

CK.0000072653

n sư Henepola Gunaratana

*Biên dịch: Lê Kim Kha*

**Thiền Phật giáo  
BỐNNÊNTẢNG  
CHÁNH NIỆM  
qua ngôn ngữ thông thường**

GUYỄN  
LIỆU



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Tác giả giữ bản quyền nguyên bản tiếng Anh  
và đã cho phép người dịch biên dịch ra tiếng Việt.

Người biên dịch (Lê Kim Kha) giữ bản quyền bản dịch tiếng Việt.  
Bản dịch tiếng Việt này được in để ấn tống miễn phí và không được  
sao in để bán, trừ những ấn bản phát hành bởi Nhà xuất bản  
có tên trên quyển sách này, với mục đích không thu lợi của người dịch.

**BIẾU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN  
ĐƯỢC THỰC HIỆN BỞI THƯ VIỆN KHTH TP.HCM**

**Gunaratana, Henepola 1927-**

Thiền Phật giáo bốn nền tảng chánh niệm qua ngôn ngữ thông thường / Thiền sư  
Henepola Gunaratana ; Lê Kim Kha dịch. - T.P. Hồ Chí Minh : Nxb. Tổng hợp Thành  
phố Hồ Chí Minh, 2013.

240 tr. ; 24 cm.

ISBN 978-604-58-0683-8

1. Vipaśyanā (Phật Giáo). 2. Thiền -- Phật Giáo. I. Lê Kim Kha.
1. Vipaśyanā (Buddhism). 2. Meditation – Buddhism.

**294.34435 -- dc 22**

**G975**

Thiền sư HENEPOLA GUNARATANA

Thiền Phật giáo

BỐN NỀN TẢNG  
CHÁNH NIỆM

qua ngôn ngữ thông thường

*Biên dịch*  
LÊ KIM KHA



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

*“cho Mẹ, với Ba, anh, em đã khuất”.*

# MỤC LỤC

*Trang*

• Về Quyển Sách này .....	7
• Lời Nói Đầu .....	9
• Dẫn Nhập .....	11
• Bài Kinh “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm” .....	25

## Phần I Chánh Niệm Về Thân

1. Hơi Thở .....	35
2. Bốn Tư Thế Thiền.....	49
3. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng .....	67
4. Các Bộ Phận Và Các Yếu Tố Tứ Đại .....	87
5. Chết Và Vô Thường .....	103

## Phần II Chánh Niệm Về Các Cảm Giác

6. Những Cảm Nhận Và Cảm Xúc .....	117
7. Những Cảm Giác Có Lợi Và Có Hại .....	129

## Phần III Chánh Niệm Về Tâm

8. Tâm Và Thức .....	145
----------------------	-----

9. Những Trạng Thái Của Tâm .....155

**Phần IV**  
**Chánh Niệm Về Pháp**

10. Những Chướng Ngại .....169

11. Dính Chấp Và Những Gông Cùm Trói Buộc .....183

12. Những Yếu Tố Giác Ngộ .....199

13. Tứ Diệu Đế Và Bát Chánh Đạo .....215

• Phần Chú Thích .....227

• Về Tác Giả .....236

## Về Quyển sách này

Như Đức Phật đã nói: “Này các Tỳ kheo, đây là con đường trực tiếp để làm sạch chúng sinh, để vượt qua buồn đau và sầu bi, để chấm dứt sự khổ và phiền não, để đạt được con đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là Bốn Nền Tảng Chánh Niệm.”

Dù cho con đường đó (*ekayano maggo*) đã được các thầy tổ và học giả dịch là con đường duy nhất hay trực chỉ đến những mục tiêu tu hành như Phật đã nói trên, thì nó cũng có nghĩa là một con đường quan trọng nhất để người tu hành theo đạo Phật cần phải bước qua<sup>1</sup>. Chánh niệm là sự thực hành không thể thiếu được để dẫn đến những trạng thái giác ngộ và Niết-bàn.

Theo kinh điển, “Bất kỳ ai đã giải thoát, đang giải thoát, hoặc sẽ giải thoát khỏi thế gian này, tất cả họ làm được vậy bằng cách phát triển đúng đắn Bốn Nền Tảng Chánh Niệm.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa rằng những bậc tu hành giải thoát đều tu chánh niệm theo hướng dẫn của Phật trong bài kinh “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm” này. Đó là vai trò và ý nghĩa của bài kinh này trong việc tu thiền chánh niệm theo đạo Phật.

Trong quyển sách này, thiền sư Bhante Gunaratana giảng giải bằng một ngôn ngữ thông thường để chúng ta dễ dàng hiểu được và thực hành theo. Mời các bạn và các đạo hữu bước vào tìm hiểu trong phần Dẫn Nhập và Nội Dung trong quyển sách của vị thiền sư hiền trí này.

Quyển sách này được cho là một quyển sách hay nhất về đề tài Thiền Chánh Niệm và Bốn Nền Tảng Chánh Niệm. Nó có thể được đọc cùng với quyển “*Chánh Niệm qua ngôn ngữ thông thường*”, “*Chánh Định qua ngôn ngữ thông thường*”, và “*Tám Bước Đi Đến Chánh Niệm*” của Ngài.

Chúc quý độc giả dễ dàng nắm bắt và thưởng thức được những lời giảng giải, và hơn hết, thực hành **Thiền Chánh Niệm** một cách thành công sau khi đọc quyển sách này.

LÊ KIM KHA

## Lời Nói đầu

Có nhiều sách viết về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm. Một số sách là bản dịch trực tiếp của bản kinh nguyên thủy bằng tiếng Pali do Đức Phật lịch sử thuyết giảng. Một số sách giảng giải kinh này một cách chi tiết bằng những giảng luận lớn nhỏ. Một số sách là những luận văn rất hay và mang tính học thuật. Và nếu các bạn muốn nâng cao sự hiểu biết mang tính lý thuyết về thiền, thì tôi xin trân trọng giới thiệu những quyển sách đó.

Khi tôi dạy thiền tôi luôn cố gắng giúp người nghe chắc chắn nhận được những thông tin một cách dễ dàng và đưa vào thực hành ngay cả khi không có một người thầy hướng dẫn bên cạnh; luôn luôn là vậy, sự chú trọng của tôi trong quyển sách này là sự thực hành thực sự, thực hành ngay bây giờ trong đời sống của chúng ta. Và khi tôi viết, tôi luôn cố gắng viết mọi điều bằng ngôn ngữ thông thường. (Chứ không dùng những ngôn ngữ với văn phong và nhiều thuật ngữ mang tính hàn lâm và học thuật).

Thiền đang trở nên rất phổ biến trong những ngày này vì nhiều lý do tốt lành. Tuy nhiên, một điều không may là khắp nơi không có đủ những người thầy để đáp ứng nhu cầu thiền tập đang lên cao của những người đang muốn khám phá. Một số người chưa là thiền sinh thì đọc những quyển sách hay về thiền, một số người thì tham dự các khóa thiền, và số khác thì nghe giảng ở những buổi thuyết giảng hay về thiền. Sau khi đọc những quyển sách hay về thiền, nghe giảng ở những buổi thuyết giảng hay về thiền và tham dự các khóa thiền, rất nhiều thiền sinh đã viết thư cho tôi ở

trung tâm thiền ‘Bhavana Society’ với nhiều câu hỏi để mong được làm rõ. Tôi mới nghĩ đến việc viết ra quyển sách này để giải đáp, không phải tất cả, những câu hỏi đó. Lê dĩ nhiên, không ai có thể viết một hay nhiều quyển sách có thể trả lời hết tất cả mọi câu hỏi của mọi người! Rồi sao nữa, khi người ta đào sâu hơn vào vấn đề, họ càng muốn hỏi thêm nữa. Quyển sách này chỉ là một sự cố gắng ít ỏi để trả lời một số câu hỏi liên quan đến thiền.

Tôi chân thành cảm ơn Ajahn Sona, một trong những thiền sinh của trung tâm thiền ‘Bhavana Society’ của chúng tôi, vì những sự giúp đỡ quý báu để khởi đầu quyển sách này. Tôi mang ơn anh Josh Bartok và cô Laura Cunningham ở Nhà xuất bản Wisdom Publications (Hoa Kỳ), nhờ có những góp ý quý báu của họ mà quyển sách này được hoàn thành, và tôi cũng mang ơn cô Brenda Rosen, người đã bỏ ra rất nhiều thời gian và công sức để biên tập bản thảo.

Thiền sư HENEPOLA GUNARATANA