

# **KINH KỆ QUẢN TƯỚNG**



# CATUPPACCAVEKKHAṆA

## (Quán tưởng tứ vật dụng)

### QUÁN TƯỞNG ĐẶC TÍNH NGUYÊN TỐ TỨ ĐẠI CỦA TỨ VẬT DỤNG

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-mattam’ evetaṃ yad’idaṃ cīvaraṃ tad’upabhuñjako ca puggalo dhātu-mattako nissatto nijjīvo suñño.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-mattam’ evetaṃ yad’idaṃ piṇḍapāto tad’upabhuñjako ca puggalo dhātu-mattako nissatto nijjīvo suñño.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-mattam’ evetaṃ yad’idaṃ senāsaṇaṃ tad’upabhuñjako ca puggalo dhātu-mattako nissatto nijjīvo suñño.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-mattam’ evetaṃ yad’idaṃ gilāna-ppaccaya-bhesajja-parikkhāro tad’upabhuñjako ca puggalo dhātu-mattako nissatto nijjīvo suñño.

#### Ngữ vựng:

- Yathā : như
- Paccaya : phương tiện
- Pavattamana (pavattati) : đang có
- Dhātu : nguyên tố, yếu tố, tứ đại
- Matta (mattaka) : chỉ là
- Evetaṃ (eva+etaṃ) : cũng vậy
- Yad’idam : ấy là, tức là
- Cīvara : y phục
- Tad (taṃ) : đó
- Upabhuñjaka-puggala : người sử dụng
- Nissatta : phi chúng sanh
- Nijjīva : phi thọ mạng, phi thọ giả
- Suñña : tánh không (vô ngã)
- Piṇḍapāta : vật thực

- Senāsana : chỗ ở, chỗ cư ngụ
- Gilāna : người bệnh
- Paccaya : trợ duyên cho
- Bhesajja : thuốc
- Parikkhāra : vật cần thiết

**Dịch nghĩa:**

Y phục này dùng làm phương tiện  
 Đó chỉ là tứ đại sở sanh  
 Người dùng y cũng là duyên đại  
 Phi chúng sanh, thọ giả, tánh không.

Vật thực này dùng làm phương tiện  
 Đó chỉ là tứ đại sở sanh  
 Người thọ thực cũng là duyên đại  
 Phi chúng sanh, thọ giả, tánh không.

Chỗ ở này dùng làm phương tiện  
 Đó chỉ là tứ đại sở sanh  
 Người trú ngụ cũng là duyên đại  
 Phi chúng sanh, thọ giả, tánh không.

Dược phẩm này dùng làm phương tiện  
 Đó chỉ là tứ đại sở sanh  
 Người trú ngụ cũng là duyên đại  
 Phi chúng sanh, thọ giả, tánh không.

## QUÁN TƯỚNG TÍNH CHẤT BẤT TỊNH CỦA THÂN KHI XÚC TIẾP TỬ VẬT DỤNG

Sabbāni pan'imāni cīvarāni ajigucchanīyāni. Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyāni jāyanti.

Sabbo pan'āyaṃ piṇḍapāto ajigucchanīyo. Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyo jāyati.

Sabbāni pan'imāni senāsanāni ajigucchanīyāni. Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyāni jāyanti.

Sabbo pan'āyaṃ gilāna-ppaccaya-bhesajja-parikkhāto ajigucchanīyo. Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyo jāyati.

### Ngữ vựng:

- Pana : hơn nữa, lại nữa
- Jigucchanīya : đáng chán (góm)
- Ajigucchanīya : không đáng chán
- Pūti : hôi thối, thối rữa
- Patvā (pāpuṇāti) : đã đạt được, đến được
- Ativiya : quá
- Jāyati : phát sinh ra

### Dịch nghĩa:

Người mặc y phải thường quán tưởng

Y phục này vốn chẳng góm đâu

Khi xúc chạm vào thân ứ trược

Liên trở nên đáng góm biết bao.

Người thọ thực phải thường quán tưởng

Vật thực này vốn chẳng góm đâu

Khi xúc chạm vào thân ứ trược

Liên trở nên đáng góm biết bao.

Người trú ngụ phải thường quán tưởng

Liều cốc này vốn chẳng góm đâu

Khi xúc chạm vào thân ứ trược

Liên trở nên đáng gớm biết bao.

Người dùng thuốc phải thường quán tưởng  
Dược phẩm này vốn chẳng gớm đâu  
Khi xúc chạm vào thân uế trước  
Liên trở nên đáng gớm biết bao.

## QUÁN TƯỞNG KHI ĐANG THỌ DỤNG TỬ SỰ

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi yāv'adeva sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya daṃsa-makasa-vātā-tapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya yāv'adeva hiri-kopina-ppaṭicchādan'atthaṃ.

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya yāv'adeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihims'ūparatiyā brahma-cariy'ānuggahāya. Iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi yātrā ca me bhavissati an-avajjatā ca phāsu-vihāro cā'ti.

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi yāv'adeva sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya daṃsa-makasa-vātā-tapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya yāv'adeva utu-parissaya-vinodanaṃ paṭisallān'ārām'atthaṃ.

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-ppaccaya-bhesajja-parikkhāram paṭisevāmi yāv'adeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya abyābajjha-paramatāyā'ti.

### Ngữ vựng:

- Paṭisaṅkhā : quán tưởng, giác sát, suy xét (paṭisaṅkhati)
- Yoniso : như lý, chơn chánh
- Paṭisevati : thực hành, theo đuổi, thọ dụng
- Yāv'adeva : chỉ để
- Sīta : lạnh
- Uṇha : nóng
- Paṭighāta : sự ngăn che, sự tránh né, sự ngăn ngừa
- Daṃsa : ruồi, lằng, mòng

• Makasa	: muối
• Vāta	: gió
• Tapa	: viêm nhiệt, nắng
• Siriṃsapa	: bò sát, rắn rít
• Samphassa	: sự xúc chạm
• Hiri-kopina	: áo quần lót, vật đáng hổ thẹn, sự trần truồng
• Paṭicchādāna (paṭicchādāti)	: sự che đậy
• Attha	: lợi ích, ý nghĩa
• Yāv'adeva...atthaṃ	: chỉ vì lợi ích, chỉ có ý nghĩa
• Dava	: sự giỡn chơi
• Mada	: sự say mê, sự quá độ
• Maṇḍana	: sự trang điểm
• Vibhūsana	: sự làm đẹp
• Kāya	: thân
• Ima	: này
• Ṭhiti	: sự vững vàng, ổn định, khoẻ mạnh
• Yāpana	: sự nuôi dưỡng, chất bổ
• Vihimsā	: sự thương tổn
• Uparati	: sự ngưng nghỉ, sự kiềm chế, sự tránh khỏi
• Brahma-cariya	: phạm hạnh
• Anuggaha	: hỗ trợ
• Purāna	: cũ
• Nava	: mới
• Vedanā	: cảm thọ
• Paṭihaṅkhāmi (paṭihanti)	: (tôi sẽ) tiêu diệt
• Uppādessāmi (uppādeti)	: (tôi sẽ) làm cho phát sinh
• Yātrā	: hành trình
• Bhavissati (bhavati)	: sẽ là, sẽ có
• An-avajjatā	: sự không làm lẫn
• Phāsu	: sự an lạc
• Vihāra	: sự sống
• Senāsana	: trú xứ, chỗ ở

- Utu : sự nguy hiểm
- Vinodana (vinodeti) : sự khử trừ
- Paṭisallāna : sự ẩn cư, sự sống độc cư
- Parikkhāra : vật phụ tùy, vật cần thiết
- Ārāma : sự an vui, ngôi chùa
- Uppanna (upajjati) : đã sinh khởi
- Veyyābādhika : gây tổn hại, bức bách, tàn hại
- Abyāpajjha (a+vyāpajjha) : không bị tai hại, bình phục, an toàn
- Paramatā : cao điểm

**Dịch nghĩa:**

Chân chánh quán tưởng rằng  
 Ta thọ dụng y phục  
 Để ngăn ngừa nóng lạnh  
 Hoặc xúc chạm muỗi mòng  
 Gió sương và mưa nắng  
 Cùng rần rít côn trùng  
 Và chỉ để che thân  
 Tránh những điều hồ thẹn.

Chân chánh quán tưởng rằng  
 Ta thọ dụng vật thực  
 Không phải để vui đùa  
 Không ham mê vô độ  
 Không phải để trang sức  
 Không tự làm đẹp mình  
 Mà chỉ để thân này  
 Được bảo trì mạnh khỏe  
 Để tránh sự tổn thương  
 Để trợ duyên phạm hạnh  
 Cảm thọ cũ được trừ  
 Thọ mới không sinh khởi  
 Và sẽ không làm lỗi  
 Ta sống được an lành.

Chân chánh quán tưởng rằng  
Ta thọ dụng liêu thất  
Để ngăn ngừa nóng lạnh  
Hoặc xúc chạm muỗi mòng  
Gió sương và mưa nắng  
Cùng rấn rít côn trùng  
Để giải trừ nguy hiểm  
Do phong thổ tứ thời  
Và chi với mục đích  
Sống độc cư an tịnh

Chân chánh quán tưởng rằng  
Ta thọ dụng y dược  
Dành cho người bệnh dùng  
Để ngăn ngừa cảm thọ  
Tàn hại đã phát sanh  
Được hoàn toàn bình phục.

## QUÁN TƯỞNG LẠI TỨ SỰ ĐÃ DÙNG TRONG NGÀY

Ajja mayā appaccavekkhitvā yaṃ cīvaraṃ paribhuttaṃ taṃ yāv’adeva sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya daṃsa-makasa-vātā-tapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya yāv’adeva hiri-kopinappaticchādan’atthaṃ.

Ajja mayā appaccavekkhitvā yo piṇḍapāto paribhutto so n’eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya yāv’adeva imassa kāyassa ṭhitīyā yāpanāya vihims’ūparatīyā brahma-cariy’ānuggahāya. Iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāminavaṅca vedanaṃ na uppādessāmi yātrā ca me bhavissati an-avajjatā ca phāsu-vihāro cā’ti.

Ajja mayā appaccavekkhitvā yaṃ senāsaṃ paribhuttaṃ taṃ yāv’adeva sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya daṃsa-makasa-vātā-tapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya yāv’adeva utu-parissaya-vinodanaṃ paṭisallān’ārām’atthaṃ.

Ajja mayā appaccavekkhitvā yo gilāna-ppaccaya-bhesajja-parikkhāro  
paribhutto so yāv’adeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ  
paṭighātāya abyābajjha-paramatāyā’ti

**Ngữ vựng:**

- Ajja : ngày hôm nay
- Mayā : bởi tôi
- Appaccavekkhitvā : đã chưa quán tưởng
- Paribhuñjati : thọ dụng

**Dịch nghĩa:**

Y phục dùng trong ngày  
Mà ta chưa quán tưởng  
Y phục ấy được dùng  
Để ngăn ngừa nóng lạnh  
Hoặc xúc chạm muỗi mòng  
Gió sương và mưa nắng  
Cùng rắn rít côn trùng  
Và chỉ để che thân  
Tránh những điều hồ thẹn.

Vật thực dùng trong ngày  
Mà ta chưa quán tưởng  
Vật thực ấy được dùng  
Không phải để vui đùa  
Không ham mê vô độ  
Không phải để trang sức  
Không tự làm đẹp mình  
Mà chỉ để thân này  
Được bảo trì mạnh khoẻ  
Để tránh sự tổn thương  
Để trợ duyên phạm hạnh  
Cảm thọ cũ được trừ

Thọ mới không sanh khởi  
Và sẽ không làm lỗi  
Ta sống được an lành.

Chỗ ở dùng trong ngày  
Mà ta chưa quán tưởng  
Chỗ ở ấy được dùng  
Để ngăn ngừa nóng lạnh  
Hoặc xúc chạm muỗi mòng  
Gió sương và mưa nắng  
Cùng rắn rít côn trùng  
Để giải trừ nguy hiểm  
Do phong thổ tứ thời  
Và chỉ với mục đích  
Sống độc cư an tịnh.

Dược phẩm dùng trong ngày  
Mà ta chưa quán tưởng  
Dược phẩm ấy được dùng  
Để ngăn ngừa cảm thọ  
Tàn hại đã phát sanh  
Được hoàn toàn bình phục.

## **DASANĀTHA KARAṄADHAMMA SUTTA**

### **(Kinh Thập quán sa-môn hạnh)**

Evam me sutam:

Ekam samayaṃ Bhagavā Sāvattiyam viharati Jetavane  
Anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi:

Bhikkhavoti.

Bhadanteti te bhikkhū Bhagavato paccassosum, Bhagavā etadavoca:  
Dasa ime bhikkhave dhammā pabbajitena abhiṇham paccavekkhitabbā.  
Katame dasa?

Vevaṇṇiyamhi ajjhupagatoti, pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbaṃ.

Parapaṭibaddhā me jīvikāti...

Añño me ākappo karaṇīyoti...

Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatīti...

Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī. Sīlato na  
upavadantīti...

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvoti...

Kammassakomhi, kammadāyādo, kammayoni, kammabandhu,  
kammaṭṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyānaṃ vā pāpakaṃ vā,  
tassa dāyādo bhavissāmīti...

Kathaṃ bhūtassa me rattimdivā vitipatantīti...

Kacci nu khoṃ suññāgāre abhiraṃamīti...

Atthi nu kho me uttarimanussadhammā alamariyañāṇadassanaviseso  
adhigato?

Sohaṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho, na maṅku bhavissāmīti.  
Ime kho bhikkhave dasadhammā, pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbi. Idamavoca Bhagavā. Attamanā te bhikkhū Bhagavato  
bhāsitaṃ abhinanduntī.

### Ngữ vựng:

- Abhiṇha : thường xuyên
- Paccavekkhati : suy nghĩ, xem xét lại
- Vevaṇṇiya : làm phai màu
- Ajjhupagacchati : đến, tới nơi, công nhận  
[adhi+upa+gam+a]
- Kacci (đi cùng *nu, nukho*) : phân từ dùng để hỏi khi hoài nghi
- Upavadati [upa+vad+a] : khiển trách, rầy la, chửi mắng
- Anuvicca [anuvicināti] : đang hiểu biết, đang tìm ra
- Sabrahmacārī : người tu hành theo Phạm hạnh
- Piya : yêu quý, thương mến
- Manāpa : vừa lòng, vui vẻ
- Nānābhāva [nānā+Bhāva] : điều kiện, bản tính khác nhau

- Vinābhāvoti : chia lìa, tách rời ra
- Kammassakā : nghiệp là gia tài
- Kammadāyāda : thọ lãnh kết quả do mình tạo
- Kammayoni : nghiệp là nơi sinh ra
- Kammabandhu : nghiệp là thân bằng, quyến thuộc
- Kammaṭṭisaraṇa : nghiệp là chỗ nương tựa (sở y/ỷ)
- Dāyāda : thừa hưởng (gia tài)
- Bhavati : trở thành, trở nên, có sinh tồn
- Kathaṃ : thế nào?
- Bhūta (quá khứ của bhavati) : trở thành, sinh ra, sản xuất
- Rattimdivā : ngày đêm
- Vitipatantīti [viti+patati] : đặt niềm vui thích xuống (?)
- Kho : thật vậy, đúng vậy, chắc chắn
- Suññāgāra : chỗ bỏ hoang; không tịch xứ
- Abhiramati : vui thú, thưởng thức
- Alamariyañāṇadassanavisesa : ngộ chánh tri kiến
- Adhigacchati [adhi+gam+a] : được, đắc, hiểu biết
- Puṭṭha (quá khứ của puccati) : hỏi, được hỏi, được ai hỏi
- Mañku : làm lộn, hổ thẹn
- Bhāsita (quá khứ của bhāsati) : nói, thuật lại, chiếu sáng
- Abhinandati : vui thích vì

**Dịch nghĩa:**

Xuất gia nghi mạo khác đời  
 Sống nương đàn-việt thanh thoi cửa thiền  
 Tư cách, bốn phận cần chuyên  
 Oai nghi, giới hạnh không phiền đến ai  
 Nếu đồng Phạm hạnh chê bai  
 Sớm lo cảnh tỉnh, miệt mài tu thân  
 Nhân, vật yêu mến xa gần  
 Vô thường tan hợp, xoay vần hợp tan  
 Nghiệp là tài sản đa mang

Nghiệp là quyền thuộc lại càng chớ khinh  
Nghiệp là sở ý, sở sinh  
Nhân quả, thiện ác, phân minh nhiệm mầu  
Ngày đêm thắm thoát bóng cầu  
Làm gì xứng hạnh tâm cầu vô sinh?  
Trong *không tịch xứ* tinh cần  
Độc cư thiền tịnh phá dần tham sân  
Tu hành pháp bậc cao nhân  
Ngộ *chánh tri kiến* giả, chân tỏ tường  
Đến khi sinh mạng vô thường  
Các đồng Phạm hạnh tư lường hỏi han  
Xét mình tâm đã bình an  
Ra đi chẳng thẹn cùng hàng sa-môn.

## PAÑCA ABHIÑHAPACCAVEKKHAṆA (Năm điều thường quán niệm)

Jarādhammomhi jaraṃ anatīto  
Byādhidhammomhi byāधिṃ anatīto  
Maraṇadhammomhi maraṇaṃ anatīto  
Sabbehi me piyehi manāpehi  
Nānābhavo vinābhāvo  
Kammasakomhi kamma dāyādo kammayoni  
Kammabandhu kamma paṭisaraṇo  
Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā  
Pāpakaṃ vā  
Tassa dāyādo bhavissāmi.

### Ngũ vưng:

- Jarādhamma : phải chịu già yếu, lão suy
- Jarā : : già, tuổi tác cao
- Jara : già, cũ kỹ, suy yếu, lụ khụ
- Nati : cong xuống, cúi xuống

- Anati : không cong xuống, không cúi xuống
- Maraṇadhamma : phải bị chết, chắc chết, thế nào cũng chết
- Piya : yêu quý, thương mến
- Manāpa : vừa lòng, vui vẻ
- Nānā : khác nhau
- Nānābhava : cảnh giới khác nhau
- Nānābhāva : điều kiện khác nhau; bản tính khác nhau
- Vinā : không có
- Vinābhāva : không có điều kiện
- Karoti : làm, hành động, tạo tác
- Kalyāṇa : mỹ lệ, yêu kiều; hạnh kiểm tốt
- Pāpaka : ác độc, tội lỗi

**Dịch nghĩa:**

Phật xưa rằng: Kiếp nhân sinh  
 Lắm điều khổ lụy chẳng dành riêng ai  
 Xuân xanh rồi cũng tàn phai  
 Thời hoa mộng: tựa sương mai đầu cành  
 Tâm thân tứ đại hợp thành  
 Óm đau bệnh tật thường tình xưa nay  
 Dù cho thọ mạng ngắn dài  
 Cổ kim nào kẻ thoát tay tử thần  
 Người thân ly biệt người thân  
 Giác trăm năm biết bao lần lệ sa!  
 Mỗi người riêng nghiệp thiếu đa  
 Rừng mê bể khổ phải qua một mình  
 Tử sinh nối tiếp tử sinh  
 Trăm luân khởi tự vô minh cội nguồn  
 Ai ơi hiểu lẽ vô thường  
 Siêng năng tu tập đạo trường là đây!

