

Kinh “CÁC NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM”

(*Sự Có Mặt Của Chánh Niệm*)

(*Satipatthana-Sutta*)

(bản trích dịch của Wapola Rahula)

Tôi nghe như vậy. Có một thời Đức Thế Tôn đang sống với những người Kuru, ở Kammasadhamma, là một khu phố thị của người Kuru. Lúc đó Phật gọi các Tỳ kheo và nói như vậy:

[ĐỊNH NGHĨA]

‘Này các Tỳ kheo, đây là con đường **duy nhất** để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán, để diệt trừ sự khổ [*dukkha*] và phiền não, để bước vào con đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm [bốn hình thức Có-Mặt của sự chánh niệm]. Bốn 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];

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

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

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 bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát [những hành vi của] thân?’

[1. HƠI THỞ]

‘Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sau khi đã đi vào rừng, đến gốc cây hay một chỗ trống, ngồi xuống, với hai chân chéo nhau, giữ thân ngồi thẳng và sự chánh niệm của người đó tỉnh thức.

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

“Trải nghiệm toàn bộ thân (-hơi thở), tôi thở vào”: người đó luyện tập mình như vậy. Trải nghiệm toàn bộ thân (-hơi thở), tôi thở ra”: người đó luyện tập

mình như vậy. “Làm dịu hành vi của thân (-hơi thở), tôi thở vào”: người đó luyện tập mình như vậy. “Làm dịu hành vi của thân (-hơi thở), tôi thở ra”: Người đó luyện tập mình như vậy.

[ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát [những hành vi của] **thân** ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài, hoặc . . . ở cả bên trong và bên ngoài. Người đó sống cũng quán sát những yếu tố-khởi sinh trong thân, hoặc những yếu tố-hoại diệt trong thân, hoặc những yếu tố khởi sinh-và-hoại diệt trong thân. Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự hiểu-biết và sự tỉnh-giác rằng ‘**thân** đang hiện hữu’, và người đó sống tách ly, không dính líu đến thứ gì trong thế giới. Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát [những hành vi của] **thân**.’*

[2. CÁC TƯ THẾ CỦA THÂN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, khi một Tỳ kheo đang đi người đó biết rõ “tôi đang đi”. Khi đang đứng người đó biết rõ “tôi đang đứng”. Khi đang ngồi người đó biết rõ “tôi đang ngồi”. Khi đang nằm, người đó biết rõ “tôi đang nằm”. Hoặc người đó biết rõ thân mình đang ở trong mỗi tư thế nào.

[ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát [những hành vi của] **thân** ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài . . .*

[3. SỰ CHÚ TÂM HOÀN TOÀN]

*‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo áp dụng **sự chú tâm hoàn toàn** trong sự đang đi tới hoặc đang đi lui;*

trong sự đang nhìn thẳng hay đang nhìn chỗ khác;

trong sự đang co hay đang duỗi (tay, chân);

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

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

trong sự đang đi tiện;

trong sự đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang đi ngủ, đang thức dậy; đang nói, hay đang im lặng.

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

[ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **thân** . . .*

[4. SỰ GHÓM GHIẾC CỦA THÂN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét ngay chính thân này được bao bọc bởi đầy da và chứa đầy những thứ ô uế, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu tóc trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc, có lông, có 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, mỗ, 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 đồng, đậu xanh, đậu bò, hạt mè và gạo, và một người với đôi mắt sáng, mở miệng bao, sẽ suy xét như vậy: “Đây là lúa nương, đây là lúa đồng, đây là đậu xanh, đây là đậu bò, đây là hạt mè và đây là gạo; cũng theo cách đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét chính thân này được bao bọc bởi đây da và chứa đầy những thứ ô uế, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc, có lông, móng, răng, da, thịt, gan, xương, tuỷ, thận, tim, gan, sụn, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng, túi mật, đờm đãi, máu, mủ, mồ hôi, mỗ, nước mắt, nước bọt, cứng mũi, nước dịch, nước tiểu”.

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .

[5. NHỮNG THÀNH TỐ VẬT CHẤT]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét ngay chính thân này, đúng như nó là, và nó được cấu thành bởi những yếu tố vật chất, rằng: “Trong thân này, có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, yếu tố gió”.

‘Ví như, này các Tỳ kheo, có một người bán thịt bò khôn khéo hoặc người giúp việc của ông ta, sau khi đã giết một con bò và cắt xẻ thành nhiều phần thịt khác nhau, đang ngồi (*bày bán những phần thịt đó*) ở ngã tư một con đường; cũng theo cách đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ Kheo suy xét ngay chính thân này, đúng như nó là, và nó được cấu thành bởi những yếu tố vật chất, rằng “Trong thân này có những yếu tố đất, nước, lửa, gió”.

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .

[6. CHÍN GIAI ĐOẠN THI THỂ HOẠI TAN Ở NGHĨA ĐỊA]

(1) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, đã chết một, hai, hoặc ba ngày, sinh lên, xanh thâm và thối rữa; theo như vậy, người đó áp dụng nhận thức này (sự nhìn nhận này) đối với chính thân của mình như vậy: “Đúng thực, ngay chính thân ta cũng có tính chất y như vậy; rồi nó cũng sẽ thành như vậy, và không thể tránh được”.

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .

(2) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha

ma, đang bị rĩa ăn bởi quạ, điều hâu, kèn kèn, chó rùng, và các loại giòi bọ; theo như vậy, người đó áp dụng nhận thức này (sự nhìn nhận này) đối với chính thân của mình như vậy: “Đúng thực, ngay chính thân ta cũng có tính chất y như vậy; rồi nó cũng sẽ thành như vậy, và không thể tránh được”.

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .

(3) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một bộ xương dính nhau bằng những sợi gân, còn dính chút thịt và máu . . .

(4) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một bộ xương dính với nhau bằng những sợi gân, còn dính máu, không còn thịt . . .

(5) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một bộ xương dính với nhau bằng những sợi gân, không còn thịt, không còn máu . . .

(6) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha

ma, giờ chỉ còn là một mớ xương rời, nằm văng vãi đủ hướng – này là xương bàn tay, kia là xương bàn chân, xương ống chân, xương đùi, xương hông, xương sống và xương sọ....

(7) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là những khúc xương trắng bệch như màu vôi vỏ sò . . .

(8) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là một mớ xương tàn, nằm tro đó đã hơn một năm . . .

(9) ‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị quăng bỏ ngoài bãi tha ma, giờ chỉ còn là mớ xương đã mục rữa và tan thành bụi đất . . . theo như vậy, người đó áp dụng nhận thức này (sự nhìn nhận này) đối với chính thân của mình như vậy: “Đúng thực, ngay chính thân ta cũng có tính chất y như vậy; rồi nó cũng sẽ thành như vậy, và không thể tránh được”.

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát thân . . .

II. NHỮNG CẢM GIÁC

‘Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo quán sát những cảm giác?

‘Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo trải nghiệm một cảm giác dễ chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác dễ chịu”; *khi* trải nghiệm một cảm giác khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác khó chịu”; *khi* trải nghiệm một cảm giác không dễ chịu-cũng-không khó chịu (trung tính), người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác không dễ chịu-cũng-không khó chịu”; *khi* trải nghiệm một cảm giác **trần tục** dễ chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác trần tục dễ chịu”; *khi* có một cảm giác **về tâm linh** dễ chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác về tâm linh dễ chịu”; *khi* trải nghiệm một cảm giác trần tục khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác trần tục khó chịu”; *khi* trải nghiệm một cảm giác về tâm linh khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác về tâm linh khó chịu; *khi* có được một cảm giác trần tục không dễ chịu-cũng-không khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác trần tục không dễ chịu-cũng-không khó chịu”; *khi* trải nghiệm một cảm giác về tâm linh không dễ chịu-cũng-không khó chịu, người đó biết “tôi trải nghiệm một cảm giác về tâm linh không dễ chịu-cũng-không khó chịu”.

[ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những cảm giác** ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài, hoặc . . . ở cả bên trong và bên ngoài. Người đó sống cũng quán sát những yếu tố-khởi sinh trong những cảm giác, hoặc những yếu tố-hoại diệt trong những cảm giác, hoặc những yếu tố khởi sinh-và-hoại diệt trong những cảm giác. Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự hiểu-biết và sự tỉnh-giác rằng **‘những cảm giác** đang hiện hữu’, và người đó sống tách ly, không dính líu đến thứ gì trong thế giới. Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát những cảm giác.’*

III. TÂM

‘Và này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo quán sát tâm?’

‘Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo biết: tâm có tham dục, là đang có tham dục; tâm không có tham dục, là đang không có tham dục; tâm có sân hận, là đang có sân hận; tâm không có sân hận, là đang không có sân hận; tâm có si mê, là đang có si mê; tâm không có si mê, là đang không có si mê;

“Trạng thái tâm bị co lại (thụ động), là trạng thái bị co lại; trạng thái tâm bị xao lãng, là trạng thái bị xao lãng; trạng thái tâm đã phát triển, là trạng thái đã phát triển; trạng thái tâm chưa phát triển, là trạng thái chưa phát triển; trạng thái tâm **còn có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó**, là trạng thái còn có

trạng thái tâm cao thượng hơn nó; trạng thái tâm không có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó, là trạng thái không còn trạng thái tâm cao thượng hơn; trạng thái tâm đạt định, là trạng thái đạt định; trạng thái tâm không đạt định, là trạng thái không đạt định; trạng thái tâm đã được giải thoát, là trạng thái đã được giải thoát; trạng thái tâm chưa được giải thoát, là trạng thái chưa được giải thoát.”

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát tâm ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài, hoặc . . . ở cả bên trong và bên ngoài. Người đó sống cũng quán sát những yếu tố-khởi sinh trong tâm, hoặc những yếu tố-hoại diệt trong tâm, hoặc những yếu tố khởi sinh-và-hoại diệt trong tâm. Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự hiểu-biết và sự tỉnh-giác rằng ‘tâm đang hiện hữu’, và người đó sống tách ly, không dính líu đến thứ gì trong thế giới. Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát tâm.’

IV. NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM

‘Và này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo quán sát những đối tượng của tâm?’

[NĂM CHƯƠNG NGẠI]

‘Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Năm Chướng Ngại như những đối tượng của tâm’.

‘Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát Năm Chướng Ngại như những đối tượng của tâm?’.

(1) ‘Này các Tỳ kheo, khi tham dục giác quan có mặt, một Tỳ kheo biết “Tham dục giác quan đang có trong ta”; hoặc khi tham dục giác quan không có mặt, người đó biết “Tham dục giác quan không có trong ta”.

‘Người đó biết cách tham dục giác quan (tham) chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; người đó biết cách tham dục giác quan đã khởi sinh biến mất như thế nào; và người đó biết cách tham dục giác quan đã bị trừ bỏ sẽ không khởi sinh trở lại trong tương lai như thế nào.

(2) ‘Này các Tỳ kheo, khi sân giận (sân) có mặt, người đó biết “Sân giận đang có ở trong ta” . . .

(3) ‘Này các Tỳ kheo, khi sự buồn ngủ và đờ đẫn (thụy miên và hôn trầm) có mặt, người đó biết “Sự buồn ngủ và đờ đẫn đang có ở trong ta” . . .

(4) ‘Này các Tỳ kheo, khi sự bất an và hối tiếc (trạo hối) có mặt, người đó biết “Sự bất an và hối tiếc đang có ở trong ta” . . .

(5) ‘Này các Tỳ kheo, khi sự nghi ngờ có mặt, người đó biết “Sự nghi ngờ đang có ở trong ta”; hoặc

khi sự nghi ngờ không có mặt, người đó biết “Nghi ngờ không có trong ta”.

‘Người đó biết cách sự nghi ngờ chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào; người đó biết sự nghi ngờ đã khởi sinh biến mất như thế nào; và người đó biết cách sự nghi ngờ đã bị trừ bỏ sẽ không khởi sinh trở lại trong tương lai như thế nào.

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những đối tượng của tâm** ở bên trong, hoặc . . . ở bên ngoài, hoặc . . . ở cả bên trong và bên ngoài. Người đó sống cũng quán sát những yếu tố-khởi sinh trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố-hoại diệt trong những cảm giác, hoặc những yếu tố khởi sinh-và-hoại diệt trong những đối tượng của tâm. Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự hiểu-biết và sự tỉnh-giác rằng ‘**những đối tượng của tâm** đang hiện hữu’, và người đó sống tách ly, không dính líu đến thứ gì trong thế giới. Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát “**Năm Chương Ngại**” như những đối tượng của tâm.’

[NĂM UẤN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Năm Tập Hợp (Uẩn) dính chấp như những đối tượng của tâm.

“Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát [quán xét, nhìn kỹ] Năm Uẩn dính chấp như những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy nghĩ rằng: Đây là thể vật-chất (sắc); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy. Đây là cảm-giác (thọ); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy. Đây là nhận-thức (tương); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy. Đây là ý-nghĩ (hành); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy. Đây là tâm-thức (thức); nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

[ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong, hoặc . . . Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát “Năm Uẩn dính chấp” như những đối tượng của tâm.**’*

[SÁU CƠ SỞ GIÁC QUAN]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan như những đối tượng của tâm.

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

‘Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết **mắt và những hình sắc nhìn thấy**, và gông cùm trói buộc

khởi sinh tùy thuộc vào cả hai [mắt và những hình sắc];

‘Người đó biết cách gông cùm trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào; người đó biết cách gông cùm trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào; và người đó biết cách gông cùm trói buộc đã bị trừ bỏ sẽ không khởi sinh trở lại trong tương lai là như thế nào.

“Người đó biết **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 gông cùm trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. ‘Người đó biết cách gông cùm trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào; người đó biết cách gông cùm trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào; và người đó biết cách gông cùm trói buộc đã bị trừ bỏ sẽ không khởi sinh trở lại trong tương lai là như thế nào.

[ĐIỆP KHÚC]

*‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc . . . Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát “**Sáu Cơ Sở Giác Quan**” như những đối tượng của tâm.’*

[BẢY YẾU TỐ (GIÚP) GIÁC NGỘ]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như những đối tượng của tâm.

‘Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như những đối tượng của tâm?

(1) Ở đây, này các Tỳ kheo, khi yếu tố Giác Ngộ là **Chánh Niệm** có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm đang có trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Chánh Niệm đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

2. ‘Khi yếu tố Giác Ngộ là sự **Điều Tra các Đối tượng của Tâm** (điều tra các pháp) có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Điều Tra các Đối tượng của Tâm đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Điều Tra các Đối tượng của Tâm không có mặt, người đó biết “yếu tố Điều Tra các Đối tượng của Tâm không có trong ta;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Điều Tra các Đối tượng của Tâm chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Điều Tra các Đối

tượng của Tâm đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

3. 'Khi yếu tố Giác Ngộ là **Năng Lượng** có mặt, Tỳ kheo đó biết "yếu tố giác ngộ là Năng Lượng đang có trong ta"; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Năng Lượng không có mặt, người đó biết "yếu tố giác ngộ là Năng Lượng không có trong ta";

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Năng Lượng chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Năng Lượng đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

4. 'Khi yếu tố Giác Ngộ là **Hoan Hỷ** có mặt, Tỳ kheo đó biết "yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ đang có trong ta"; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ không có mặt, người đó biết "yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ không có trong ta";

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Hoan Hỷ đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

5. 'Khi yếu tố Giác Ngộ là sự **Thư Thả** [thân và tâm] (Khinh An) có mặt, Tỳ kheo đó biết "yếu tố giác ngộ là Buông Thả đang có ở trong ta"; hoặc khi yếu

tổ giác ngộ là Thụ Thả không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là Thụ Thả không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Thụ Thả chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Thụ Thả đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

6. ‘Khi yếu tố Giác Ngộ là sự **Định Tâm** có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là Định Tâm đang có trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Định Tâm không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là Định Tâm không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là Định chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là Định Tâm đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

7. ‘Khi Yếu Tố Giác Ngộ là sự **Buông Xả** có mặt, Tỳ kheo đó biết “yếu tố giác ngộ là sự Buông Xả đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố giác ngộ là Buông Xả không có mặt, người đó biết “yếu tố giác ngộ là sự Xả Bỏ không có trong ta”;

Và người đó biết cách yếu tố giác ngộ là sự Buông Xả chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào; và cách yếu tố giác ngộ là sự Buông Xả đã khởi sinh sẽ được phát triển hoàn thiện như thế nào.

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những đối tượng của tâm** ở bên trong, hoặc . . . Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **“Bảy Yếu Tố Giác Ngộ”** như những đối tượng của tâm.’

[TỨ DIỆU ĐẾ]

‘Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Bốn Diệu Đế như những đối tượng của tâm.

‘Này các Tỳ kheo, bằng cách nào một Tỳ kheo sống quán sát Bốn Diệu Đế như những đối tượng của tâm?.

‘Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết: “Đây là Khổ”, đúng như thực tại; người đó biết: “Đây là Nguồn Gốc Khổ”, đúng như thực tại; người đó biết: “Đây là sự Diệt Khổ”, đúng như thực tại; người đó biết rõ: “Đây là Con Đường dẫn đến sự Diệt Khổ”, đúng như thực tại.

[ĐIỆP KHÚC]

‘Bằng cách như vậy, người đó sống quán sát **những đối tượng của tâm** ở bên trong, hoặc . . . Bằng cách như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **“Bốn Diệu Đế”** như những đối tượng của tâm.’

[LỜI DỰ BÁO]

‘Này các Tỳ kheo, bất cứ ai thực hành bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, theo đúng cách như vậy, trong bảy

năm, thì người đó có thể trông đợi chứng đắc 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 chấp thì là cảnh giới Bất-Lai.

‘Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là bảy năm, ai thực hành bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, *theo đúng cách như vậy*, trong sáu năm . . . trong năm năm . . . bốn năm . . . ba năm . . . hai năm . . . một năm, thì người đó có thể trông đợi chứng đắc 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 chấp thì là cảnh giới Bất-Lai.

‘Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là một năm, ai thực hành bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, *theo đúng cách như vậy*, trong bảy tháng . . . trong sáu tháng . . . năm tháng . . . bốn tháng . . . ba tháng . . . hai tháng . . . một tháng . . . nửa tháng, thì người đó có thể trông đợi chứng đắc 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 chấp thì là cảnh giới Bất-Lai.

‘Này các Tỳ kheo, không nhất thiết phải là nửa tháng, ai thực hành bốn Nền Tảng Chánh Niệm này, *theo đúng cách như vậy*, trong bảy ngày, thì người đó có thể trông đợi chứng đắc 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 chấp thì là cảnh giới Bất-Lai.

[CON ĐƯỜNG DUY NHẤT]

Bởi vì điều đó nên đã nói rằng: 'Này các Tỳ kheo, đây là con đường **duy nhất** để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán, để diệt trừ sự khổ [*dukkha*] và phiền não, **để bước vào con đường chánh đạo**, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là bốn Nền Tảng Chánh Niệm.'

Đây là những gì Đức Thế Tôn đã nói. Lòng thỏa mãn, các Tỳ Kheo hoan hỉ nhận những lời dạy đó.

(*Trung Bộ Kinh* – Kinh số 10)

Sơ-Đồ bài Kinh

