

Kinh Người Biết Sống Một Mình (I) **(Dịch từ Tập A Hàm, Kinh số 1071)**

HT. Thích Nhất Hạnh dịch

Đây là những điều tôi nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây Kỳ Đà ở thành Vương Xá. Lúc đó có một vị khất sĩ tên là Thượng Tọa (Thera) chỉ ưa ở một mình một chỗ, vị này thường ca ngợi hạnh sống một mình, đi khất thực một mình, thọ trai xong đi về một mình và ngồi thiền một mình. Bấy giờ có một số các vị khất sĩ tới nơi Bụt ở, làm lễ dưới chân Bụt, lui về một bên ngồi, và bạch với Người:

- Thế Tôn, có một vị tôn giả tên Thượng Tọa, vị này ưa ở một mình, ưa ca ngợi

hạnh sống một mình, một mình vào xóm làng khất thực, một mình từ xóm làng đi về trú xứ, một mình tọa thiền.

Đức Thế Tôn bèn bảo một vị khất sĩ:

- Thầy hãy tới chỗ mà khất sĩ Thượng Tọa cư trú và bảo với ông ta là tôi gọi ông ta.

Vị khất sĩ vâng mệnh. Lúc ấy vị khất sĩ Thượng Tọa liền đến chỗ Bụt ở, làm lễ dưới chân Bụt, lui về một bên mà ngồi. Lúc ấy đức Thế Tôn hỏi khất sĩ Thượng Tọa:

- Có phải là thầy ưa ở một mình, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khất thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình tọa thiền phải không?

Khất sĩ Thượng Tọa đáp:

- Thừa Thế Tôn, đúng vậy.

Bụt bảo khát sĩ Thượng Tọa:

- Thầy sống một mình như thế nào?

Khất sĩ Thượng Tọa đáp:

- Bạch Thế Tôn, con chỉ sống một mình một nơi, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khất thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình ngồi thiền, thế thôi.

Bụt dạy:

- Thầy đúng là người ưa sống một mình, tôi không nói là không phải. Nhưng tôi biết có một cách sống một mình thật sự mầu nhiệm. Đó là quán chiếu để thấy rằng quá khứ đã không còn mà tương lai thì chưa tới, an nhiên sống trong hiện tại mà không bị vướng mắc vào tham dục. Kẻ thức giả sống như thế, tâm không do

dự, bỏ hết mọi lo âu, mọi hối hận, xa lìa hết mọi tham dục ở đời, cắt đứt tất cả những sợi dây ràng buộc và sai sử mình. Đó gọi là thật sự sống một mình. Không có cách nào sống một mình mà mâu nhiệm hơn thế.

Rồi đức Thế Tôn nói bài kệ sau đây:

Quán chiếu vào cuộc đời
Thấy rõ được vạn pháp
Không kẹt vào pháp nào
Lìa xa mọi ái nhiễm
Sống an lạc như thế
Tức là sống một mình.

Bụt nói xong, tôn giả Thượng Tọa lấy làm vui mừng sung sướng, cung kính làm lễ Bụt và rút lui.

Kinh Người Biết Sống Một Mình (II) **(Bhaddekaratta Sutta, Trung Bộ Kinh, 131)**

HT. Thích Nhất Hạnh dịch

Sau đây là những điều tôi đã được nghe lúc đức Thế Tôn còn lưu trú ở tịnh xá Kỳ Viên trong vườn Kỳ Đà tại thành Xá Vệ; Ngài gọi các vị khất sĩ và bảo:

- Này quý thầy.

Các vị khất sĩ đáp:

- Có chúng tôi đây.

Đức Thế Tôn dạy:

- Tôi sẽ nói cho quý thầy nghe thế nào là người biết sống một mình. Trước hết tôi

nói đại cương, sau đó tôi sẽ giải thích.
Quý thầy hãy lắng nghe.

- Thưa Thế Tôn, chúng tôi đang lắng nghe đây.

Đức Thế Tôn dạy:

Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa tới
Hãy quán chiếu sự sống
Trong giờ phút hiện tại
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi và thanh thoi.
Phải tinh tiến hôm nay
Kẻo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả.
Người nào biết an trú

Đêm ngày trong chánh niệm
Thì Mâu Ni gọi là
Người Biết Sống Một Mình.

"Này quý thầy, sao gọi là tìm về quá khứ ? Khi một người nghĩ rằng: Trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế và khởi tâm ràng buộc quyền luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy thì khi ấy người đó đang tìm về quá khứ."

"Này quý thầy, sao gọi là không tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: Trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc quyền luyến

về những gì thuộc về quá khứ ấy, thì khi ấy người đó đang không tìm về quá khứ.

Này quý thầy, sao gọi là tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: Trong tương lai hình thể ta sẽ được như thế kia, cảm thọ ta sẽ được như thế kia, tri giác ta sẽ được như thế kia, tâm tư ta sẽ được như thế kia, nhận thức ta sẽ được như thế kia. Nghĩ như thế mà khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì khi ấy người đó đang tưởng tới tương lai.

Này quý thầy, sao gọi là không tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: Trong tương lai hình thể ta sẽ được như thế kia, cảm thọ ta sẽ được như thế kia, tri giác ta sẽ được như thế kia, tâm tư ta sẽ được như thế kia, nhận thức ta sẽ được như thế kia. Nghĩ như thế mà không khởi

tâm ràng buộc và mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì người đó trong lúc ấy đang không tưởng tới tương lai.

Này quý thầy, thế nào gọi là bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người không học, không biết gì về Bụt, Pháp, Tăng, không biết gì về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, không tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì khi ấy người đó đang bị lôi cuốn theo hiện tại.

Này quý thầy, thế nào là không bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người có học, có biết về Bụt, Pháp, Tăng, có biết

về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, có tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, không cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì khi ấy người đó đang không bị lôi cuốn theo hiện tại.

Đó, tôi đã chỉ cho quý thầy biết đại cương và giải thích cho quý thầy nghe về thế nào là người biết sống một mình."

Bụt nói xong, các vị khất sĩ đồng hoan hỷ phụng hành.

Trích: "Kinh Người Biết Sống Một Mình", Nhất Hạnh dịch và chú giải, NXB Lá Bối, California Hoa Kỳ.

Bhaddekaratta Sutta
(Majjhima Nikaya 131)

An Auspicious Day

Translated from the Pali by
Thanissaro Bhikkhu

Preface:

The title of this discourse has sparked some controversy, centered on the word "ratta". Modern translators in Asian vernaculars are unanimous in rendering it as "night," a reading seconded by Sanskrit and Tibetan versions of the discourse. Translators working in

English have balked at this reading, however, on the grounds that the title it yields -- "Auspicious One-Night" -- makes no sense. Thus I.B. Horner drops the word "ratta" for her translation entirely; Ven Nanamoli renders it as "attachment," yielding "One Fortunate Attachment"; and Ven. Nanananda, taking his cue from Ven. Nanamoli, renders it as "lover," yielding "Ideal Lover of Solitude."

If we look at idiomatic Pali usage, though, we find that there is good reason to stick with the traditional reading of "night." There is a tendency in the Pali Canon to speak of a 24-hour period of day and night as a "night." This would be natural for a society that used a lunar calendar -- marking the passage of time

by the phases of the moon -- just as it is natural for us, using a solar calendar, to call the same period of time a "day." As the verse that forms the summary of this discourse explicitly mentions one practicing "relentlessly both day and night," the "night" in the title of the discourse would seem to be a 24-hour, rather than a 12-hour, night -- and so I have chosen to render the Pali idiom into its English equivalent: An Auspicious Day.

Ven. Nanamoli is probably right in assuming that "bhaddekaratta" was a pre-Buddhist term that the Buddha adopted and re-interpreted in light of his own teaching. The point of the discourse would thus be that -- instead of the play of cosmic forces, the stars, or the lucky

omens -- one's own development of the mind's attitude to time is what makes a day auspicious.

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying in Savatthi, at Jetavana, the park of Anathapindika. There he addressed the monks: "Monks!"

"Yes, lord," the monks replied.

The Blessed One said: "Monks, I will teach you the summary and exposition of one who has had an auspicious day. Listen and pay close attention. I will speak."

"As you say, lord," the monks replied.

The Blessed One said:

One would not chase after the past,
nor place expectations on the future.

What is past
is left behind.

The future
is as yet unreached.

Whatever quality is present
one clearly sees right there,
right there.

Unvanquished, unshaken,
that's how one develops the mind.

Ardently doing one's duty today,
for -- who knows? -- tomorrow
death may come.

There is no bargaining
with Death and his mighty horde.

Whoever lives thus ardently,
relentlessly
both day and night,

has truly had an auspicious day:
So says the Peaceful Sage.

"And how, monks, does one chase after the past? One gets carried away with the delight of 'In the past I had such a form (body)' ... 'In the past I had such a feeling' ... 'In the past I had such a perception' ... 'In the past I had such a thought-fabrication' ... 'In the past I had such a consciousness.' This is called chasing after the past.

"And how does one not chase after the past? One does not get carried away with the delight of 'In the past I had such a form (body)' ... 'In the past I had such a feeling' ... 'In the past I had such a perception' ... 'In the past I had such a thought-fabrication' ... 'In the past I had

such a consciousness.' This is called not chasing after the past.

"And how does one place expectations on the future? One gets carried away with the delight of 'In the future I might have such a form (body)' ... 'In the future I might have such a feeling' ... 'In the future I might have such a perception' ... 'In the future I might have such a thought-fabrication' ... 'In the future I might have such a consciousness.' This is called placing expectations on the future.

"And how does one not place expectations on the future? One does not get carried away with the delight of 'In the future I might have such a form (body)' ... 'In the future I might have such a feeling' ... 'In the future I might have such a perception' ... 'In the future I

might have such a thought-fabrication" ...
'In the future I might have such a
consciousness.' This is called not placing
expectations on the future.

"And how is one vanquished with regard
to present qualities? There is the case
where an uninstructed run-of-the-mill
person who has not seen the noble ones,
is not versed in the teachings of the noble
ones, is not trained in the teachings of the
noble ones, sees form as self, or self as
possessing form, or form as in self, or
self as in form.

He/she sees feeling as self, or self as
possessing feeling, or feeling as in self,
or self as in feeling.

He/she sees perception as self, or self as possessing perception, or perception as in self, or self as in perception.

He/she sees thought-fabrications as self, or self as possessing thought-fabrications, or thought-fabrications as in self, or self as in thought-fabrications.

He/she sees consciousness as self, or self as possessing consciousness, or consciousness as in self, or self as in consciousness. This is called being vanquished with regard to present qualities.

"And how is one not vanquished with regard to present qualities? There is the case where a noble disciple who has seen the noble ones, is versed in the teachings of the noble ones, is well-trained in the

teachings of the noble ones, does not see form as self, or self as possessing form, or form as in self, or self as in form.

He/she does not see feeling as self, or self as possessing feeling, or feeling as in self, or self as in feeling.

He/she does not see perception as self, or self as possessing perception, or perception as in self, or self as in perception.

He/she does not see thought-fabrications as self, or self as possessing thought-fabrications, or thought-fabrications as in self, or self as in thought-fabrications.

He/she does not see consciousness as self, or self as possessing consciousness, or consciousness as in self, or self as in consciousness. This is called not being

vanquished with regard to present qualities.

One would not chase after the past,
nor place expectations on the future.

What is past
is left behind.

The future
is as yet unreached.

Whatever quality is present
one clearly sees right there,
right there.

Unvanquished, unshaken,
that's how one develops the mind.

Ardently doing one's duty today,
for -- who knows? -- tomorrow
death may come.

There is no bargaining
with Death and his mighty horde.

Whoever lives thus ardently,
relentlessly
both day and night,
has truly had an auspicious day:
So says the Peaceful Sage.

"Monks, I will teach you the summary
and exposition of one who has had an
auspicious day.' Thus it was said, and in
reference to this was it said."

That is what the Blessed One said. Glad
at heart, the monks delighted in the
Blessed One's words.
