơi thở đến minh sát / From mindfulness of breathing to insight

Miến / Burmese 169

VI

Minh sát trong pháp hành niệm hơi thở (Ānāpānakammaṭṭhāna)

EN

FROM THE ĀNĀPĀNA MEDITATION SUBJECT TO INSIGHT

VI

Sau khi luyện tập định tứ thiền niệm hơi thở đã đạt được cho thật thuần thục theo năm pháp thuần thục, bậc thiện nhân ấy lấy thiền niệm hơi thở thứ tư làm nền tảng cho minh sát. Mỗi lần tu tập, vị ấy nhập thiền đó, rồi xuất thiền và thực hiện lần lượt:

EN

Good meditator, after attaining fourth-jhāna concentration based on mindfulness of breathing and practising its five kinds of mastery, take that fourth jhāna as the basis for insight. On each occasion, enter it; on emerging, undertake:

VI

1. Rūpapariggaha — nhận diện sắc pháp.

EN

1. Discernment of materiality (rūpapariggaha): discerning material phenomena.

VI

2. Arūpapariggaha — nhận diện danh pháp.

EN

2. Discernment of mentality (arūpapariggaha): discerning mental phenomena.

VI

3. Rūpārūpapariggaha — nhận diện danh và sắc.

EN

3. Discernment of materiality and mentality together (rūpārūpapariggaha).

VI

4. Nāmarūpavavatthāna — phân định danh sắc.

EN

4. Delimitation of mentality-materiality (nāmarūpavavatthāna): defining and distinguishing mentality and materiality.

VI

5. Paccayapariggaha — nhận diện các nhân duyên của danh sắc trong cả ba thời.

EN

5. Discernment of conditions (paccayapariggaha): discerning the causes of that mentality-materiality in the three times.

VI

Sau khi thực hiện tuần tự các công việc ấy, vị ấy có thể lấy danh sắc cùng các pháp là nhân duyên của chúng, theo trình tự các tuệ minh sát mà đặt lên ba đặc tướng, tu tập quán sát minh sát và tiến đến A-la-hán quả. (Visuddhimagga 1, 278–279; dẫn theo nguyên tác.)

EN

After carrying out these tasks in succession, thoroughly contemplate with insight that mentality-materiality together with its causes, applying the three characteristics in the order of the insight knowledges. You can then reach the Noble Fruition of Arahantship. (Visuddhimagga 1, pp. 278–279.)

VI

Ở đây: 1. Dīgha — dài (= độ dài của hơi thở vào và hơi thở ra); 2. Rassa — ngắn (= độ ngắn của hơi thở vào và hơi thở ra); 3. Sabbakāya — toàn bộ (= toàn thể đầu–giữa–cuối của hơi thở vào và hơi thở ra); 4. Passambhayaṃ — thực hành làm lắng dịu, vi tế, yên lặng. Nhóm bốn thứ nhất của niệm hơi thở đã được trình bày hoàn tất với pháp hành thiền chỉ làm trọng tâm. Tiếp sau đây sẽ trình bày tóm lược nhóm bốn thứ hai v.v.

EN

Here:
1. Long (dīgha): the length of the in-breath and out-breath.
2. Short (rassa): the shortness of the in-breath and out-breath.
3. The whole body (sabbakāya): the whole breath from beginning to middle to end.
4. Calming (passambhaya): calming the breath, practising until it becomes subtle.
The preceding brief explanation completes the first tetrad within the sixteen-step procedure of mindfulness of breathing. I shall now continue by briefly describing the second tetrad, in accordance with the commentary…

Nhóm bốn thứ hai: cảm nhận hỷ / The second tetrad (dutiyacatukka)

Miến / Burmese 170

VI

Nhóm bốn thứ hai (Dutiyacatukka)

EN

THE SECOND TETRAD (DUTIYACATUKKA)

VI

1. Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

EN

1. Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

VI

2. Sukhapaṭisaṃvedī…pe…

EN

2. Sukhapaṭisaṃvedī…pe…

VI

3. Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī…pe…

EN

3. Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī…pe…

VI

4. Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ…pe… (Saṃyutta 3, 279; Vinaya 1, 88.)

EN

4. Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ…pe… (Saṃyutta 3, 279; Vinaya 1, 88.)

VI

1. Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở vào, cảm nhận hỷ một cách rõ ràng.’ Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở ra, cảm nhận hỷ một cách rõ ràng.’ 2. Cảm nhận lạc một cách rõ ràng…pe… 3. Cảm nhận tâm hành một cách rõ ràng…pe… 4. Làm tâm hành lắng dịu…pe…

EN

1. He trains: “I shall breathe in experiencing joy.” He trains: “I shall breathe out experiencing joy.”
2. Experiencing bliss…pe…
3. Experiencing the mental formation…pe…
4. Calming the mental formation…pe…

VI

1. Nhập sơ thiền và nhị thiền tương ưng với hỷ, lấy tợ tướng niệm hơi thở làm đối tượng. Do hành giả ấy đạt thiền sau khi nhập vào thiền chứng tương ưng với hỷ trong dòng tâm của mình, vị ấy biết rõ tợ tướng niệm hơi thở là đối tượng. Nhờ lấy đối tượng làm nhân, vị ấy biết rõ hỷ của thiền. Tu tập cảm nhận rõ hỷ ấy, theo cách này, được gọi là biết rõ hỷ nhờ đối tượng; hãy tu tập như vậy. (Đây là phần thiền chỉ.)

EN

1. Enter the first and second jhānas, which possess joy, taking the ānāpāna counterpart sign as object. Because, on entering jhāna, the meditator knows that counterpart sign distinctly with the consciousness that has attained jhāna, he distinctly knows joy through the object. He is thus said to breathe in and breathe out experiencing joy. This is the tranquillity method.

VI

Trí xuyên thấu, biết các pháp chân đế đúng như thật theo thực tính chân đế được gọi là asammoha — không mê lầm. Sau khi nhập sơ thiền và nhị thiền ấy rồi xuất thiền, hành giả lấy hỷ đi cùng sơ thiền hoặc nhị thiền làm cửa ngõ, lấy toàn bộ các thiền danh pháp…

EN

Knowledge that penetrates ultimate phenomena according to their ultimate nature is called non-delusion (asammoha). The meditator enters the first and second jhānas, emerges, and contemplates with insight the joy associated with those jhānas—or the mental phenomena of the jhānas headed by joy…

Cảm nhận hỷ, lạc và tâm hành / Experiencing joy, bliss, and the mental formation

Miến / Burmese 171

VI

…mà quán sát bằng trí để thấy thực tính bị hủy hoại, tan rã, biến mất của chúng, đặt trên cả ba đặc tướng mà quán sát minh sát. Nhờ năng lực của trí minh sát, vị hành giả ấy xuyên thấu, biết được tự tướng và cộng tướng của hỷ trong thiền, hay nói cách khác, của các danh pháp trong thiền cùng với hỷ. Do đó gọi là cảm nhận hỷ rõ ràng bằng asammoha — không mê lầm. Tu tập cảm nhận hỷ rõ ràng như vậy. (Đây là phần minh sát.) (Visuddhimagga 1, 279.)

EN

…observing with knowledge the nature of their arising and dissolution, applying the three characteristics. During insight, the meditator distinctly knows joy through non-delusion, by penetrating with insight knowledge both the individual characteristics and the general characteristics of joy—or of the jhāna mental phenomena associated with joy. Practise breathing in and out experiencing joy in this way. This is the insight method. (Visuddhimagga 1, p. 279.)

VI

2. Về phần thiền chỉ, lần lượt nhập sơ thiền, nhị thiền và tam thiền rồi tu tập. Về phần minh sát, lấy lạc đi cùng thiền làm cửa ngõ, hay lấy lạc làm đầu mối, rồi quán sát minh sát sự hoại diệt của các danh pháp trong thiền ấy. Thực hành như vậy được gọi là tu tập cảm nhận rõ lạc; hãy tu tập cảm nhận rõ lạc như vậy. (Visuddhimagga 1, 280.)

EN

2. In the tranquillity method, enter the first, second, and third jhānas successively and breathe in and out. In the insight method, emerge from each and breathe in and out contemplating with insight the dissolution of bliss—or of the jhāna mental phenomena headed by bliss. In this way he is said to breathe in and out experiencing bliss. Practise in this manner. (Visuddhimagga 1, p. 280.)

VI

3. Về phần thiền chỉ, nhập tuần tự cả bốn thiền niệm hơi thở rồi tu tập. Về phần minh sát, ‘cittasaṅkhāra — tâm hành’ chỉ hai pháp tưởng và thọ, hay thọ đi cùng tưởng. Lấy thọ làm cửa ngõ, lấy toàn bộ các danh pháp trong thiền làm đối tượng và quán sát minh sát sự hoại diệt của chúng, hành giả được gọi là tu tập cảm nhận rõ tâm hành. Hãy thực hành để có thể tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 280.)

EN

3. In the tranquillity method, enter all four ānāpāna jhānas successively and breathe in and out. In the insight method, emerge and take perception and feeling, called the mental formation (cittasaṅkhāra), or all the jhāna mental phenomena headed by perception and feeling, as object. Breathe in and out contemplating their dissolution with insight. Thus he is said to breathe in and out experiencing the mental formation. Practise until you know it in this way. (Visuddhimagga 1, p. 280.)

VI

4. Về phần thiền chỉ, nhập tuần tự cả bốn thiền niệm hơi thở; việc tu tập làm tâm hành thô tháo lắng dịu, yên lặng được gọi là tu tập…

EN

4. In the tranquillity method, enter the four ānāpāna jhānas successively and breathe in and out, calming and bringing to cessation the gross mental formation…

Làm tâm hành lắng dịu; nhóm bốn thứ ba / The third tetrad (tatiyacatukka)

Miến / Burmese 172

VI

…Về phần minh sát, sau khi nhập từng thiền trong bốn thiền ấy, lấy thọ đi cùng mỗi thiền làm cửa ngõ, nhận diện các danh pháp trong thiền rồi lấy chúng làm đối tượng, quán sát sự hoại diệt của chúng, hành giả được gọi là tu tập làm tâm hành thô tháo lắng dịu, yên lặng. Hãy thực hành để có thể tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 280.)

EN

…In the insight method, enter each of those four jhānas, emerge, discern the mental phenomena headed by feeling, and breathe in and out contemplating their dissolution with insight. Thus he is said to breathe in and out calming and bringing to cessation the gross mental formation. Practise in this way. (Visuddhimagga 1, p. 280.)

VI

Trong ‘pītipaṭisaṃvedī’, thọ được dạy bằng cách lấy hỷ làm cửa ngõ. ‘Sukhapaṭisaṃvedī’ là chính lạc thọ. Trong ‘cittasaṅkhāra’ và ‘passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ’, hai pháp tưởng và thọ gọi là tâm hành, nhưng đã được thuyết với thọ đi cùng tưởng làm cửa ngõ. Vì vậy, hãy biết rằng Đức Phật đã thuyết nhóm bốn thứ hai này theo phép quán thọ (vedanānupassanā). (Visuddhimagga 1, 280.)

EN

In “experiencing joy,” feeling is indicated under the heading of joy. In “experiencing bliss,” pleasant feeling itself is indicated. In the two expressions concerning the mental formation, feeling is indicated under the heading of the mental formation, namely perception and feeling. Therefore understand that the Buddha teaches the second tetrad by the method of contemplation of feeling. (Visuddhimagga 1, p. 280.)

VI

Nhóm bốn thứ ba (Tatiyacatukka)

EN

THE THIRD TETRAD (TATIYACATUKKA)

VI

1. Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

EN

1. Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

VI

2. Abhippamodayaṃ cittaṃ…pe…

EN

2. Abhippamodayaṃ cittaṃ…pe…

VI

3. Samādahaṃ cittaṃ…pe…

EN

3. Samādahaṃ cittaṃ…pe…

VI

4. Vimocayaṃ cittaṃ…pe…

EN

4. Vimocayaṃ cittaṃ…pe…

VI

1. Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở vào, cảm nhận tâm thiền rõ ràng.’ Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở ra, cảm nhận tâm thiền rõ ràng.’ 2. Làm tâm vui thích, hân hoan, phấn chấn…pe… 3. Khéo đặt tâm trên đối tượng…pe… 4. Giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch…pe…

EN

1. He trains: “I shall breathe in experiencing the mind.” He trains: “I shall breathe out experiencing the mind.”
2. Gladdening the mind…pe…
3. Concentrating the mind…pe…
4. Liberating the mind from opposing states…pe…

Cảm nhận tâm và làm tâm hân hoan / Experiencing and gladdening the mind

Miến / Burmese 173

VI

1. Về phần thiền chỉ, nhập tuần tự bốn thiền niệm hơi thở rồi tu tập. Về phần minh sát, sau khi nhập từng thiền ấy, lấy tâm thiền làm cửa ngõ, hay lấy tâm thiền làm đầu mối, lấy tất cả các danh pháp trong thiền làm đối tượng và quán sát sự hoại diệt của chúng. Thực hành như vậy được gọi là tu tập cảm nhận rõ tâm thiền; hãy thực hành để có thể tu tập như vậy.

EN

1. In the tranquillity method, breathe in and out entering the four ānāpāna jhānas successively. In the insight method, enter each, emerge, and take the jhāna consciousness—or all its mental phenomena headed by consciousness—as object. Contemplate with insight so as to see their dissolution. Thus he is said to breathe in and out experiencing the mind distinctly. Practise in this way.

VI

2. Về phần thiền chỉ, nhập sơ thiền niệm hơi thở tương ưng với hỷ rồi tu tập; nhập nhị thiền niệm hơi thở tương ưng với hỷ rồi tu tập. Khi nhập thiền như vậy, nhờ hỷ đi cùng tâm thiền, tâm thiền vui thích, hân hoan, phấn chấn. Hãy tu tập làm tâm thiền vui thích, hân hoan, phấn chấn nhờ hỷ trong thiền ấy; hãy thực hành để có thể tu tập như vậy.

EN

2. In the tranquillity method, enter the first ānāpāna jhāna accompanied by joy and breathe in and out; enter the second ānāpāna jhāna accompanied by joy and breathe in and out. At attainment, the joy associated with jhāna consciousness greatly delights and gladdens that consciousness. Breathe in and out gladdening the mind in this way. Practise until you can do so.

VI

Về phần minh sát, sau khi nhập sơ thiền niệm hơi thở tương ưng với hỷ rồi xuất thiền, lấy hỷ đi cùng thiền ấy làm cửa ngõ, hay lấy hỷ làm đầu mối, quán sát minh sát sự hoại diệt của tất cả các danh pháp trong thiền. Sau khi nhập nhị thiền niệm hơi thở tương ưng với hỷ rồi xuất thiền, lấy hỷ đi cùng thiền ấy làm cửa ngõ, hay lấy hỷ làm đầu mối, quán sát minh sát sự hoại diệt của tất cả các danh pháp trong nhị thiền ấy. Khi thực hành minh sát và lấy hỷ đi cùng thiền làm đối tượng, tâm đang quán sát, đang lấy hỷ ấy làm đối tượng cũng vui thích, hân hoan, phấn chấn. Hãy thực hành để có thể tu tập làm tâm như vậy; hãy tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 280–281.)

EN

In the insight method, enter the first ānāpāna jhāna accompanied by joy, emerge, and contemplate the dissolution of joy—or of all the jhāna mental phenomena headed by joy—with insight. Enter the second jhāna accompanied by joy, emerge, and contemplate the dissolution of its joy—or of its mental phenomena headed by joy—with insight. At the insight stage, the insight consciousness taking jhāna joy as object is greatly delighted and gladdened. Practise breathing in and out with the mind gladdened in this way. (Visuddhimagga 1, pp. 280–281.)

VI

Cũng như khi gặp một người bạn đang mỉm cười, vô cùng đáng mến và ấm áp, tâm mình, do đang nhìn người bạn ấy, dường như cũng nở hoa tươi vui…

EN

Just as, on meeting an intimate friend dearly loved by oneself, delight and joy arise in one's own continuity…

Khéo đặt tâm trên đối tượng / Concentrating the mind

Miến / Burmese 174

VI

…hãy hiểu như vậy.

EN

…understand it in this way.

VI

3. Samādahaṃ cittaṃ — tu tập khéo đặt tâm. Ở đây cũng có hai phần: thiền chỉ và minh sát. Về phần thiền chỉ, khi tu tập bằng cách nhập sơ thiền niệm hơi thở, nhập nhị thiền, nhập tam thiền, nhập tứ thiền, vị ấy được gọi là tu tập khéo đặt, an trú tâm thiền trên đối tượng tợ tướng niệm hơi thở rất trong sáng, sáng chói là cảnh của các thiền ấy. Hãy thực hành để có thể tu tập như vậy; hãy tu tập như vậy.

EN

3. “Samādahaṃ cittaṃ”—concentrating the mind. This way of breathing in and out is twofold: tranquillity and insight. In tranquillity, breathe in and out entering the first ānāpāna jhāna, the second jhāna, the third jhāna, and the fourth jhāna. The jhāna consciousness remains well established on the very clear, bright ānāpāna counterpart sign that is the object of those attainments. Thus he is said to breathe in and out concentrating the mind. Practise until you can do so.

VI

Ghi chú: Trong lúc nhập thiền tứ thiền niệm hơi thở không có thở vào, thở ra. Nếu không có hơi thở, vì sao vẫn dạy rằng nhập thiền tứ thiền niệm hơi thở, lấy tợ tướng niệm hơi thở làm đối tượng và tu tập khéo đặt tâm? Có câu hỏi như vậy. Câu trả lời như sau: ‘Assāsapassāse nissāya uppannanimittampettha assāsapassāsasaññameva vuttaṃ.’ (Mahāṭīkā 1, 319.) Theo lời giải thích của phụ chú giải ấy, tợ tướng niệm hơi thở phát sinh nương hơi thở vào, hơi thở ra cũng được gọi là ānāpāna, hơi thở vào–ra; vì vậy nói lấy tợ tướng niệm hơi thở làm đối tượng cũng chính là nói lấy niệm hơi thở làm đối tượng. Ý này đã được giải thích phía trên. Về phần minh sát, như sau:

EN

[Note: During ānāpāna fourth-jhāna attainment there is no breathing. Why, then, is one instructed to enter that jhāna and breathe in and out, concentrating the mind on the ānāpāna counterpart sign? The answer is in accordance with the subcommentarial passage: “Assāsapassāsanissayā uppannanimittaṃ ettha assāsapassāsavacaneneva vuttaṃ.” (Mahāṭīkā 1, p. 319.) The ānāpāna counterpart sign arises dependent on in-breaths and out-breaths; it too is called ānāpāna. Thus taking the counterpart sign as object is here explained as taking ānāpāna as object.] In the insight method:

VI

Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sammasato vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena uppajjati khaṇikacittekaggatā. Evaṃ uppannāya khaṇikacittekaggatāya vasenapi ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ ṭhapento “samādahaṃ cittaṃ assasissāmi passasissāmīti sikkhatī”ti vuccati. (Visuddhimagga 1, 281.)

EN

Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sammasato vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena uppajjati khaṇikacittekaggatā. Evaṃ uppannāya khaṇikacittekaggatāya vasenapi ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ ṭhapento “samādahaṃ cittaṃ assasissāmi passasissāmīti sikkhatī”ti vuccati. (Visuddhimagga 1, 281.)

Sát-na định trong minh sát / Momentary concentration in insight

Miến / Burmese 175

VI

Khaṇikacittekaggatāti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. Sopi hi ārammaṇe nirantaraṃ ekākārena pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūtatāya appito viya cittaṃ niccalaṃ ṭhapeti. Tena vuttaṃ “evaṃ uppannāyā”tiādi. (Mahāṭīkā 1, 342.)

EN

Khaṇikacittekaggatāti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. Sopi hi ārammaṇe nirantaraṃ ekākārena pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūtatāya appito viya cittaṃ niccalaṃ ṭhapeti. Tena vuttaṃ “evaṃ uppannāyā”tiādi. (Mahāṭīkā 1, 342.)

VI

Sau khi nhập sơ thiền niệm hơi thở rồi xuất thiền, lấy tâm thiền đi cùng sơ thiền ấy làm cửa ngõ, hay lấy tâm thiền làm đầu mối, lấy toàn bộ các danh pháp trong thiền làm đối tượng và quán sát minh sát để thấy sự hoại diệt của chúng. Tương tự, lần lượt nhập nhị thiền, tam thiền, tứ thiền rồi quán sát minh sát như vậy.

EN

Enter the first ānāpāna jhāna, emerge, and contemplate with insight the dissolution of its consciousness—or of all its mental phenomena headed by consciousness. Likewise, enter and emerge from the second, third, and fourth jhānas and contemplate their mental phenomena in the same way. At the insight stage, because one penetrates clearly, at each mind-moment, the individual and general characteristics of jhāna consciousness and its associated mental phenomena, the insight consciousness becomes well established on their impermanent, suffering, or non-self nature. Concentration associated with such well-established insight knowledge is called momentary one-pointedness of mind (khaṇikacittekaggatā), or momentary concentration (khaṇikasamādhi).

VI

Lúc quán sát minh sát như thế, nhờ xuyên thấu, biết rõ tự tướng và cộng tướng của tâm thiền, hay của các danh pháp đi cùng tâm thiền, nhờ xuyên thấu, biết rõ trong từng thời điểm, tâm tu tập minh sát an trú vững vàng trên các hành pháp xuất ra từ thiền ấy theo phương diện vô thường, khổ hoặc vô ngã. Định đi cùng trí minh sát an trú vững vàng như vậy được gọi là khaṇikacittekaggatā — sát-na định. Nhờ năng lực sát-na định ấy, lấy tâm thiền làm đầu mối, tập hợp các danh pháp trong thiền và tu tập khéo đặt, an trú tâm minh sát trên một trong ba phương diện: vô thường, khổ hoặc vô ngã. Hãy thực hành để có thể tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 281; Mahāṭīkā 1, 342.)

EN

Through that momentary concentration, breathe in and out with insight consciousness well concentrated on the impermanent, suffering, or non-self nature of the mental formations—the mental phenomena of jhāna headed by consciousness. Practise until you can do so. (Visuddhimagga 1, p. 281; Mahāṭīkā 1, p. 342.)

VI

Xin lưu ý: Ở đây, sau khi nhập từng thiền niệm hơi thở rồi xuất thiền, lấy tâm thiền làm đầu mối và quán sát minh sát các tâm hành gọi là danh pháp trong thiền; khi định minh sát an trú vững vàng trong sự nối tiếp liên tục trên một trong những phương diện như vô thường của các hành pháp ấy…

EN

Please note: Here momentary one-pointedness of mind or momentary concentration means the concentration of insight that becomes firmly established, after entering and emerging from each ānāpāna jhāna, on one of the characteristics, such as impermanence, of the mental formations of jhāna headed by consciousness…

Giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch / Liberating the mind

Miến / Burmese 176

VI

…mới gọi là khaṇikacittekaggatā — sát-na định. Xin lưu ý điều này; hãy ghi nhớ sát-na định được nói trong phần minh sát đạt đến mức nào.

EN

…Remember this meaning of momentary concentration. In the insight section, I shall explain the level reached by the momentary concentration intended here.

VI

4. Vimocayaṃ cittaṃ — tu tập giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch. Ở đây cũng có hai phần: thiền chỉ và minh sát. Về phần thiền chỉ, nhập sơ thiền để giải thoát tâm khỏi các triền cái, nhập nhị thiền để giải thoát tâm khỏi tầm và tứ, nhập tam thiền để giải thoát tâm khỏi hỷ, nhập tứ thiền để giải thoát tâm khỏi lạc và khổ; tu tập bằng cách nhập các thiền ấy.

EN

4. “Vimocayaṃ cittaṃ”—breathe in and out liberating the mind from opposing states. This too is twofold: tranquillity and insight. In tranquillity, breathe in and out entering the first jhāna, freeing the mind from the hindrances; the second jhāna, freeing it from applied and sustained thought; the third jhāna, freeing it from joy; and the fourth jhāna, freeing it from bliss and pain.

VI

Về phần minh sát, nhập các thiền ấy rồi xuất thiền; lấy tâm đi cùng thiền làm đầu mối — lấy tâm làm cửa ngõ, lấy tất cả các danh pháp trong thiền — mà quán sát minh sát, để thấy thực tính tan hoại của chúng. Nhờ quán vô thường (aniccānupassanā), hành giả giải thoát khỏi thường tưởng; nhờ quán khổ (dukkhānupassanā), khỏi lạc tưởng; nhờ quán vô ngã (anattānupassanā), khỏi ngã tưởng. Bằng cách quán sát minh sát theo ba đặc tướng như vậy, nhờ quán nhàm chán (nibbidānupassanā), là cách chán lìa các hành pháp, hành giả giải thoát khỏi sự vui thích có hình thức mừng vui, hân hoan đối với các hành pháp ấy. Nhờ quán ly tham (virāgānupassanā), là phương diện xa lìa tham đắm các hành pháp, hành giả giải thoát khỏi tham. Nhờ quán diệt (nirodhānupassanā), là quán sát sự chấm dứt (= hoại diệt) của các hành pháp, hành giả giải thoát khỏi sự sinh khởi (= tập). Nhờ quán từ bỏ (paṭinissaggānupassanā), là một mặt liên tục quán sát bằng cách đặt sự hoại diệt của các hành pháp lên các đặc tướng để từ bỏ các phiền não…

EN

In insight, enter those jhānas, emerge, and contemplate their consciousness—or all their mental phenomena headed by consciousness—so as to see their constantly dissolving nature. Through contemplation of impermanence, the meditator abandons perception of permanence; through contemplation of suffering, perception of bliss; through contemplation of non-self, perception of self. Through contemplating under these three characteristics, contemplation of disenchantment abandons delight in formations; contemplation of dispassion, which sees the fading away of formations, abandons craving for them; contemplation of cessation, which repeatedly contemplates their dissolution, abandons their arising; and contemplation of relinquishment, which sees their dissolution and directs the mind towards Nibbāna, abandons the taking up of formations…

Nhóm bốn thứ tư: quán vô thường / The fourth tetrad (catutthacatukka)

Miến / Burmese 177

VI

…và một mặt hướng tâm đi vào Niết-bàn vắng lặng, giải thoát khỏi sự nắm giữ các hành pháp là thường, lạc v.v. Thực hành được như vậy gọi là tu tập giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch. Hãy thực hành thật siêng năng, tinh cần để có thể tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 281.)

EN

…and clinging to them as permanent and so forth. Thus he is said to breathe in and out freeing the mind from opposing states. Endeavour to develop the practice until you can breathe in and out in this way. (Visuddhimagga 1, p. 281.)

VI

Hãy biết rằng Đức Phật đã thuyết nhóm bốn thứ ba này theo phép quán tâm (cittānupassanā). (Visuddhimagga 1, 281.)

EN

Understand that the Buddha teaches this third tetrad by the method of contemplation of mind. (Visuddhimagga 1, p. 281.)

VI

Nhóm bốn thứ tư (Catutthacatukka)

EN

THE FOURTH TETRAD (CATUTTHACATUKKA)

VI

1. Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati. Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati.

EN

1. Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati. Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati.

VI

2. Virāgānupassī…pe…

EN

2. Virāgānupassī…pe…

VI

3. Nirodhānupassī…pe…

EN

3. Nirodhānupassī…pe…

VI

4. Paṭinissaggānupassī…pe…

EN

4. Paṭinissaggānupassī…pe…

VI

1. Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở vào, liên tục quán sát các hành pháp là vô thường.’ Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở ra, liên tục quán sát các hành pháp là vô thường.’

EN

1. He trains: “I shall breathe in repeatedly contemplating formations as impermanent.” He trains: “I shall breathe out repeatedly contemplating formations as impermanent.”

VI

2. Liên tục quán sát sự hoại diệt của các hành pháp và Niết-bàn đoạn tận tham (virāgānupassanā)…pe…

EN

2. Repeatedly contemplating the dissolution of formations and Nibbāna, where passion ceases (virāgānupassanā)…pe…

VI

3. Liên tục quán sát sự chấm dứt của các hành pháp trong từng sát-na và Niết-bàn nơi tham chấm dứt (nirodhānupassanā)…pe…

EN

3. Repeatedly contemplating cessation by momentary dissolution and Nibbāna, the cessation of formations (nirodhānupassanā)…pe…

VI

4. Với trí minh sát có thể từ bỏ các phiền não từng phần, với Thánh đạo có thể từ bỏ dứt hẳn, cùng với…

EN

4. Repeatedly contemplating, with insight knowledge that abandons defilements temporarily and with Noble Path knowledge that eradicates them, both the dissolution of formations and Nibbāna, where formations cease…

Bốn nhóm và bốn niệm xứ / The four tetrads and the four foundations of mindfulness

Miến / Burmese 178

VI

…sự đầy đủ ấy, liên tục quán sát sự hoại diệt của các hành pháp và Niết-bàn nơi các hành pháp chấm dứt, Niết-bàn là nơi từ bỏ các hành pháp; vị ấy tập thở vào…pe… vị ấy tập thở ra. (Saṃyutta 3, 298; Pāḷi.)

EN

…repeatedly contemplating them in this complete manner, he trains: “I shall breathe in”; he trains: “I shall breathe out.” (Saṃyutta Nikāya 3, p. 298.)

VI

Đức Phật đã thuyết nhóm bốn thứ tư này theo phép thuần minh sát (suddhavipassanā). Ba nhóm bốn phía trước đã được Đức Phật thuyết theo thiền chỉ và minh sát.

EN

The Buddha teaches this fourth tetrad through pure insight. He teaches the preceding three tetrads through both tranquillity and insight.

VI

Yasmā panettha paṭhamacatukkaṃ ādikammikassa kammaṭṭhānavasena vuttaṃ, itarāni pana tīṇi catukkāni ettha pattajjhānassa vedanā-citta-dhammānupassanāvasena vuttāni. (Visuddhimagga 1, 269.)

EN

Yasmā panettha paṭhamacatukkaṃ ādikammikassa kammaṭṭhānavasena vuttaṃ, itarāni pana tīṇi catukkāni ettha pattajjhānassa vedanā-citta-dhammānupassanāvasena vuttāni. (Visuddhimagga 1, 269.)

VI

Nhóm bốn thứ nhất được Đức Phật thuyết theo pháp hành thiền chỉ dành cho người mới bắt đầu thực hành niệm hơi thở. Nhóm này thuộc thân quán niệm xứ (kāyānupassanāsatipaṭṭhāna). Ba nhóm bốn kia — nhóm thứ hai, thứ ba và thứ tư — được Đức Phật thuyết dành cho hành giả đã đắc thiền nhờ nhóm bốn thứ nhất, lần lượt theo thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ và pháp quán niệm xứ. (Visuddhimagga 1, 269.)

EN

The Buddha teaches the first tetrad through the tranquillity meditation subject for a beginner undertaking mindfulness of breathing. It is mindfulness established in contemplation of the body. He teaches the second, third, and fourth tetrads through mindfulness established in contemplation of feeling, mind, and phenomena, for the meditator who has already attained jhāna through that first tetrad. (Visuddhimagga 1, p. 269.)

VI

Theo những lời giải thích của chú giải này, sau khi hành giả tu tập nhóm bốn thứ nhất để đắc thiền, cần chuyển lần lượt đến nhóm bốn thứ hai, thứ ba và thứ tư. Trong nhóm bốn thứ tư, nói tóm tắt, aniccānupassī nói về các pháp vô thường. Chú giải giải thích anicca là ‘pañcakkhandhā — năm uẩn’ (Visuddhimagga 1, 281) và rằng năm uẩn là vô thường. Trong năm uẩn ấy, trước tiên, để có thể phân định, thấy biết đến chân đế các danh pháp trong thiền…

EN

According to these commentarial explanations, develop the first tetrad until jhāna is attained, then proceed successively to the second, third, and fourth tetrads. In explaining the impermanent phenomena included in “contemplating impermanence” of the fourth tetrad, the commentator states, “Aniccanti pañcakkhandhā”—impermanence means the five aggregates. (Visuddhimagga 1, p. 281.) Those five aggregates include the mental phenomena of jhāna and the aggregates of clinging called suffering…

Mười sáu bước và ba mươi hai phương diện / The fruits of developing mindfulness of breathing

Miến / Burmese 179

VI

…cũng thuộc về năm uẩn là sắc và danh. Để quán sát minh sát năm uẩn ấy, trước hết phải có trí có thể nhận diện, phân định các sắc pháp và danh pháp trong năm uẩn ấy. Cũng phải phân định, nhận diện các pháp là nhân duyên của chúng. Để có thể dùng trí phân định năm uẩn ấy, các phần lớn về pháp hành sắc, pháp hành danh, duyên khởi, quán sát ba đặc tướng (lakkhaṇattaya) và pháp hành minh sát sẽ được tiếp tục trình bày trong những phần sau. Nếu muốn, hãy tiếp tục học các phần ấy.

EN

…namely the ultimate mentality-materiality called formations. Before contemplating those five aggregates with insight, one must first discern them with knowledge and likewise discern their causes. To enable such discernment, five further major sections have been written: the meditation subject of materiality, the meditation subject of mentality, dependent origination, the fourfold treatment of characteristics, and insight meditation. Continue studying those sections if you wish.

VI

Trong bốn nhóm bốn, bốn cách mà Đức Phật đã dạy về pháp hành niệm hơi thở này có mười sáu phương diện thở vào và mười sáu phương diện thở ra, tổng cộng ba mươi hai phương diện. Nếu hành giả thực hành đầy đủ đúng theo lời Đức Phật chỉ dạy thì có thể đạt những quả lợi ích được nói dưới đây:

EN

When mindfulness of breathing is developed in accordance with the Buddha's teaching, completely through the four tetrads—the sixteen ways concerning in-breaths and sixteen concerning out-breaths, thirty-two in all—the following benefits taught by the Buddha can be obtained:

VI

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti. (Majjhima 3, 124.)

EN

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti. (Majjhima 3, 124.)

VI

Này các tỳ-khưu, niệm hơi thở vào–ra được phát triển đầy đủ và tu tập nhiều lần theo ba mươi hai phương diện làm viên mãn bốn niệm xứ. Bốn niệm xứ được phát triển đầy đủ và tu tập nhiều lần làm viên mãn bảy giác chi. Bảy giác chi được phát triển đầy đủ và tu tập nhiều lần làm viên mãn vijjā, tức bốn trí Thánh đạo, và vimutti, tức bốn Thánh quả…

EN

Bhikkhus, mindfulness of breathing, developed fully through the thirty-two ways and cultivated repeatedly, fulfils the four foundations of mindfulness. The four foundations of mindfulness, developed fully and cultivated repeatedly, fulfil the seven enlightenment factors. The seven enlightenment factors, developed fully and cultivated repeatedly, fulfil knowledge (vijjā), namely the four Noble Path knowledges, and liberation (vimutti), namely the four Noble Fruition knowledges…

Lời kết và ghi tác giả / The author's concluding aspiration

Miến / Burmese 180

VI

…Vijjā và vimutti, hai pháp ấy, được làm viên mãn. (Majjhima 3, 124.)

EN

…These two, knowledge and liberation, are brought to fulfilment. (Majjhima Nikāya 3, p. 124.)

VI

Nguyện bậc thiện nhân có thể siêng năng, tinh cần, nỗ lực tu tập để được đúng như lời chỉ dạy của Đức Phật, bậc đại bi…

EN

Good meditator, may you practise diligently to become one who breathes in and out in accordance with the wish of the Buddha, the Great Compassionate One…

VI

Pa-Auk Tawya Sayadaw

EN

Pa-Auk Tawya Sayadaw

VI

Tự viện Cittala Taung (စိတ္တလတောင်ကျောင်း).

EN

Cittala Taung Monastery

VI

Pa-Auk Tawya.

EN

Pa-Auk Tawya

VI

Năm lịch Kawza 1367.

EN

Kawza Era 1367

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 181 / Index — page 181

VI

Chỉ mục những điều đáng ghi nhớ, xếp theo thứ tự chữ Miến. Các số sau mỗi mục là số trang của nguyên tác, không phải số trang bản Việt.

EN

Index of points to remember, arranged in Burmese alphabetical order. Numbers following entries refer to pages of the original, rather than translation pages.

VI

Cột trái — nhóm ဘ

EN

Left column — ဘ

VI

Thời điểm các pháp nhân sẽ chấm dứt — 20

EN

When the causal phenomena will cease — 20

VI

Lời giải thích — 71

EN

Explanation — 71

VI

Những khó khăn — 96

EN

Difficulties — 96

VI

Năm thành phần (aṅga) — 4

EN

Five components (aṅga) — 4

VI

Chân lý về sự chấm dứt hoàn toàn (accantanirodhasacca) — 54

EN

Truth of absolute cessation (accantanirodhasacca) — 54

VI

Thản nhiên, bình đẳng buông xả — 69

EN

Remaining impartial and equanimous — 69

VI

Học chú giải — 5

EN

Studying the commentaries — 5

VI

Hết sức vi tế (atisukhuma) — 121

EN

Exceedingly subtle (atisukhuma) — 121

VI

Atīte hetavo pañca… — Năm nhân quá khứ… — 15

EN

Atīte hetavo pañca… — Five past causes… — 15

VI

Ngắn — 84

EN

Short — 84

VI

Chỉ là những mẩu gỗ nhỏ — 62

EN

Merely small pieces of wood — 62

VI

Ngoại đạo chủ trương có tự ngã thường tồn, tự hiện hữu — 32

EN

Outside teachers who assert an eternal, self-existent self — 32

VI

Gắng sức, gượng ép — 72

EN

Straining and forcing — 72

VI

Năm nhân quá khứ — 15

EN

Five past causes — 15

VI

Điểm cần đặc biệt lưu ý — 86

EN

A point requiring particular attention — 86

VI

Thiện nghiệp có công năng hỗ trợ (adhikāra) — 29

EN

Supporting wholesome kamma (adhikāra) — 29

VI

Tăng thượng tâm học (adhicittasikkhā) — 89

EN

Training in higher consciousness (adhicittasikkhā) — 89

VI

Tăng thượng tuệ học (adhipaññāsikkhā) — 89

EN

Training in higher wisdom (adhipaññāsikkhā) — 89

VI

Tăng thượng giới học (adhisīlasikkhā) — 89

EN

Training in higher virtue (adhisīlasikkhā) — 89

VI

Năm quả tương lai — 16

EN

Five future effects — 16

VI

Cột phải — tiếp nhóm 𑖃𑖰

EN

Right column — 𑖃𑖰, continued

VI

Ý hướng của lời dạy ở thì tương lai — 89

EN

The intention of the teaching expressed in the future tense — 89

VI

Sự diệt do không sinh khởi (anuppādanirodha) — 18

EN

Cessation through non-arising (anuppādanirodha) — 18

VI

Hơi pha trộn một ít — 122

EN

Slightly mixed — 122

VI

Trích kinh Aparijānana — 1

EN

An extract from the Aparijānanāsutta — 1

VI

Chính là an chỉ định (appanāsamādhi) — 123

EN

Absorption concentration (appanāsamādhi) — 123

VI

Appavattimeva pāpuṇāti — chỉ đạt đến sự không diễn tiến — 121

EN

Appavattimeva pāpuṇāti — reaches non-occurrence — 121

VI

Đã từng tinh cần thực hành — 6

EN

Having practised diligently before — 6

VI

Khi có những biến đổi — 101

EN

When changes occur — 101

VI

Cộng tướng, đặc tướng chung — 80

EN

General characteristics — 80

VI

Nhân duyên hỗ trợ mạnh cho các Thánh đạo và Thánh quả — 7

EN

Strong supporting conditions for the Noble Paths and Fruitions — 7

VI

Bốn loại ánh sáng — 141

EN

Four kinds of light — 141

VI

Không tác ý đến ánh sáng — 79

EN

Do not attend to the light — 79

VI

Dài — 84

EN

Long — 84

VI

Một nguyên tắc phải tuân thủ rất nghiêm túc — 97

EN

A principle to be followed very strictly — 97

VI

Địa vị vô học (asekkhabhūmi) — 5

EN

The plane of the non-learner (asekkhabhūmi) — 5

VI

Bảy hạng người không có hơi thở — 93

EN

Seven kinds of persons without breathing — 93

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 182 / Index — page 182

VI

Cột trái — nhóm အာ

EN

Left column — အာ

VI

Người mới bắt đầu thực hành (ādikammika) — 113

EN

A beginner (ādikammika) — 113

VI

Phần pháp hành niệm hơi thở — 77

EN

The practice of mindfulness of breathing — 77

VI

Từ pháp hành niệm hơi thở đến minh sát — 169

EN

From mindfulness of breathing to insight — 169

VI

Lời tán thán niệm hơi thở — 77

EN

Praise of mindfulness of breathing — 77

VI

Trạng thái ban đầu khi tướng niệm hơi thở xuất hiện — 94

EN

The initial appearance of the ānāpāna sign — 94

VI

Niệm hơi thở được làm cho đầy đủ — 77

EN

Mindfulness of breathing brought to fulfilment — 77

VI

Sự hướng tâm (ābhoga) — 92

EN

Adverting (ābhoga) — 92

VI

Kinh Āloka — 141

EN

The Ālokasutta — 141

VI

Các nhân hỗ trợ, nâng đỡ — 8

EN

Supporting and assisting conditions — 8

VI

Nhóm ๓

EN

๓

VI

Cách tu tập quân bình năm quyền — 104

EN

Balancing the five faculties — 104

VI

Nhóm ๗

EN

๗

VI

Thời điểm phải quán sát phạm vi này — 22

EN

When to examine this domain — 22

VI

Định này không phải cốt tủy — 65

EN

Concentration is not the heartwood — 65

VI

Đã sai lầm rất nghiêm trọng trong Giáo pháp này — 168

EN

A serious loss within this dispensation — 168

VI

Cột phải — nhóm ๒

EN

Right column — ๒

VI

Học tướng (uggahanimitta) và tợ tướng (paṭibhāganimitta) — 101

EN

The learning sign (uggahanimitta) and counterpart sign (paṭibhāganimitta) — 101

VI

Ánh sáng thuộc tùy phiền não của tuệ (upakkilesāloka) — 165

EN

Light as an imperfection of insight (upakkilesāloka) — 165

VI

Địa vị cận hành (upacārabhūmi) — 123

EN

The access plane (upacārabhūmi) — 123

VI

Chính là cận định (upacārasamādhi) — 123

EN

Access concentration (upacārasamādhi) — 123

VI

Gọi là cận định — 73

EN

Called access concentration — 73

VI

Nhóm ဧ

EN

ဧ

VI

Tỳ-khưu ehi-bhikkhu — 143

EN

An ehi-bhikkhu — 143

VI

Nhóm ဣ

EN

ဣ

VI

Chỉ có hai loại pháp hành thiền — 74

EN

Only two kinds of meditation practice — 74

VI

Vắng lìa các dục — 69

EN

Secluded from sensual pleasures — 69

VI

Thân, thọ, tâm, pháp — 20

EN

Body, feeling, mind, and phenomena — 20

VI

Chính là thân quán niệm xứ — 178

EN

Mindfulness established in contemplation of the body — 178

VI

Cách lấy tên nhân gọi quả (kāraṇūpacāra) — 160

EN

Naming the result after its cause (kāraṇūpacāra) — 160

VI

Kinh Kūṭāgāra — 132

EN

The Kūṭāgārasutta — 132

VI

Phái Kerāṭika — 106

EN

The Kerāṭika school — 106

VI

Nâng tâm đang sa sút lên — 111

EN

Raising up the sunken mind — 111

VI

Nhóm ə

EN

ə

VI

Sự nhất tâm trong từng sát-na (khaṇikacittekaggatā) — 175

EN

Momentary one-pointedness of mind (khaṇikacittekaggatā) — 175

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 183 / Index — page 183

VI

Cột trái — tiếp nhóm ə

EN

Left column — ə, continued

VI

Chính là sát-na định (khaṇikasamādhi) — 145

EN

Momentary concentration (khaṇikasamādhi) — 145

VI

Gọi là sát-na định — 175

EN

Called momentary concentration — 175

VI

Khattiyamahesī, vị hoàng hậu đứng đầu — 103

EN

Khattiyamahesī, the chief queen — 103

VI

Kinh Khadirapatta — 58

EN

The Khadirapattasutta — 58

VI

Chân lý về sự diệt tận (khayanirodhasacca) — 54

EN

Truth of cessation through destruction (khayanirodhasacca) — 54

VI

Nếu viện cớ thời đại — 104

EN

Using the times as an excuse — 104

VI

Pháp đưa đến sống an lạc — 77

EN

A practice conducive to happy abiding — 77

VI

Nhóm ဂ

EN

ဂ

VI

Để hiểu rõ, chắc chắn — 2

EN

To understand firmly and clearly — 2

VI

Nhóm ဝ

EN

ဝ

VI

Nhóm bốn thứ tư (catutthacatukka) — 177

EN

The fourth tetrad (catutthacatukka) — 177

VI

Dấu hiệu đặc biệt của tứ thiền — 120

EN

A distinctive feature of the fourth jhāna — 120

VI

Tiến đến tứ thiền — 119

EN

Proceeding to the fourth jhāna — 119

VI

Mười lăm pháp hành (caraṇa) — 34

EN

The fifteen kinds of conduct (caraṇa) — 34

VI

Trình tự cố định của tâm (cittaniyāma) — 64

EN

The fixed order of consciousness (cittaniyāma) — 64

VI

Tâm tử (cuticitta) — 63

EN

Death consciousness (cuticitta) — 63

VI

Tính nhanh nhạy, thuần thục của tâm — 117

EN

The mind's agility and proficiency — 117

VI

Điều làm tâm trong sáng — 69

EN

What clarifies the mind — 69

VI

Tâm cũng mệt, người cũng mỏi — 92

EN

A weary mind and an exhausted person — 92

VI

Cột phải — nhóm ꯍ

EN

Right column — ꯍ

VI

Bệnh phát sinh do thuốc — 106

EN

Illness caused by medicine — 106

VI

Ý nghĩa muốn nói — 36, 57

EN

The intended meaning — 36, 57

VI

Giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch — 177

EN

Freeing the mind from opposing states — 177

VI

Nhóm ꯖ

EN

ꯖ

VI

Năm thiền chi — 114

EN

The five jhāna factors — 114

VI

Nhóm ๒

EN

๒

VI

Về ánh sáng của trí — 141

EN

The light of knowledge — 141

VI

‘Ánh sáng của trí’ là gì — 153

EN

What is the light of knowledge? — 153

VI

Bốn loại ánh sáng của trí — 141, 144

EN

Four kinds of the light of knowledge — 141, 144

VI

Lời chỉ dẫn — 53

EN

Instructions — 53

VI

Nhóm ๓

EN

๓

VI

Hãy ghi nhớ: chưa phải minh sát thực sự — 82

EN

Remember: this is not yet genuine insight — 82

VI

Nhóm bốn thứ ba (tatiyacatukka) — 172

EN

The third tetrad (tatiyacatukka) — 172

VI

Tiến đến tam thiền — 117

EN

Proceeding to the third jhāna — 117

VI

Trong kinh Titthāyatana — 14

EN

In the Titthāyatanasutta — 14

VI

Các hành trong ba cõi (tebhūmakasaṅkhāra) — 78

EN

Formations in the three planes (tebhūmakasaṅkhāra) — 78

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 184 / Index — page 184

VI

Cột trái — nhóm ∞

EN

Left column — ∞

VI

Nguyên nhân khiến có sự khác biệt đặc biệt — 124

EN

The reason for the distinctive difference — 124

VI

Nhóm ɜ

EN

ɜ

VI

Pháp hành bố thí — 42

EN

The practice of giving — 42

VI

Không khổ cũng không lạc — 69

EN

Neither painful nor pleasant — 69

VI

Khổ đế (dukkhasacca) — 12

EN

The Truth of Suffering (dukkhasacca) — 12

VI

Nhóm bốn thứ hai (dutiyacatukka) — 170

EN

The second tetrad (dutiyacatukka) — 170

VI

Tiến đến nhị thiền — 115

EN

Proceeding to the second jhāna — 115

VI

Nhóm ṇ

EN

ṇ

VI

Lời dẫn nhập (nidānakathā) — i

EN

Introduction (nidānakathā) — i

VI

Người chưa có giấy phép vào Niết-bàn — 127

EN

One without an entrance permit to Nibbāna — 127

VI

Trích kinh Nimitta — 151

EN

An extract from the Nimittasutta — 151

VI

Các loại tướng khác nhau — 98

EN

Different kinds of sign — 98

VI

Không chơi đùa với tướng — 98

EN

Do not play with the sign — 98

VI

Giảm thiểu hết mức có thể các tưởng liên quan đến tướng — 101

EN

Minimise perceptions connected with the sign — 101

VI

Pháp tốt đẹp đưa đến xuất ly (niyyānika) — 138

EN

Good phenomena leading out of the round (niyyānika) — 138

VI

Con đường đưa đến xuất ly (niyyānikapaṭipadā) — 2

EN

The practice leading out of the round (niyyānikapaṭipadā) — 2

VI

Diệt đế (nirodhasacca) — 16

EN

The Truth of Cessation (nirodhasacca) — 16

VI

Diệt định (nirodhasamāpatti) là gì — 130

EN

What is cessation attainment (nirodhasamāpatti)? — 130

VI

Cột phải — tiếp nhóm ๖

EN

Right column — ๖, continued

VI

Sự chấm dứt khiến về sau không bao giờ còn sinh khởi — 21

EN

Cessation preventing any future arising — 21

VI

Một nhóm danh pháp — 64

EN

A group of mental phenomena — 64

VI

Gọi là biết danh pháp — 64

EN

What is called knowing mental phenomena — 64

VI

Danh (nāma) là gì — 63

EN

What is mentality (nāma)? — 63

VI

Pháp liên quan đến cả hai phía — 39

EN

Qualities belonging to both sides — 39

VI

Nhóm ๐

EN

๐

VI

Trích kinh Pacalāyamāna — 141

EN

An extract from the Pacalāyamānasutta — 141

VI

Phản khán (paccavekkhaṇā) = xem xét (vīmaṃsā) — 92

EN

Reviewing (paccavekkhaṇā): examining (vīmaṃsā) — 92

VI

Năm quả hiện tại — 16

EN

Five present effects — 16

VI

Ở địa vị đã đạt được (paṭilābhabhūmi) — 123

EN

At the stage of acquisition (paṭilābhabhūmi) — 123

VI

Tâm tục sinh (paṭisandhicitta) — 63

EN

Rebirth-linking consciousness (paṭisandhicitta) — 63

VI

Bốn trí vô ngại giải (paṭisambhidāñāṇa) — 9

EN

The four analytical knowledges (paṭisambhidāñāṇa) — 9

VI

Tiến đến sơ thiền — 111

EN

Proceeding to the first jhāna — 111

VI

Do đã vượt qua giai đoạn chuẩn bị — 148

EN

Having overstepped the turn of preparatory work — 148

VI

Ba loại học hiểu pháp (pariyattipaññā) — 1

EN

Three kinds of learning (pariyattipaññā) — 1

VI

Lời dạy theo cách gián tiếp (pariyāyakathā) — 162

EN

A figurative teaching (pariyāyakathā) — 162

VI

Trong sáng, sáng chói (pariyodāta) — 122

EN

Clear and luminous (pariyodāta) — 122

VI

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ — làm lắng dịu thân hành — 90

EN

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ — calming the bodily formation — 90

VI

Năng lực ba-la-mật và năng lực định — 159

EN

The strength of the pāramīs and concentration — 159

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 185 / Index — page 185

VI

Cột trái — tiếp nhóm ဝ

EN

Left column — ဝ, continued

VI

Có cần ba-la-mật không? — 27

EN

Are pāramīs necessary? — 27

VI

Cảm nhận hỷ rõ ràng — 170

EN

Clearly experiencing joy — 170

VI

Bốn hạng người — 2

EN

Four types of people — 2

VI

Chế ngự tâm đang tán loạn — 111

EN

Restraining the agitated mind — 111

VI

Nhóm ဏ

EN

ဏ

VI

Quả định (phalasamāpatti) là gì — 131

EN

What is fruition attainment (phalasamāpatti)? — 131

VI

Hãy ghi nhận cách lấy tên quả gọi nhân (phalūpacāra) — 160

EN

Naming the cause after its result (phalūpacāra) — 160

VI

Chén lá và hoa tai bằng lá cuộn — 59

EN

Leaf cups and rolled-leaf earrings — 59

VI

Nhóm ๖

EN

๖

VI

Thành phần đa văn (bahussuta) — 36

EN

The quality of much learning (bahussuta) — 36

VI

Cách tu tập quân bình bảy giác chi — 110

EN

Balancing the seven enlightenment factors — 110

VI

Nhóm ๓

EN

๓

VI

Cách rơi vào hữu phần — 123

EN

Falling into the life-continuum — 123

VI

Tâm hữu phần (bhavaṅgacitta) — 64

EN

Life-continuum consciousness (bhavaṅgacitta) — 64

VI

Ý môn, yếu tố trong sáng của hữu phần — 163

EN

The mind-door: the transparent life-continuum — 163

VI

Nói rằng không biết gì cả — 128

EN

Saying that one knows nothing — 128

VI

Tiến trình tu tập và hữu phần — 123

EN

The course of development and the life-continuum — 123

VI

Sắc sáng chói (bhāsurarūpa) — 158

EN

Luminous materiality (bhāsurarūpa) — 158

VI

Cột phải — tiếp nhóm ๖

EN

Right column — ๖, continued

VI

Học, đọc và tụng lời Đức Phật — 5

EN

Studying, reading, and reciting the Buddha's words — 5

VI

Những người quay lưng với Giáo pháp của Đức Phật — 107

EN

Those turning their backs on the Buddha's dispensation — 107

VI

Nhóm ๑

EN

๑

VI

Chính là phương pháp đèn dầu (majjhedīpaka) — 70

EN

The middle-lamp method (majjhedīpaka) — 70

VI

Tác ý (manasikāra) — 92

EN

Attention (manasikāra) — 92

VI

Ý môn (manodvāra) — 163

EN

The mind-door (manodvāra) — 163

VI

Như thấy bằng ý thức — 159

EN

As though seeing through mind-consciousness — 159

VI

Nói rằng chỉ đi đến sự không sinh khởi — 121

EN

Reaching non-occurrence — 121

VI

Thiếu niềm tin, pháp bất tín (assaddhiya) — 104

EN

Lack of faith (assaddhiya) — 104

VI

Điều không thể tránh khỏi — 136

EN

What cannot be omitted — 136

VI

Nếu trả lời rằng không biết — 67

EN

If one answers that one does not know — 67

VI

Lời giải thích của Mahāṭīkā — 160

EN

The Mahāṭīkā explanation — 160

VI

Hãy tự hỏi chính mình — 67

EN

Ask yourself — 67

VI

Bắt đầu từ pháp hành thiền mình ưa thích — 75

EN

Begin with the meditation subject you prefer — 75

VI

Như màu khói — 79

EN

Like smoke — 79

VI

Cách nói trực tiếp và cách nói gián tiếp — 161

EN

Literal and figurative speech — 161

VI

Tuệ ngu độn (muddhappañña) — 106

EN

Dull wisdom (muddhappañña) — 106

VI

Một điều đáng hỏi — 41

EN

A question worth asking — 41

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 186 / Index — page 186

VI

Cột trái — nhóm ဃ

EN

Left column — ဃ

VI

Chỉ là dấu hiệu thông thường — 94

EN

Merely an ordinary sign — 94

VI

Đạo đế mà hành giả phải tu tập theo — 26

EN

The Truth of the Path the meditator must develop — 26

VI

Cơ sở của niềm tin đáng tin, nên tin (saddheyyavatthu) — 104

EN

A trustworthy basis for faith (saddheyyavatthu) — 104

VI

Nhóm ရ

EN

ရ

VI

Phép đếm (gaṇanā) — 82

EN

Counting (gaṇanā) — 82

VI

Sắc (rūpa) là gì — 61

EN

What is materiality (rūpa)? — 61

VI

Lời chỉ dạy theo truyền thống xưa — 112

EN

An ancient instruction — 112

VI

Điều cần tránh — 79

EN

What to avoid — 79

VI

Nhóm ∞

EN

∞

VI

Phương pháp Netti theo lakkhaṇahāra — 153

EN

The Netti method of conveying a characteristic (lakkhaṇahāra) — 153

VI

Hành vi hỗ trợ cần thiết (kiriyā) — 64

EN

Necessary supporting activity (kiriyā) — 64

VI

Bốn Thánh đế cần xuyên thấu bằng trí minh sát hiệp thế — 12

EN

The Four Noble Truths to be penetrated with mundane insight — 12

VI

Đáng chấp nhận, thích hợp để chấp nhận — 68

EN

Worthy of acceptance — 68

VI

Thấm nhập tự nhiên và quyết định — 108

EN

Natural penetration and resolution — 108

VI

Cột phải — nhóm o

EN

Right column — o

VI

Chân lý luân chuyển và chân lý vượt khỏi luân chuyển — 11

EN

Truths of the round and truths of release from the round — 11

VI

Hai loại chân lý luân chuyển (vaṭṭasacca) — 134

EN

The two truths of the round (vaṭṭasacca) — 134

VI

Năm pháp thuần thục (vasī) — 114

EN

The five kinds of mastery (vasī) — 114

VI

Như một cụm bông gòn — 79

EN

Like a tuft of cotton — 79

VI

Hai mặt: minh (vijjā) và hạnh (caraṇa) — 39

EN

The two aspects: knowledge (vijjā) and conduct (caraṇa) — 39

VI

Năng lực của các pháp minh và hạnh — 42

EN

The strength of knowledge and conduct — 42

VI

Hạt giống minh và hạt giống hạnh — 31

EN

Seeds of knowledge and seeds of conduct — 31

VI

Ba minh và tám minh — 33

EN

The three knowledges and the eight knowledges — 33

VI

Vitakkavicārā vacīsaṅkhāro — tầm và tứ là ngữ hành — 116

EN

Vitakkavicārā vacīsaṅkhāro — applied and sustained thought are verbal formations — 116

VI

Cảnh làm đối tượng của trí minh sát — 11

EN

The object of insight knowledge — 11

VI

Sát-na định được nói đến trong phần minh sát — 176

EN

Momentary concentration in the insight section — 176

VI

Minh sát liên quan đến cả hai phía — 46

EN

Insight concerns both sides — 46

VI

Hai chân lý vượt khỏi luân chuyển (vivaṭṭasacca) — 134

EN

The two truths of release from the round (vivaṭṭasacca) — 134

VI

Tâm trong lộ (vīthicitta) — 64

EN

Cognitive-process consciousness (vīthicitta) — 64

VI

Theo phép quán thọ (vedanānupassanā) — 172

EN

By the method of contemplation of feeling (vedanānupassanā) — 172

VI

Quanh co, vòng vo — 107

EN

Being evasive — 107

VI

Nhập thiền nhiều, suy xét ít — 113

EN

Enter jhāna often; review it sparingly — 113

VI

Nhóm ๐

EN

๐

VI

Quán sát các hành (saṅkhārasammasana) — 6

EN

Comprehension of formations (saṅkhārasammasana) — 6

VI

Lời dạy Saccavāra — 9

EN

The Saccavāra teaching — 9

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 187 / Index — page 187

VI

Cột trái — tiếp nhóm ၁၁

EN

Left column — ၁၁, continued

VI

Bốn Thánh đế và năng lực ba-la-mật — 1

EN

The Four Noble Truths and the strength of the pāramīs — 1

VI

Do các tưởng có những nét khác biệt — 100

EN

Because perceptions differ — 100

VI

Phần thực hành niệm xứ — 18

EN

The practice of the foundations of mindfulness — 18

VI

Cần lưu ý — 78

EN

A point to note — 78

VI

Một điều đáng lưu ý — 125

EN

A point to bear in mind — 125

VI

Niệm, niệm, niệm — 38

EN

Mindfulness, mindfulness, mindfulness — 38

VI

Cách gọi theo sự tương tự (sadisūpacāra) — 73

EN

Naming by similarity (sadisūpacāra) — 73

VI

Sabbakāyapaṭisaṃvedī — cảm nhận toàn thân hơi thở — 86

EN

Sabbakāyapaṭisaṃvedī — experiencing the whole breath-body — 86

VI

Áp dụng cho mọi trường hợp (sabbatthika) — 110

EN

Applicable everywhere (sabbatthika) — 110

VI

Cũng không tác ý theo tự tướng — 80

EN

Do not attend to individual characteristics either — 80

VI

Người dùng thiền chỉ làm cỗ xe (samathayānika) — 71

EN

One whose vehicle is tranquillity (samathayānika) — 71

VI

Pháp hành thiền gồm cả hai: thiền chỉ và minh sát — 74

EN

Meditation practice comprising tranquillity and insight — 74

VI

Samathavipassanaṃ yuganaddhaṃ bhāveti — tu tập thiền chỉ và minh sát gắn đôi — 108

EN

Samathavipassanaṃ yuganaddhaṃ bhāveti — developing tranquillity and insight in conjunction — 108

VI

Quan niệm cho rằng thiền chỉ không phải pháp thuộc Giáo pháp — 65

EN

The view that tranquillity is outside the dispensation — 65

VI

Tập trung chú ý (samannāhāra) — 92

EN

Concentrated attention (samannāhāra) — 92

VI

Hãy tu tập định — 55

EN

Develop concentration — 55

VI

Định có thể bị mất — 85

EN

Concentration can be lost — 85

VI

Cột phải — tiếp nhóm ๐๐

EN

Right column — ๐๐, continued

VI

Tập đế (samudayasacca) — 13

EN

The Truth of Origin (samudayasacca) — 13

VI

Chia Tập đế thành năm loại — 13

EN

The fivefold classification of the Truth of Origin — 13

VI

Chánh định (sammāsamādhi) là phương pháp nào — 68

EN

What is right concentration (sammāsamādhi)? — 68

VI

Sắc do thời tiết sinh thuộc dòng tương tục (santatipatita utusamuṭṭhāna) — 156

EN

Temperature-produced materiality occurring in one's continuity (santatipatita utusamuṭṭhāna) — 156

VI

Cũng không tác ý theo cộng tướng — 81

EN

Do not attend to general characteristics either — 81

VI

Mục đích của lời dạy ‘sikkhati — vị ấy tu tập’ — 89

EN

The intention of “sikkhati — he trains” — 89

VI

Người dùng thuần minh sát làm cỗ xe (suddhavipassanāyānika) — 70, 71

EN

One whose vehicle is pure insight (suddhavipassanāyānika) — 70, 71

VI

Nghe pháp của bậc thiện nhân — 5

EN

Hearing the Dhamma from a good person — 5

VI

Bảy pháp của bậc thiện nhân — 35

EN

Seven qualities of a good person — 35

VI

Địa vị hữu học (sekkhabhūmi) — 4

EN

The plane of the learner (sekkhabhūmi) — 4

VI

Trích kinh Sekha — 39

EN

An extract from the Sekhasutta — 39

VI

Chân lý luân chuyển trong vòng luân hồi (vaṭṭasacca) — 11

EN

Truths of the round of rebirths (vaṭṭasacca) — 11

VI

Chân lý vượt khỏi luân chuyển, nơi vắng lặng vòng luân hồi (vivaṭṭasacca) — 11

EN

Truths of release, where the round of rebirths is stilled (vivaṭṭasacca) — 11

VI

Các pháp hành đưa ra khỏi vòng luân hồi — 2

EN

Practices leading out of the round of rebirths — 2

VI

Như nhìn qua thấu kính — 79

EN

As though looking through a lens — 79