

# Kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm

(*Satipathàna-Sutta*)

## [Tu Tập Sự Có Mặt Của Chánh Niệm]

Tôi nghe như vậy.

Đức Thế Tôn có lần sống gần những người Kuru, ở Kammassadama, một quận thị của những tộc người Kuru. Lúc đó, Đức Thế Tôn đang nói với các Tỳ kheo và giảng rằng:

[CON ĐƯỜNG DUY NHẤT]

“Đây là **con đường duy nhất**, này các Tỳ kheo, để làm thanh tịnh chúng sinh, để vượt qua sự buồn đau và sầu bi, để chấm dứt sự khổ và phiền não, để bước vào con đường Chánh Đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là Bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

[ĐỊNH NGHĨA]

“Bốn” đó là gì?”

“Ở đây có một Tỳ kheo, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng mọi sự, và chánh niệm, *sống* quán sát (những hành vi của) **Thân**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới (của thân);

Người ấy *sống* quán sát những **Cảm Giác**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới (của cảm giác);

Người ấy *sống* quán sát (những hành vi của) **Tâm**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới (của tâm);

Người ấy *sống* quán sát **những Đối tượng của Tâm**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới (của những đối tượng của tâm).

## (I. THÂN)

“Và làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) thân?”

[HƠI THỞ]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo đi vào rừng, đến gốc cây hay một nơi vắng người, ngồi xuống, với hai chân chéo nhau, giữ thân ngồi thẳng và sự chánh niệm của người ấy tỉnh thức.

“Cứ chánh niệm người ấy thở vào, và cứ chánh niệm người ấy thở ra. Thở vào một hơi thở dài, người ấy biết “Tôi đang thở vào một hơi thở dài”; thở ra một hơi thở dài, người ấy biết “Tôi đang thở ra một hơi thở dài”; thở vào một hơi thở ngắn, người ấy biết “Tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”; thở ra một hơi thở ngắn, người ấy biết “Tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

“Nhận biết (*trải nghiệm*) trọn vẹn (hơi thở—) thân, Tôi thở vào”: người ấy luyện tập mình như vậy.

“Nhận biết trọn vẹn (hơi thở—) thân, Tôi thở ra”: người ấy luyện tập mình như vậy.

“Làm dịu hành vi của (hơi thở—) thân, Tôi thở vào”: Người ấy luyện tập mình như vậy.

“Làm dịu hành vi của (hơi thở—) thân, Tôi thở ra”: Người ấy luyện tập mình như vậy.

#### [ĐIỆP KHÚC]

*“Như vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** cả bên trong và bên ngoài.*

*“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh trong thân, hoặc người ấy sống cũng quán sát những yếu tố diệt trong thân, hoặc người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh-và-diệt trong thân.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“thân** hiện hữu” — “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) **Thân**.”*

#### [CÁC TƯ THỂ CỦA THÂN]

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ khi người ấy đang đi, “Tôi đang đi”. Người ấy biết rõ khi người ấy đang đứng, “Tôi đang đứng”. Người ấy biết rõ khi người ấy đang ngồi, “Tôi đang ngồi”. Người ấy biết rõ khi người ấy

đang nằm. “Tôi đang nằm”. Hoặc người ấy biết rõ thân người ấy đang ở tư thế nào.

[ĐIỆP KHÚC]

“Nhu vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong và bên ngoài.

“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh trong thân, hoặc người ấy sống cũng quán sát những yếu tố diệt trong thân, hoặc người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh-và-diệt trong thân.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được “**thân** hiện hữu” và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.

— “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) **Thân**.”

[SỰ CHÚ TÂM HOÀN TOÀN]

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo **chú tâm hoàn toàn** vào sự đang đi tới hoặc đang đi lui;

vào sự đang nhìn thẳng hay đang nhìn ngang;

vào sự đang co lại hay đang duỗi ra;

vào sự đang mặc y hay sự đang mang bình bát;

vào sự đang ăn, đang uống, đang nhai hoặc đang nếm;

vào sự đang đi tiện;

vào sự đang đi, vào sự đang đứng, đang ngồi, đang nằm  
ngủ, đang thức dậy;

vào sự đang nói hay vào đang im lặng.

Trong tất cả mọi hành vi này, người ấy áp dụng sự chú  
tâm hoàn toàn.

— “*Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán sát (những hành vi của) **Thân**.*

#### [SỰ GHÓM GHIẾC CỦA THÂN]

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu ngay trên thân này được bao bọc bởi đầy da và đầy những thứ dơ dáy, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu tóc trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc trên đầu, có lông trên thân, có móng, răng, da, thịt, gan, xương, tủy, thận, tim, gan, xương, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng, túi mật, đờm đãi, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, cứng mũi, nước dịch, nước tiểu”.

“Ví như có một cái bao có hai túi miệng chứa đầy những hạt ngũ cốc – hạt lúa nương, lúa thóc, đậu xanh, đậu bò, hạt mè và gạo, và một người với đôi mắt sáng, mở miệng bao, phải quán chiếu như vậy: “Đây là lúa nương, đây là lúa thóc, này là đậu xanh, này là đậu bò, này là hạt mè và này là gạo;

“Cứ như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu ngay trên thân này được bao bọc bởi đầy da và chứa đầy những thứ dơ dáy, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu tóc trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc trên đầu, có lông trên thân, móng, răng, da, thịt, gan, xương, tuỷ, thận, tim, gan, sườn, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng, túi mật, đờm đãi, máu, mủ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, cứng mũi, nước dịch, nước tiểu”.

— “*Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Thân....*

#### [BỐN YẾU TỐ VẬT CHẤT—TỨ ĐẠI]

“Và thêm nữa các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu ngay trên thân này, đúng như nó là, và nó được cấu thành bằng sự kết hợp những yếu tố:

“Trong thân này, có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, yếu tố gió”.

“Cứ giống như là, này các Tỳ kheo, một người bán thịt hoặc người giúp việc của ông ta đã giết mổ một con bò và cắt chia thành nhiều phần, đang ngồi (*bày bán những phần thịt đó*) ở ngã tư một con đường; tương tự như vậy, một Tỳ Kheo quán chiếu ngay trên thân này, như nó là, và nó được cấu thành bởi, sự kết hợp của những yếu tố vật chất: “Trong thân này có những yếu tố đất, nước, lửa, , gió”.

— “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Thân**....

#### [CHÍN LOẠI TỬ THI TRONG NGHĨA ĐỊA]

(1) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy tử thi của người đã chết một, hai, hay ba ngày, phình ra, xanh tím và thối rữa, bị quăng vào nghĩa địa, như vậy người ấy sẽ dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy: “**Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được**”.

#### [ĐIỆP KHÚC]

*“Như vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong và bên ngoài”*

*“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh trong thân, hoặc những yếu tố diệt trong thân, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong thân.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **thân** hiện hữu và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.*

*“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) **thân**.”*

— “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Thân**....”

(2) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, bị quạ, điều hâu, kền kền, chó rừng và đủ loài giòi bọ rĩa ăn, như vậy người ấy sẽ dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy: “*Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được.*”

— “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Thân**....”

(3) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, còn trơ bộ xương với vài miếng thịt máu me, dính nhau bằng những sợi gân....”

(4) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, còn trơ bộ xương như nhóp máu me, không còn thịt, dính với nhau bằng những sợi gân....”

(5) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn trơ bộ xương, không còn máu và thịt, dính với nhau bằng những sợi gân....”

(6) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn trơ những khúc xương rời nhau, văng vãi tứ tung – Đây là xương bàn



tay, này là xương bàn chân, này là xương ống chân, này là xương đùi, này là xương hông, này là xương sống và này là xương sọ....

(7) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn trơ những khúc xương trắng bệch như màu xà cừ....

(8) “Và thêm nữa, này các Tỳ Kheo, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn trơ lại những khúc xương đã hơn một năm, nằm trong đồng xương tàn....

(9) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn trơ lại những mảng xương đã mục rữa và biến thành đất..., như vậy người ấy sẽ dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy: ***"Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được."***

[ĐIỆP KHÚC]

*“Như vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong và bên ngoài”*

*“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh trong thân, hoặc những yếu tố diệt trong thân, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong thân.*

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **thân** hiện hữu và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.

— “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) **THÂN**....”

## (II. CẢM GIÁC)

### [CẢM GIÁC]

“Và này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo quán sát những cảm giác?

“Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo *khi có (trải nghiệm)* một cảm giác dễ chịu, biết được “Tôi có một cảm giác dễ chịu”;

*khi* có một cảm giác đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác đau đớn”;

*khi* có được một cảm giác không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác không dễ chịu cũng không đau đớn”.

*khi* có một cảm giác tràn tục dễ chịu, người ấy biết “Tôi có một cảm giác tràn tục dễ chịu”;

*khi* có một cảm giác về tâm linh dễ chịu, người ấy biết “Tôi có một cảm giác về tâm linh dễ chịu”.

*khi có một cảm giác trần tục đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác trần tục đau đớn”;*

*khi có một cảm giác về tâm linh đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác về tâm linh đau đớn.*

*khi có được một cảm giác trần tục không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác trần tục không dễ chịu cũng không đau đớn”;*

*khi có được một cảm giác về tâm linh không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác về tâm linh không dễ chịu cũng không đau đớn”.*

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống theo cách này quán sát **Cảm Giác** ở bên trong, hoặc người ấy sống theo cách này quán sát **Cảm Giác** bên ngoài, hoặc người ấy sống theo cách này quán sát **Cảm Giác** bên trong và bên ngoài.*

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong những **Cảm Giác**, hoặc người ấy sống quán sát những yếu tố diệt trong **Cảm Giác**, hoặc người ấy sống quán sát những yếu tố sinh-và-diệt trong những **Cảm Giác**.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được những **Cảm Giác** hiện hữu và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— *“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **CẢM GIÁC**....”*

### (III. TÂM)

[TÂM]

“Và này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo quán sát tâm?”

“Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo **biết được**: Tâm có tham dục, khi đang có tham dục; tâm không có tham dục, khi không có tham dục;

“Tâm có sân hận, khi đang có sân hận; tâm không có sân hận, khi không có sân hận;

“Tâm có si mê, khi đang có si mê; tâm không có si mê, khi không có si mê;

“Trạng thái tâm thụ động, là trạng thái thụ động; trạng thái tâm xao lãng, là trạng thái xao lãng;

“Trạng thái tâm phát triển, là trạng thái phát triển; trạng thái tâm không phát triển, là trạng thái không phát triển;

“Trạng thái tâm đang có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó, là trạng thái có trạng thái tâm cao thượng hơn; trạng thái tâm đang không có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó, là trạng thái không có trạng thái tâm cao thượng hơn;

“Trạng thái tâm tập trung, là trạng thái tập trung; trạng thái tâm không tập trung, là trạng thái không tập trung;

“Trạng thái tâm được giải thoát, là trạng thái được giải thoát; trạng thái tâm không được giải thoát, là trạng thái không được giải thoát.”

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống theo cách này quán sát **Tâm** ở bên trong, hoặc người ấy sống theo cách này quán sát **Tâm** ở bên ngoài, hoặc người ấy sống theo cách này quán sát **Tâm** ở bên trong và bên ngoài.*

*“Người ấy sống cùng quán sát những yếu tố sinh trong tâm, hoặc người ấy sống cùng quán sát những yếu tố diệt trong tâm, hoặc người ấy sống cùng quán sát những yếu tố sinh-và-diệt trong **tâm**.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được “**tâm** hiện hữu” và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— *“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **TÂM**....*

#### (IV. NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM)

“Và này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo quán sát những đối tượng của tâm (*tức là các **pháp***)?”

[NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM]

[NĂM CHƯƠNG NGẠI]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Năm Chướng Ngại như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát Năm Chướng Ngại như là những đối tượng của tâm?”.

(1) “Này các Tỳ kheo, khi **dục vọng giác quan (Tham dục)** có mặt, một Tỳ kheo **biết** “dục vọng giác quan đang ở trong ta”; hoặc khi dục vọng giác quan không có mặt, người ấy **biết** “dục vọng giác quan không có trong ta”.

“Người ấy biết dục vọng giác quan chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết dục vọng giác quan đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của dục vọng giác quan đã bị liả bỏ.”

(2) “Này các Tỳ kheo, khi **sự giận dữ (Sân hận)** có mặt, người ấy biết “Sự giận dữ đang có ở trong ta”; hoặc khi sự giận dữ không có mặt, người ấy **biết** “hoặc khi sự giận dữ không có mặt, người ấy **biết** “sự giận dữ không có trong ta”.

“Người ấy biết sự giận dữ chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết sự giận dữ đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự giận dữ đã bị lìa bỏ.”

(3) “Này các Tỳ kheo, khi sự **buồn ngủ và đã dượt (Hôn trầm)** có mặt, người ấy biết sự “buồn ngủ và đã dượt đang có ở trong ta”; hoặc khi sự buồn ngủ và đã dượt không có mặt, người ấy biết sự “buồn ngủ và đã dượt không có ở trong ta”

“Người ấy biết buồn ngủ và đã dượt chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết buồn ngủ và đã dượt đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự buồn ngủ và đã dượt đã bị lìa bỏ.”

(4) “Này các Tỳ kheo, khi sự **bất an và lo lắng (Trạo hối)** có mặt, người ấy biết “bất an và lo lắng đang có ở trong ta”; hoặc khi sự bất an và lo lắng không có mặt, người ấy biết “bất an và lo lắng không có ở trong ta”.

“Người ấy biết bất an và lo lắng chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết bất an và lo lắng đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của bất an và lo lắng đã bị lìa bỏ.”

(5) “Này các Tỳ kheo, khi **sự nghi ngờ (Hoài nghi)** có mặt, người ấy biết “sự nghi ngờ đang có ở trong ta; hoặc khi sự nghi ngờ không có mặt, người ấy biết “Nghi ngờ không có trong ta”.

“Người ấy biết sự nghi ngờ chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết nghi ngờ đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự nghi ngờ đã bị lia bỏ.”

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên ngoài**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài**.*

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố diệt trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **những đối tượng của tâm**.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*



— “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Năm chướng ngại** như là những **đối tượng của tâm**”.

[NĂM UẨN]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Năm Uẩn dính chấp như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn kỹ, nhìn sâu*) Năm Uẩn dính chấp như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy nghĩ: Đây là Sắc, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Đây là Thọ, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Đây là Tưởng, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Đây là Hành, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Đây là Thức, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

[ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên ngoài**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài**.”

“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố diệt trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **những đối tượng của tâm**.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được “**những đối tượng của tâm** hiện hữu” và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”

— “Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (nhìn kỹ, nhìn sâu) **Năm uẩn dính chấp** như là **những đối tượng của tâm**.”

#### [SÁU CƠ SỞ GIÁC QUAN]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ **mắt và những hình sắc nhìn thấy**, và sự trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai (mắt và những hình sắc);

“Người ấy biết sự trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết sự trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự trói buộc đã bị lia bỏ.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ **tai và âm thanh....mũi và mùi hương....lưỡi và mùi vị....thân và những vật hữu hình chạm xúc....tâm và những đối tượng của tâm**; và sự trói buộc khởi sinh phụ thuộc vào cả hai.

“Người ấy biết sự trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết sự trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự trói buộc đã bị lia bỏ.

#### [ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong, hoặc người ấy sống quán sát những đối tượng của tâm ở bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài.***

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong **những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố diệt trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong những đối tượng của tâm.***

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— *“Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (nhìn kỹ, nhìn sâu) sáu ‘**cơ sở giác quan**’ bên trong và sáu ‘**cơ sở giác quan**’ bên ngoài như là **những đối tượng của tâm**”.*

#### [BẢY YẾU TỐ (GIÚP) GIÁC NGỘ]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như là những đối tượng của tâm?”.

1. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Chánh Niệm** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Chánh Niệm đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Chánh Niệm không có mặt, người ấy biết “yếu tố Chánh Niệm không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Chánh Niệm chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Chánh Niệm đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”.

2. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Trạch Pháp** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Trạch Pháp đang có ở

trong ta”; hoặc khi yếu tố Trạch Pháp không có mặt, người ấy biết “yếu tố Trạch Pháp không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Trạch Pháp chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Trạch Pháp đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

3. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Nỗ Lực** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Nghị Lực đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Nghị Lực không có mặt, người ấy biết “yếu tố Nỗ Lực không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Nỗ Lực chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

Và yếu tố Nỗ Lực đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

4. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Hoan Hỉ** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Hoan Hỉ đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Hoan Hỉ không có mặt, người ấy biết “yếu tố Hoan Hỉ không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Hoan hỉ chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Hoan hỉ đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”

5. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Khinh An** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Khinh An đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Khinh An không có mặt, người ấy biết “yếu tố Khinh An không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Khinh An chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Khinh An đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

6. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Chánh Định** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Chánh Định đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Chánh Định không có mặt, người ấy biết “yếu tố Chánh Định không có trong ta”;

“Và người biết yếu tố Chánh Định chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Chánh Định đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”

7. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Xả Bỏ** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Xả Bỏ đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Xả Bỏ không có mặt, người ấy biết “yếu tố Xả Bỏ không có trong ta”;

“Và người biết yếu tố Xả Bỏ chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Xả Bỏ đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”.

[ĐIỆP KHÚC]

“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên ngoài**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài**.

“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố diệt trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **những đối tượng của tâm**.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”

— “Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Bảy Yếu Tố Giác Ngộ** như là **những đối tượng của tâm**”.

[TỨ DIỆU ĐẾ]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn sâu*) Tứ Diệu Đế như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn sâu*) Tứ Diệu Đế như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ, “Đây là Khổ”, theo đúng như thực tế.

“Người ấy biết rõ, “Đây là Nguồn Gốc Khổ”, theo đúng như thực tại.

“Người ấy biết rõ, “Đây là sự Diệt Khổ”, theo đúng như thực tế.

“Người ấy biết rõ, “Đây là Con Đường dẫn đến sự Diệt Khổ”, theo đúng như thực tế.

*“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên ngoài**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài**.*

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố diệt trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **những đối tượng của tâm**.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— *“Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Tứ Diệu Đế** như là **những đối tượng của tâm**”.*



\* \* \* \* \*

[LỜI DỰ BÁO]

— “Này các Tỳ kheo, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong bảy năm, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thánh quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, không hẳn phải là bảy năm, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong sáu năm....năm năm...bốn năm...ba năm...hai năm...một năm, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, không hẳn phải là một năm, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong bảy tháng....sáu tháng....năm tháng....bốn tháng...ba tháng...hai tháng....nửa tháng, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, không hẳn là trong nửa tháng, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong một tuần, thì người ấy có thể trông đợi được chứng

đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

[CON ĐƯỜNG DUY NHẤT]

— “Vì như vậy, nên ta đã nói rằng:

*“Đây là con đường duy nhất, này các Tỳ kheo, để làm thanh tịnh chúng sinh, để vượt qua sự buồn não và sầu bi, để diệt trừ sự khổ (dukkha) và phiền não, để bước đến được con đường Chánh Đạo, để chứng đạt Niết-bàn, được gọi là “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”.*

Đây là những gì Đức Thế Tôn đã tuyên thuyết. Các Tỳ Kheo cùng hoan hỉ với những lời dạy đó.

*(Trích dịch từ “Trung Bộ Kinh” – Kinh số 10)<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Hòa thượng W. Rahula dịch từ tiếng Pali  
Bản dịch tiếng Việt: Lê Kim Kha

■ Chú Thích:

Kinh này thường được dịch trước đây là kinh “Tứ Niệm Xứ” theo tiếng Hán Việt, có nghĩa là: Bốn nền tảng, bốn cơ sở, bốn phạm vi có các đối tượng được dùng làm đối tượng để tu tập sự chánh niệm.