**Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm**

*Chánh Sĩ, chuyển dịch sang Việt ngữ* *với sơ đồ tóm lược.*

Tôi nghe như vầy. Một thuở nọ, Đức Phật đang cư trú ở Kammasadamma, một khu phố của xứ Kuru. Một hôm, Ngài gọi các vị Tỳ Kheo và nói rằng: Này các vị, đây là con đường duy nhất để thanh tịnh thân tâm, vượt thắng phiền não, diệt trừ ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn. Đó là con đường của bốn lãnh vực quán niệm.

**Bốn Lãnh Vực Quán Niệm**

Khu phố

Kammasadamma (Kiềm-ma-sắt-đàm)

Đức Phật thuyết giảng Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm

Satipaṭṭhāna Sutta

Đức Phật

* Thanh tịnh thân tâm
* Vượt thắng phiền não
* Diệt trừ ưu khổ
* Đạt tới chánh đạo
* Chứng nhập Niết Bàn

Con đường duy nhất

Một thuở nọ

A Nan

Tôi nghe như vầy

Các vị Tỳ Kheo

Bốn lãnh vực quán niệm là những lãnh vực gì?

Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể nơi thân thể, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về thân thể, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về cảm thọ, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy quán niệm về tâm thức nơi tâm thức, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về tâm thức, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về đối tượng tâm thức, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

**Bốn Lãnh Vực Quán Niệm**

Quán thân

Quán pháp

Quán tâm

Quán thọ

Bốn Lãnh Vực Quán Niệm là những lãnh vực gì?

Tinh cần

Ý thức rõ ràng và sáng suốt

Xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời

Các vị Tỳ Kheo

Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể nơi thân thể như thế nào?

Người ấy tìm đến một khu rừng, hoặc một gốc cây, hoặc một nơi vắng vẻ, ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng và thiết lập ý thức chánh niệm trên đối tượng thiền định. Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở vào. Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở ra.

Quán thân

Ý thức chánh niệm

Một khu rừng

Ngồi xếp bằng

Tìm đến

Đối tượng thiền định

Quán niệm về thân thể nơi thân thể như thế nào?

Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở vào

Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở ra

Lưng giữ thẳng

Các vị Tỳ Kheo

Hoặc một gốc cây

Hoặc một nơi vắng vẻ

Thở vào một hơi thở dài, người ấy ý thức là đang thở vào một hơi thở dài. Thở ra một hơi thở dài, người ấy ý thức là đang thở ra một hơi thở dài.

Thở vào một hơi thở ngắn, người ấy ý thức là đang thở vào một hơi thở ngắn. Thở ra một hơi thở ngắn, người ấy ý thức là đang thở ra một hơi thở ngắn.

Người Tỳ Kheo tự mình thực tập như sau:

Với sự chú tâm và ghi nhận rõ ràng về toàn hơi thở vào, người ấy thở vào. Với sự chú tâm và ghi nhận rõ ràng về toàn hơi thở ra, người ấy thở ra.

Với sự nỗ lực chú tâm về sự lắng dịu của toàn hơi thở vào, người ấy thở vào. Với sự nỗ lực chú tâm về sự lắng dịu của toàn hơi thở ra, người ấy thở ra.

Như người thợ tiện rành nghề, hoặc người thợ học nghề, khi xoay một vòng dài, người ấy ý thức là đang xoay một vòng dài. Hoặc xoay một vòng ngắn, người ấy ý thức là đang xoay một vòng ngắn.

Người thợ tiện rành nghề

Hoặc người thợ học nghề

Khi xoay một vòng dài, người ấy ý thức là đang xoay một vòng dài

Hoặc xoay một vòng ngắn, người ấy ý thức là đang xoay một vòng ngắn

Một thí dụ về người thợ tiện

Cũng như người Tỳ Kheo thở vào một hơi thở dài, người ấy ý thức là đang thở vào một hơi thở dài. Thở ra một hơi thở dài, người ấy ý thức là đang thở ra một hơi thở dài. Thở vào một hơi thở ngắn, người ấy ý thức là đang thở vào một hơi thở ngắn. Thở ra một hơi thở ngắn, người ấy ý thức là đang thở ra một hơi thở ngắn.

Người Tỳ Kheo tự mình thực tập như sau:

Với sự chú tâm và ghi nhận rõ ràng về toàn hơi thở vào, người ấy thở vào. Với sự chú tâm và ghi nhận rõ ràng về toàn hơi thở ra, người ấy thở ra.

Với sự nỗ lực chú tâm về sự lắng dịu của toàn hơi thở vào, người ấy thở vào. Với sự nỗ lực chú tâm về sự lắng dịu của toàn hơi thở ra, người ấy thở ra.

Quán niệm về hơi thở

Thở vào một hơi thở ngắn, người ấy ý thức là đang thở vào một hơi thở ngắn

Ý thức chánh niệm

Thở vào, người ấy ý thức rõ ràng về toàn hơi thở vào

Thở ra một hơi thở ngắn, người ấy ý thức là đang thở ra một hơi thở ngắn

Thở vào một hơi thở dài, người ấy ý thức là đang thở vào một hơi thở dài

Thở ra một hơi thở dài, người ấy ý thức là đang thở ra một hơi thở dài

Thở ra, người ấy ý thức rõ ràng về toàn hơi thở ra

Thở vào, người ấy ý thức rõ ràng về sự lắng dịu của toàn hơi thở vào

Thở ra, người ấy ý thức rõ ràng về sự lắng dịu của toàn hơi thở ra

Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở vào

Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở ra

Các vị Tỳ Kheo

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Thân thể

Quán niệm về thân thể nơi thân thể

Hoặc có thân thể đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi thân thể

Hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể

Hoặc bên trong thân thể

Hoặc bên ngoài thân thể

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Khi đi, người Tỳ Kheo ý thức là đang đi. Khi đứng, người Tỳ Kheo ý thức là đang đứng. Khi ngồi, người Tỳ Kheo ý thức là đang ngồi. Khi nằm, người Tỳ Kheo ý thức là đang nằm. Bất cứ thân thể đang ở trong tư thế nào, người Tỳ Kheo cũng đều ý thức về tư thế đó của thân thể.

Quán niệm về các tư thế của thân thể

Ý thức chánh niệm

Các tư thế của thân thể

Khi đi, biết là

đang đi

Khi nằm, biết là đang nằm

Khi đứng, biết là đang đứng

Khi ngồi, biết là đang ngồi

Bất cứ thân thể đang ở trong tư thế nào, người ấy cũng đều ý thức về tư thế đó của thân thể

Các vị Tỳ Kheo

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Thân thể

Quán niệm về thân thể nơi thân thể

Hoặc có thân thể đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi thân thể

Hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể

Hoặc bên trong thân thể

Hoặc bên ngoài thân thể

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Khi đi tới hay đi lui, người Tỳ Kheo ý thức rõ ràng về việc đó. Khi nhìn trước hay nhìn sau, cúi xuống hay đứng lên, người Tỳ Kheo ý thức rõ ràng về việc đó. Khi mặc áo cà sa hay mang bình bát, người Tỳ Kheo ý thức rõ ràng về việc đó. Khi ăn hay uống, nhai hay nếm, người Tỳ Kheo ý thức rõ ràng về việc đó. Khi đi đại tiện hay tiểu tiện, người Tỳ Kheo ý thức rõ ràng về việc đó. Khi đi hay đứng, nằm hay ngồi, ngủ hay thức, nói hay im lặng, người Tỳ Kheo cũng đều ý thức rõ ràng về việc đó.

Ý thức chánh niệm

Khi đi tới

hay đi lui

Khi nhìn trước

hay nhìn sau,

cúi xuống

hay đứng lên

Bất cứ thân thể đang cử động như thế nào, người ấy cũng đều ý thức rõ ràng về cử động đó của thân thể

Các cử động của thân thể

Khi mặc áo cà sa hay mang bình bát

Quán niệm về các cử động của thân thể

Khi ăn hay uống, nhai hay nếm

Khi đi đại tiện

hay tiểu tiện

Khi đi hay đứng, nằm hay ngồi,

ngủ hay thức,

nói hay im lặng

Các vị Tỳ Kheo

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Thân thể

Quán niệm về thân thể nơi thân thể

Hoặc có thân thể đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi thân thể

Hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể

Hoặc bên trong thân thể

Hoặc bên ngoài thân thể

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Người Tỳ Kheo quán niệm về chính thân thể đây, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy các loại bất tịnh. Thuộc về thân thể này: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phẩn, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, chất dầu, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn ở khớp xương, nước tiểu.

Này các vị, thí dụ có một cái bao đựng các loại hạt như gạo trắng, gạo đỏ, đậu xanh, đậu ngự, mè, lúa. Hai đầu bao có thể mở ra được. Một người có mắt tốt khi mở bao ra, thấy rõ các loại hạt chứa đựng trong đó. Đây là gạo trắng, gạo đỏ, đậu xanh, đậu ngự, mè, lúa.

Một người có mắt tốt

Đây là gạo trắng, gạo đỏ, đậu xanh, đậu ngự, mè, lúa

Một thí dụ về các loại hạt

Khi mở bao ra, thấy rõ các loại hạt chứa đựng trong đó

Có một cái bao đựng các loại hạt

Cũng như thế, khi quán niệm về chính thân thể đây, người Tỳ Kheo thấy được mọi thứ, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy các loại bất tịnh. Thuộc về thân thể này: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phẩn, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, chất dầu, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn ở khớp xương, nước tiểu.

Ý thức chánh niệm

Thân thể

Thuộc về thân thể này: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phẩn, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, chất dầu, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn ở khớp xương, nước tiểu

Các loại bất tịnh

Quán niệm về các loại bất tịnh nơi thân thể

nơi thân thể

Các vị Tỳ Kheo

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Thân thể

Quán niệm về thân thể nơi thân thể

Hoặc có thân thể đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi thân thể

Hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể

Hoặc bên trong thân thể

Hoặc bên ngoài thân thể

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Lại nữa, trong bất cứ tư thế nào của thân thể, người Tỳ Kheo cũng quán niệm về các yếu tố cấu tạo thành thân thể. Trong thân thể đây, có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa, có yếu tố gió.

Quán niệm về các yếu tố cấu tạo thành thân thể

Ý thức chánh niệm

Các yếu tố cấu tạo thành thân thể

Yếu tố đất

da, xương, thịt, tim, gan...

Yếu tố gió

hơi thở vào ra...

Yếu tố nước

máu, mủ, đàm...

Yếu tố lửa

sức nóng trong người...

Trong bất cứ tư thế nào của thân thể, người ấy cũng đều quán niệm về các yếu tố cấu tạo thành thân thể

Các vị Tỳ Kheo

Như người đồ tể rành nghề, hoặc người thợ học nghề, khi giết một con bò, ngồi giữa ngã tư đường và cắt con bò ra thành nhiều phần. Người Tỳ Kheo cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể, người ấy cũng quán niệm về các yếu tố cấu tạo thành thân thể. Trong thân thể đây, có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa, có yếu tố gió.

Người đồ tể rành nghề

Hoặc người thợ học nghề

Khi giết một con bò

Ngồi giữa ngã tư đường và cắt con bò ra thành nhiều phần

Một thí dụ về người đồ tể

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Thân thể

Quán niệm về thân thể nơi thân thể

Hoặc có thân thể đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi thân thể

Hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể

Hoặc bên trong thân thể

Hoặc bên ngoài thân thể

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Lại nữa, này các vị. Như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, đã được một ngày, hai ngày, hoặc ba ngày, sình trương, thâm tím và thối rữa. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, bị quạ, diều hâu, kên kên, chó sói rừng gặm xé, dòi bọ rúc rỉa. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương dính ít thịt và máu, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi những sợi gân. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương không còn chút thịt nào nhưng vẫn còn dính chút máu, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi những sợi gân. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương không còn chút thịt nào và cũng không còn chút máu nào, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi những sợi gân. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đống xương rời rạc, chỗ này là xương tay, xương chân, chỗ kia là xương đùi, xương mông, xương sống, xương sọ. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đống xương trắng màu vỏ ốc. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đống xương khô đã hơn một năm. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đống xương đã rã nát thành tro bụi. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Chỉ còn lại đống xương đã rã nát thành tro bụi

Ý thức chánh niệm

Bị sình trương, thâm tím và thối rữa

Bị quạ, diều hâu, kên kên, chó sói rừng gặm xé, dòi bọ rúc rỉa

Người ấy quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát

Xác chết

Chỉ còn lại bộ xương dính ít thịt và máu

Chỉ còn lại bộ xương không còn chút thịt nào nhưng vẫn còn dính chút máu

Quán niệm về 9 giai đoạn tan rã của một tử thi

Chỉ còn lại bộ xương không còn chút thịt nào và cũng không còn chút máu nào

Chỉ còn lại đống xương rời rạc khắp đó đây

Chỉ còn lại đống xương trắng màu vỏ ốc

Chỉ còn lại đống xương khô đã hơn một năm

Bãi tha ma

Các vị Tỳ Kheo

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Thân thể

Quán niệm về thân thể nơi thân thể

Hoặc có thân thể đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi thân thể

Hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể

Hoặc bên trong thân thể

Hoặc bên ngoài thân thể

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Người Tỳ Kheo quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ như thế nào?

Khi có cảm giác khoái lạc, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác khoái lạc. Khi có cảm giác đau khổ, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác đau khổ. Khi có cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ.

Khi có cảm giác khoái lạc về thể xác, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác khoái lạc về thể xác. Khi có cảm giác khoái lạc về tinh thần, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác khoái lạc về tinh thần.

Khi có cảm giác đau khổ về thể xác, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác đau khổ về thể xác. Khi có cảm giác đau khổ về tinh thần, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác đau khổ về tinh thần.

Khi có cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác. Khi có cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần, người Tỳ Kheo ý thức là đang có cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần.

Ý thức chánh niệm

Cảm giác khoái lạc về tinh thần

Cảm giác đau khổ về tinh thần

Khi có bất cứ cảm giác nào, người ấy cũng đều ý thức là đang có cảm giác đó

Cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần

Quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ

Cảm giác khoái lạc về thể xác

Cảm giác đau khổ về thể xác

Cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác

Cảm thọ

Các vị Tỳ Kheo

Quán thọ

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ, hoặc bên trong cảm thọ, hoặc bên ngoài cảm thọ, hoặc bên trong và bên ngoài cảm thọ. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi cảm thọ, hoặc quá trình hoại diệt nơi cảm thọ, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi cảm thọ. Hoặc người ấy quán niệm: “Có cảm thọ đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về cảm thọ. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Cảm thọ

Quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ

Hoặc có cảm thọ đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi cảm thọ

Hoặc quá trình hoại diệt nơi cảm thọ

Hoặc bên trong cảm thọ

Hoặc bên ngoài cảm thọ

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Người Tỳ Kheo quán niệm về tâm thức nơi tâm thức như thế nào?

Khi tâm thức có tham dục, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức có tham dục. Khi tâm thức không có tham dục, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức không có tham dục.

Khi tâm thức có sân hận, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức có sân hận. Khi tâm thức không có sân hận, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức không có sân hận.

Khi tâm thức có si mê, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức có si mê. Khi tâm thức không có si mê, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức không có si mê.

Khi tâm thức có thu nhiếp, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức có thu nhiếp. Khi tâm thức có tán loạn, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức có tán loạn.

Khi tâm thức trở thành rộng lớn, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức trở thành rộng lớn. Khi tâm thức trở thành hạn hẹp, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức trở thành hạn hẹp.

Khi tâm thức đạt đến trạng thái cao nhất, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức đạt đến trạng thái cao nhất. Khi tâm thức không đạt đến trạng thái cao nhất, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức không đạt đến trạng thái cao nhất.

Khi tâm thức có định, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức có định. Khi tâm thức không có định, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức không có định.

Khi tâm thức có giải thoát, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức có giải thoát. Khi tâm thức không có giải thoát, người Tỳ Kheo ý thức là tâm thức không có giải thoát.

Ý thức chánh niệm

Có tham dục, hoặc không có tham dục

Có sân hận, hoặc không có sân hận

Bất cứ tâm thức đang ở trong trạng thái nào, người ấy cũng đều ý thức rõ ràng về trạng thái đó của tâm thức

Tâm thức

Có si mê, hoặc không có si mê

Có thu nhiếp, hoặc có tán loạn

Quán niệm về tâm thức nơi tâm thức

Trở thành rộng lớn, hoặc

trở thành hạn hẹp

Đạt đến trạng thái cao nhất, hoặc không đạt đến trạng thái cao nhất

Có định, hoặc không có định

Có giải thoát, hoặc không có giải thoát

Các vị Tỳ Kheo

Quán tâm

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về tâm thức nơi tâm thức, hoặc bên trong tâm thức, hoặc bên ngoài tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có tâm thức đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về tâm thức nơi tâm thức là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Tâm thức

Quán niệm về tâm thức nơi tâm thức

Hoặc có tâm thức đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi tâm thức

Hoặc quá trình hoại diệt nơi tâm thức

Hoặc bên trong tâm thức

Hoặc bên ngoài tâm thức

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Người Tỳ Kheo quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức như thế nào?

Trước hết, người Tỳ Kheo quán niệm về năm hiện tượng ngăn che như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi có một niệm ái dục, người Tỳ Kheo ý thức là có một niệm ái dục. Khi không có một niệm ái dục, người Tỳ Kheo ý thức là không có một niệm ái dục.

Khi một niệm ái dục chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người Tỳ Kheo ý thức về sự sinh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người Tỳ Kheo ý thức về sự hoại diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người Tỳ Kheo cũng ý thức về điều đó.

Khi một niệm ái dục đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người ấy cũng ý thức về điều đó

Khi một niệm ái dục đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người ấy ý thức về sự hoại diệt ấy

Khi một niệm ái dục chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người ấy ý thức về sự sinh khởi ấy

Khi có một niệm ái dục, người ấy ý thức là có một niệm ái dục

Ý thức chánh niệm

**Ái dục**

Khi không có một niệm ái dục, người ấy ý thức là không có một niệm ái dục

Quán niệm về ái dục

Năm hiện tượng ngăn che

(Ngũ triền cái)

Các vị Tỳ Kheo

Khi có một niệm sân hận, người Tỳ Kheo ý thức là có một niệm sân hận. Khi không có một niệm sân hận, người Tỳ Kheo ý thức là không có một niệm sân hận.

Khi một niệm sân hận chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người Tỳ Kheo ý thức về sự sinh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người Tỳ Kheo ý thức về sự hoại diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người Tỳ Kheo cũng ý thức về điều đó.

Khi một niệm sân hận đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người ấy cũng ý thức về điều đó

Khi một niệm sân hận đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người ấy ý thức về sự hoại diệt ấy

Khi một niệm sân hận chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người ấy ý thức về sự sinh khởi ấy

Khi có một niệm sân hận, người ấy ý thức là có một niệm sân hận

Ý thức chánh niệm

**Sân hận**

Khi không có một niệm sân hận, người ấy ý thức là không có một niệm sân hận

Quán niệm về sân hận

Năm hiện tượng ngăn che

(Ngũ triền cái)

Các vị Tỳ Kheo

Khi có sự u mê và buồn ngủ, người Tỳ Kheo ý thức là có sự u mê và buồn ngủ. Khi không có sự u mê và buồn ngủ, người Tỳ Kheo ý thức là không có sự u mê và buồn ngủ.

Khi sự u mê và buồn ngủ chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người Tỳ Kheo ý thức về sự sinh khởi ấy. Khi sự u mê và buồn ngủ đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người Tỳ Kheo ý thức về sự hoại diệt ấy. Khi sự u mê và buồn ngủ đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người Tỳ Kheo cũng ý thức về điều đó.

Khi sự u mê và buồn ngủ đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người ấy cũng ý thức về điều đó

Khi sự u mê và buồn ngủ đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người ấy ý thức về sự hoại diệt ấy

Khi sự u mê và buồn ngủ chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người ấy ý thức về sự sinh khởi ấy

Khi có sự u mê và buồn ngủ, người ấy ý thức là có sự u mê và buồn ngủ

Ý thức chánh niệm

**Sự u mê và buồn ngủ**

Khi không có sự u mê và buồn ngủ, người ấy ý thức là không có sự u mê và buồn ngủ

Quán niệm về sự u mê và buồn ngủ

Năm hiện tượng ngăn che

(Ngũ triền cái)

Các vị Tỳ Kheo

Khi có sự giao động bất an và hối hận, người Tỳ Kheo ý thức là có sự giao động bất an và hối hận. Khi không có sự giao động bất an và hối hận, người Tỳ Kheo ý thức là không có sự giao động bất an và hối hận.

Khi sự giao động bất an và hối hận chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người Tỳ Kheo ý thức về sự sinh khởi ấy. Khi sự giao động bất an và hối hận đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người Tỳ Kheo ý thức về sự hoại diệt ấy. Khi sự giao động bất an và hối hận đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người Tỳ Kheo cũng ý thức về điều đó.

Khi sự giao động bất an và hối hận đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người ấy cũng ý thức về điều đó

Khi sự giao động bất an và hối hận đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người ấy ý thức về sự hoại diệt ấy

Khi sự giao động bất an và hối hận chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người ấy ý thức về sự sinh khởi ấy

Khi có sự giao động bất an và hối hận, người ấy ý thức là có sự giao động bất an và hối hận

Ý thức chánh niệm

**Sự giao động bất an và hối hận**

Khi không có sự giao động bất an và hối hận, người ấy ý thức là không có sự giao động bất an và hối hận

Quán niệm về sự giao động bất an và hối hận

Năm hiện tượng ngăn che

(Ngũ triền cái)

Các vị Tỳ Kheo

Khi có sự nghi ngờ, người Tỳ Kheo ý thức là có sự nghi ngờ. Khi không có sự nghi ngờ, người Tỳ Kheo ý thức là không có sự nghi ngờ.

Khi sự nghi ngờ chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người Tỳ Kheo ý thức về sự sinh khởi ấy. Khi sự nghi ngờ đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người Tỳ Kheo ý thức về sự hoại diệt đó. Khi sự nghi ngờ đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người Tỳ Kheo cũng ý thức về điều đó.

Khi sự nghi ngờ đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người ấy cũng ý thức về điều đó

Khi sự nghi ngờ đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người ấy ý thức về sự hoại diệt ấy

Khi sự nghi ngờ chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người ấy ý thức về sự sinh khởi ấy

Khi có sự nghi ngờ, người ấy ý thức là có sự nghi ngờ

Ý thức chánh niệm

**Sự nghi ngờ**

Khi không có sự nghi ngờ, người ấy ý thức là không có sự nghi ngờ

Quán niệm về sự nghi ngờ

Năm hiện tượng ngăn che

(Ngũ triền cái)

Các vị Tỳ Kheo

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về năm hiện tượng ngăn che như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Đối tượng tâm thức

Quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức

Hoặc có đối tượng tâm thức đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức

Hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức

Hoặc bên trong đối tượng tâm thức

Hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Tiếp đó, người Tỳ Kheo quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Người Tỳ Kheo quán niệm như sau:

Đây là sắc. Đây là sự phát sinh của sắc. Đây là sự hoại diệt của sắc.

Đây là thọ. Đây là sự phát sinh của thọ. Đây là sự hoại diệt của thọ.

Đây là tưởng. Đây là sự phát sinh của tưởng. Đây là sự hoại diệt của tưởng.

Đây là hành. Đây là sự phát sinh của hành. Đây là sự hoại diệt của hành.

Đây là thức. Đây là sự phát sinh của thức. Đây là sự hoại diệt của thức.

* Sắc: thân xác
* Thọ: cảm giác
* Tưởng: sự nhận biết (tri giác)
* Hành: sự vận hành của tư tưởng (tâm tư)
* Thức: ý thức phân biệt

Đây là sắc. Đây là sự phát sinh của sắc. Đây là sự hoại diệt của sắc.

Ý thức chánh niệm

Sự bám víu vào năm uẩn

(ngũ uẩn)

Quán niệm về ngũ uẩn

Đây là thọ. Đây là sự phát sinh của thọ. Đây là sự hoại diệt của thọ.

Đây là hành. Đây là sự phát sinh của hành. Đây là sự hoại diệt của hành.

Đây là tưởng. Đây là sự phát sinh của tưởng. Đây là sự hoại diệt của tưởng.

Đây là thức. Đây là sự phát sinh của thức. Đây là sự hoại diệt của thức.

Các vị Tỳ Kheo

Thọ

Cảm giác

* Đất
* Nước
* Lửa
* Gió

Tri giác

(Sự nhận biết)

Tưởng

(Sự vận hành

của tư tưởng)

Tâm tư

Thân xác

Thức

Ý thức phân biệt

Các yếu tố ngũ uẩn và tứ đại nơi thân thể

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Đối tượng tâm thức

Quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức

Hoặc có đối tượng tâm thức đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức

Hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức

Hoặc bên trong đối tượng tâm thức

Hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Tiếp đó, người Tỳ Kheo quán niệm về sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Người Tỳ Kheo ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc. Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa

Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc

Người ấy ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc

Ý thức chánh niệm

Sáu giác quan và Sáu đối tượng của giác quan

Quán niệm về mắt và hình sắc

Các vị Tỳ Kheo

**Mắt**

Người Tỳ Kheo ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh. Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa

Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh

Người ấy ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh

Ý thức chánh niệm

Sáu giác quan và Sáu đối tượng của giác quan

Quán niệm về tai và âm thanh

Các vị Tỳ Kheo

**Tai**

Người Tỳ Kheo ý thức về mũi và đối tượng của mũi là mùi hương. Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do mũi và mùi hương. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa

Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do mũi và mùi hương

Người ấy ý thức về mũi và đối tượng của mũi là mùi hương

Ý thức chánh niệm

Sáu giác quan và Sáu đối tượng của giác quan

Quán niệm về mũi và mùi hương

Các vị Tỳ Kheo

**Mũi**

Người Tỳ Kheo ý thức về lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm. Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do lưỡi và vị nếm. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa

Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do lưỡi và vị nếm

Người ấy ý thức về lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm

Ý thức chánh niệm

Sáu giác quan và Sáu đối tượng của giác quan

Quán niệm về lưỡi và vị nếm

Các vị Tỳ Kheo

**Lưỡi**

Người Tỳ Kheo ý thức về thân và đối tượng của thân là sự xúc chạm. Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do thân và sự xúc chạm. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa

Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do thân và sự xúc chạm

Người ấy ý thức về thân và đối tượng của thân là sự xúc chạm

Ý thức chánh niệm

Sáu giác quan và Sáu đối tượng của giác quan

Quán niệm về thân và sự xúc chạm

Các vị Tỳ Kheo

**Thân**

Người Tỳ Kheo ý thức về ý và đối tượng của ý là tư tưởng. Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do ý và tư tưởng. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa

Người ấy ý thức về những ràng buộc tạo nên do ý và tư tưởng

Người ấy ý thức về ý và đối tượng của ý là tư tưởng

Ý thức chánh niệm

Sáu giác quan và Sáu đối tượng của giác quan

Quán niệm về ý và tư tưởng

Các vị Tỳ Kheo

**Ý**

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Đối tượng tâm thức

Quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức

Hoặc có đối tượng tâm thức đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức

Hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức

Hoặc bên trong đối tượng tâm thức

Hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Tiếp đó, người Tỳ Kheo quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi có chánh niệm, người Tỳ Kheo ý thức là có chánh niệm. Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, người Tỳ Kheo ý thức là không có chánh niệm. Người ấy ý thức về sự chánh niệm chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự chánh niệm đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Người ấy ý thức về sự chánh niệm chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự chánh niệm đã phát sinh, nay đang thành tựu

Khi không có chánh niệm, người ấy ý thức là không có chánh niệm

Khi có chánh niệm, người ấy ý thức là có chánh niệm - Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có chánh niệm

* **Chánh niệm**
* Trạch pháp
* Tinh tấn
* Hoan hỷ
* Khinh an
* Định
* Buông xả

Ý thức chánh niệm

Bảy yếu tố của sự giác ngộ

(Thất giác chi)

Quán niệm về chánh niệm

Các vị Tỳ Kheo

Khi có trạch pháp, người Tỳ Kheo ý thức là có trạch pháp. Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có trạch pháp. Khi không có trạch pháp, người Tỳ Kheo ý thức là không có trạch pháp. Người ấy ý thức về sự trạch pháp chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự trạch pháp đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Người ấy ý thức về sự trạch pháp chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự trạch pháp đã phát sinh, nay đang thành tựu

Khi không có trạch pháp, người ấy ý thức là không có trạch pháp

Khi có trạch pháp, người ấy ý thức là có trạch pháp - Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có trạch pháp

* Chánh niệm
* **Trạch pháp**
* Tinh tấn
* Hoan hỷ
* Khinh an
* Định
* Buông xả

Ý thức chánh niệm

Bảy yếu tố của sự giác ngộ

(Thất giác chi)

Quán niệm về trạch pháp

Các vị Tỳ Kheo

Trạch pháp: Nghiên cứu tìm học về Phật pháp

Khi có tinh tấn, người Tỳ Kheo ý thức là có tinh tấn. Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có tinh tấn. Khi không có tinh tấn, người Tỳ Kheo ý thức là không có tinh tấn. Người ấy ý thức về sự tinh tấn chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự tinh tấn đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Người ấy ý thức về sự tinh tấn chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự tinh tấn đã phát sinh, nay đang thành tựu

Khi không có tinh tấn, người ấy ý thức là không có tinh tấn

Khi có tinh tấn, người ấy ý thức là có tinh tấn - Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có tinh tấn

* Chánh niệm
* Trạch pháp
* **Tinh tấn**
* Hoan hỷ
* Khinh an
* Định
* Buông xả

Ý thức chánh niệm

Bảy yếu tố của sự giác ngộ

(Thất giác chi)

Quán niệm về tinh tấn

Các vị Tỳ Kheo

Khi có hoan hỷ, người Tỳ Kheo ý thức là có hoan hỷ. Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có hoan hỷ. Khi không có hoan hỷ, người Tỳ Kheo ý thức là không có hoan hỷ. Người ấy ý thức về sự hoan hỷ chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự hoan hỷ đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Người ấy ý thức về sự hoan hỷ chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự hoan hỷ đã phát sinh, nay đang thành tựu

Khi không có hoan hỷ, người ấy ý thức là không có hoan hỷ

Khi có hoan hỷ, người ấy ý thức là có hoan hỷ - Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có hoan hỷ

* Chánh niệm
* Trạch pháp
* Tinh tấn
* **Hoan hỷ**
* Khinh an
* Định
* Buông xả

Ý thức chánh niệm

Bảy yếu tố của sự giác ngộ

(Thất giác chi)

Quán niệm về hoan hỷ

Các vị Tỳ Kheo

Khi có khinh an, người Tỳ Kheo ý thức là có khinh an. Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có khinh an. Khi không có khinh an, người Tỳ Kheo ý thức là không có khinh an. Người ấy ý thức về sự khinh an chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự khinh an đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Người ấy ý thức về sự khinh an chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự khinh an đã phát sinh, nay đang thành tựu

Khi không có khinh an, người ấy ý thức là không có khinh an

Khi có khinh an, người ấy ý thức là có khinh an - Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có khinh an

* Chánh niệm
* Trạch pháp
* Tinh tấn
* Hoan hỷ
* **Khinh an**
* Định
* Buông xả

Ý thức chánh niệm

Bảy yếu tố của sự giác ngộ

(Thất giác chi)

Quán niệm về khinh an

Các vị Tỳ Kheo

Khi có định, người Tỳ Kheo ý thức là có định. Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có định. Khi không có định, người Tỳ Kheo ý thức là không có định. Người ấy ý thức về sự định tâm chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự định tâm đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Người ấy ý thức về sự định tâm chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự định tâm đã phát sinh, nay đang thành tựu

Khi không có định, người ấy ý thức là không có định

Khi có định, người ấy ý thức là có định - Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có định

* Chánh niệm
* Trạch pháp
* Tinh tấn
* Hoan hỷ
* Khinh an
* **Định**
* Buông xả

Ý thức chánh niệm

Bảy yếu tố của sự giác ngộ

(Thất giác chi)

Quán niệm về định

Các vị Tỳ Kheo

Khi có buông xả, người Tỳ Kheo ý thức là có buông xả. Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có buông xả. Khi không có buông xả, người Tỳ Kheo ý thức là không có buông xả. Người ấy ý thức về sự buông xả chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự buông xả đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Người ấy ý thức về sự buông xả chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự buông xả đã phát sinh, nay đang thành tựu

Khi không có buông xả, người ấy ý thức là không có buông xả

Khi có buông xả, người ấy ý thức là có buông xả - Người ấy quán niệm: Tâm thức đang có buông xả

* Chánh niệm
* Trạch pháp
* Tinh tấn
* Hoan hỷ
* Khinh an
* Định
* **Buông xả**

Ý thức chánh niệm

Bảy yếu tố của sự giác ngộ

(Thất giác chi)

Quán niệm về buông xả

Các vị Tỳ Kheo

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Đối tượng tâm thức

Quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức

Hoặc có đối tượng tâm thức đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức

Hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức

Hoặc bên trong đối tượng tâm thức

Hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Tiếp đó, người Tỳ Kheo quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi sự kiện là đau khổ, người Tỳ Kheo quán niệm: Đây là đau khổ. Khi sự kiện là nguyên nhân đưa đến đau khổ, người Tỳ Kheo quán niệm: Đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ. Khi sự kiện là sự chấm dứt đau khổ, người Tỳ Kheo quán niệm: Đây là sự chấm dứt đau khổ. Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ, người Tỳ Kheo quán niệm: Đây là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ.

* Khổ đế
* Tập đế
* Diệt đế
* Đạo đế

Khi sự kiện là đau khổ, người ấy quán niệm: Đây là đau khổ

Ý thức chánh niệm

Bốn sự thật cao quý

(Tứ Diệu Đế)

Quán niệm về bốn sự thật cao quý

Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ, người ấy quán niệm: Đây là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ

Khi sự kiện là sự chấm dứt đau khổ, người ấy quán niệm: Đây là sự chấm dứt đau khổ

Khi sự kiện là nguyên nhân đưa đến đau khổ, người ấy quán niệm: Đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ

Các vị Tỳ Kheo

84.000 phiền não

108 ái dục

Bát Chánh Đạo

Niết Bàn

**Bốn Lãnh Vực Quán Niệm**

Bát Chánh Đạo

8 con đường tu hành chân chánh

Đạo Đế

Văn huệ & Tư huệ

Tu huệ

**ĐỊNH**

**GIỚI**

**TUỆ**

**Thánh Trí**

**Tri Thức**

Như thế, người Tỳ Kheo an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người Tỳ Kheo quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy.

Ý thức chánh niệm

Đối tượng tâm thức

Quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức

Hoặc có đối tượng tâm thức đây

Không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm

Không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời

Hoặc quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức

Hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức

Hoặc bên trong đối tượng tâm thức

Hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức

Vô thường - Khổ - Vô ngã

Các vị Tỳ Kheo

Này các vị, người Tỳ Kheo nào thực hành bốn lãnh vực quán niệm trên trong bảy năm, người ấy có thể đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến bảy năm. Người nào thực hành bốn lãnh vực quán niệm trên trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, hoặc một năm, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến một năm. Người nào thực hành bốn lãnh vực quán niệm trên trong bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, hoặc nửa tháng, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến nửa tháng. Người nào thực hành bốn lãnh vực quán niệm trên trong bảy ngày, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại.

Quả vị bất lai

**Bốn Lãnh Vực Quán Niệm**

bảy năm

sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, hoặc một năm

bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, hoặc nửa tháng

bảy ngày

Quả vị chánh trí

Hoặc nếu còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại

Thực tập chánh niệm

Quả Vị

Các vị Tỳ Kheo

Ngay nơi đây và trong kiếp này

Đó là lý do tại sao mà tôi đã nói: Đây là con đường duy nhất để thanh tịnh thân tâm, vượt thắng phiền não, diệt trừ ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Nàn. Đó là con đường của bốn lãnh vực quán niệm.

Đức Phật đã nói như vậy. Các vị Tỳ Kheo hoan hỷ ghi nhận và thực tập theo lời Ngài.

**Bốn Lãnh Vực Quán Niệm**

Các vị Tỳ Kheo hoan hỷ ghi nhận và thực tập theo lời Ngài

* Thanh tịnh thân tâm
* Vượt thắng phiền não
* Diệt trừ ưu khổ
* Đạt tới chánh đạo
* Chứng nhập Niết Bàn

Con đường duy nhất

Đức Phật đã nói như vậy

Đức Phật thuyết giảng Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm

Satipaṭṭhāna Sutta

A Nan

oOo