

<p><b>20. Kinh An Trú Tâm</b></p>	<p><b>20. The Removal of Distracting Thoughts (<i>Vitakkasaṅṭhāna Sutta</i>)</b></p>
<p>Khái quát Nội dung Kinh (Tác giả: <b>TT. Thích Nhật Từ</b>)</p>	<p>A Summary of the Sutta (Author: <b>Bhikkhu Bodhi</b>)</p>
<p><b>20. Kinh An trú tâm</b> (P. <i>Vitakkasaṅṭhānasuttaṃ</i>, H. 想念止息經) tương đương <i>Tăng thượng tâm kinh</i>.<sup>23</sup> Lắng dịu tư duy tiêu cực được đức Phật giới thiệu như là cách thức chuyển hóa, giúp tâm an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh, vượt khỏi mọi vướng mắc phiền não. Đức Phật đã giới thiệu 5 phương pháp chuyển hóa các tư duy tính dục, tư duy sân hận và tư duy hăm hại, giúp hành giả làm chủ tư duy, làm chủ được tâm.</p>	<p><b>20. <i>Vitakkasaṅṭhāna Sutta: The Removal of Distracting Thoughts.</i></b> The Buddha teaches five methods for dealing with the unwholesome thoughts that may arise in the course of meditation.</p>
<p>Việt Dịch từ Pāli: <b>HT. Thích Minh Châu</b></p>	<p>English Translation from Pāli: <b>Bhikkhu Ñāṇamoli &amp; Bhikkhu Bodhi</b></p>
<p>Như vậy tôi nghe.          Một thời Thế Tôn trú ở Sāvattthī (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc).</p> <p>Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Chư Tỷ-kheo". -- "Thưa vâng, bạch Thế Tôn", các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:</p> <p>-- Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn thực tu tăng thượng tâm cần phải thường thường tác ý năm tướng. Thế nào là năm?</p> <p>Ở đây, Tỷ-kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia.</p>	<p>1. THUS HAVE I HEARD.<sup>238</sup> On one occasion the Blessed One was living at Sāvattthī in Jeta's Grove, Anāthapiṇḍika's Park.</p> <p>There he addressed the bhikkhus thus: "Bhikkhus." — "Venerable sir," [119] they replied. The Blessed One said this:</p> <p>2. "Bhikkhus, when a bhikkhu is pursuing the higher mind, from time to time he should give attention to five signs.<sup>239</sup> What are the five?</p> <p>3. (i) "Here, bhikkhus, when a bhikkhu is giving attention to some sign, and owing to that sign there arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion, then he should give attention to some</p>

Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, ví như một người thợ mộc thiện xảo hay đệ tử một người thợ mộc, dùng một cái nêm nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nêm khác;

chư Tỷ-kheo, cũng vậy, khi một Tỷ-kheo y cứ một tướng nào, tác ý một tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia.

Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy khi tác ý một tướng khác với tướng kia, liên hệ đến thiện, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy:

"Đây là những tầm bất thiện, đây là những tầm có tội, đây là những tầm có khổ báo".

Nhờ quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy, các bất

other sign connected with what is wholesome.<sup>240</sup>

When he gives attention to some other sign connected with what is wholesome, then any evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion are abandoned in him and subside.

With the abandoning of them his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

Just as a skilled carpenter or his apprentice might knock out, remove, and extract a coarse peg by means of a fine one, so too...

when a bhikkhu gives attention to some other sign connected with what is wholesome...

his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

4. (ii) "If, while he is giving attention to some other sign connected with what is wholesome, there still arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion, then he should examine the danger in those thoughts thus:

'These thoughts are unwholesome, they are reprehensible, they result in suffering.'<sup>241</sup>

When he examines the danger in those thoughts, then

thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, ví như một người đàn bà hay người đàn ông trẻ tuổi, trong tuổi thanh xuân, tánh ưa trang sức nếu một xác rắn, hay xác chó, hay xác người được quàng vào cổ, người ấy phải lo âu, xấu hổ, ghê tởm.

Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy nhờ quán sát... nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải không ức niệm, không tác ý những tâm ấy.

Nhờ không ức niệm, không tác ý các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, ví như một người có mắt, không muốn thấy các sắc pháp nằm trong tầm mắt của mình, người ấy nhắm mắt lại hay ngó qua một bên.

Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy, trong khi không ức niệm, không tác ý... được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

any evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion are abandoned in him and subside.

With the abandoning of them his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

Just as a man or a woman, young, youthful, and fond of ornaments, would be horrified, humiliated, and disgusted if the carcass of a snake or a dog or a human being [120] were hung around his or her neck,

so too... when a bhikkhu examines the danger in those thoughts... his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

5. (iii) "If, while he is examining the danger in those thoughts, there still arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion, then he should try to forget those thoughts and should not give attention to them.

When he tries to forget those thoughts and does not give attention to them, then any evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion are abandoned in him and subside.

With the abandoning of them his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated. Just as a man with good eyes who did not want to see forms that had come within range of sight would either shut his eyes or look away,

so too... when a bhikkhu tries to forget those thoughts and does not give attention to them... his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi không ức niệm, không tác ý các tâm ấy, các ác, bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên.

Chư Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy.

Nhờ tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy, các ác, bất thiện tâm liên hệ đến dục... được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Ví như một người đang đi mau, suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi mau? Ta hãy đi chậm lại".

Trong khi đi chậm, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy dừng lại".

Trong khi dừng lại, người ấy suy nghĩ: "Tại sao Ta lại dừng lại? Ta hãy ngồi xuống".

Trong khi ngồi, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại ngồi? Ta hãy nằm xuống".

Chư Tỷ-kheo, như vậy người ấy bỏ dần các cử chỉ thô cứng nhất và làm theo các cử chỉ tế nhị nhất. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy tác ý đến... (như trên)... được an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm, các ác, bất thiện tâm liên hệ... đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiền răng, dán chặt

6. (iv) "If, while he is trying to forget those thoughts and is not giving attention to them, there still arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion,

then he should give attention to stilling the thought-formation of those thoughts.<sup>242</sup>

When he gives attention to stilling the thought-formation of those thoughts, then any evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion are abandoned in him and subside.

With the abandoning of them his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

Just as a man walking fast might consider: 'Why am I walking fast? What if I walk slowly?'

and he would walk slowly; then he might consider: 'Why am I walking slowly? What if I stand?'

and he would stand; then he might consider: 'Why am I standing? What if I sit?'

and he would sit; then he might consider: 'Why am I sitting? What if I lie down?' and he would lie down.

By doing so he would substitute for each grosser posture one that was subtler. So too... when a bhikkhu gives attention to stilling the thought-formation of those thoughts...

his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

7. (v) "If, while he is giving attention to stilling the thought-formation of those thoughts, there still arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion,

lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm.

Nhờ nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục... liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong...

được an trú, an tịnh nhất tâm, định tĩnh.

Ví như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu, hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục, và đánh bại.

Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên,

thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm.

Nhờ nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ trừ diệt chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, trong khi y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ

then, with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth, he should beat down, constrain, and crush mind with mind.<sup>243</sup> [121]

When, with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth, he beats down, constrains, and crushes mind with mind, then any evil unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion are abandoned in him and subside.

With the abandoning of them his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

Just as a strong man might seize a weaker man by the head or shoulders and beat him down, constrain him, and crush him,

so too...

when, with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth, a bhikkhu beats down, constrains, and crushes mind with mind...

his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

8. "Bhikkhus, when a bhikkhu is giving attention to some sign, and owing to that sign there arise in him evil

đến sân, liên hệ đến si sanh khởi.

Tỷ-kheo ấy tác ý một tướng khác, liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được diệt trừ, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy, nhờ quán sát sự nguy hiểm các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy, nhờ không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy tác ý hành tướng các tầm và an trú các tầm, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

unwholesome thoughts connected with desire, with hate, and with delusion,

then when he gives attention to some other sign connected with what is wholesome, any such evil unwholesome thoughts are abandoned in him and subside, and with the abandoning of them his mind becomes steadied internally, quieted, brought to singleness, and concentrated.

When he examines the danger in those thoughts...

When he tries to forget those thoughts and does not give attention to them...

When he gives attention to stilling the thought-formation of those thoughts...

When, with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth, he beats down, constrains, and crushes mind with mind, any such evil unwholesome thoughts are abandoned in him...



Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là đã an trú trong đạo tâm pháp môn. Vị ấy có thể tác ý đến tâm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tâm nào vị ấy không muốn;

vị ấy đã đoạn trừ khát ái, đã giải thoát các kiết sử, khéo chinh phục kiêu mạn, đã chấm dứt khổ đau.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

and his mind becomes steadied internally, quieted, [122] brought to singleness, and concentrated. This bhikkhu is then called a master of the courses of thought. He will think whatever thought he wishes to think and he will not think any thought that he does not wish to think.

He has severed craving, flung off the fetters, and with the complete penetration of conceit he has made an end of suffering.”<sup>244</sup>

That is what the Blessed One said. The bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One’s words.

### Notes

The bracketed numbers [ ] embedded in the text refer to the page number of the Pali Text Society’s edition of the *Majjhima Nikāya* (except for MN 92 and MN 98, wherein the numbers refer to the PTS edition of the Sutta Nipāta).

238. This sutta together with its commentary is available in a translation by Soma Thera, *The Removal of Distracting Thoughts*.

239. MA: The higher mind (*adhicitta*) is the mind of the eight meditative attainments used as a basis for insight; it is called “higher mind” because it is higher than the ordinary (wholesome) mind of the ten wholesome courses of action. The five “signs” (*nimitta*) may be understood as practical methods of removing the distracting thoughts. They should be resorted to only when the distractions become persistent or obtrusive; at other times the meditator should remain with his primary subject of meditation.

240. MA: When thoughts of sensual desire arise directed towards living beings, the “other sign” is the meditation on foulness (see MN 10.10); when the thoughts are directed to inanimate things, the “other sign” is attention to impermanence. When thoughts of hate arise directed towards living beings, the “other sign” is the meditation on loving-kindness; when they are directed to inanimate things, the “other sign” is attention to the elements (see MN 10.12). The remedy for thoughts connected with delusion is living under a teacher, studying the Dhamma, inquiring into its meaning, listening to the Dhamma, and inquiring into causes.

241. This method can be illustrated by the reflections of the Bodhisatta in MN 19.3–5. Calling to mind the unworthiness of the evil thoughts produces a sense of shame (*hiri*); calling to mind their dangerous consequences produces fear of wrongdoing (*ottappa*).

242. *Vitakka-sankhāra-saññhānam*. MA understands *sankhāra* here as condition, cause, or root, and takes the compound to mean “stopping the cause of the thought.” This is accomplished by inquiring, when an unwholesome thought has arisen: “What is its cause? What is the cause of its cause?” etc. Such an inquiry, according to MA, brings about a slackening, and eventually the cessation, of the flow of unwholesome thought.

243. MA: He should crush the unwholesome state of mind with a wholesome state of mind.

244. This shows the attainment of arahantship. See n.50.