

<p>10. Kinh Niệm Xứ</p>	<p>10. The Foundations of Mindfulness (<i>Satipaṭṭhāna Sutta</i>)</p>
<p>Khái quát Nội dung Kinh (Tác giả: TT. Thích Nhật Từ)</p>	<p>A Summary of the Sutta (Author: Bhikkhu Bodhi)</p>
<p>10. Kinh Niệm xứ (P. <i>Satipaṭṭhānasuttaṃ</i>, H. 念處經) tương đương <i>Niệm xứ kinh</i>.¹³ Đức Phật khẳng định có một con đường thẳng tắt, trực tiếp có khả năng làm cho chúng sinh trở nên thanh tịnh, chứng đắc được Niết-bàn, tháo gỡ tất cả lòng tham đắm, cố chấp và khổ đau trên đời. Đó là 4 pháp quán niệm về thân thể, cảm xúc, tâm tưởng và đối tượng tâm tưởng như chúng đang là.</p>	<p>10. <i>Satipaṭṭhāna Sutta: The Foundations of Mindfulness</i>. This is one of the fullest and most important suttas by the Buddha dealing with meditation, with particular emphasis on the development of insight. The Buddha begins by declaring the four foundations of mindfulness to be the direct path for the realisation of Nibbāna, then gives detailed instructions on the four foundations: the contemplation of the body, feelings, mind, and mind-objects.</p>
<p>Việt Dịch từ Pāli: HT. Thích Minh Châu</p>	<p>English Translation from Pāli: Bhikkhu Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi</p>
<p>Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (kiềm-ma sắt đằm) là đô thị của xứ Kuru.</p> <p>Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: -- Này các Tỷ-kheo. Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn: -- Bạch Thế Tôn. Thế Tôn thuyết như sau:</p> <p>-- Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.</p> <p>Thế nào là bốn?</p>	<p>1. THUS HAVE I HEARD.¹³³ On one occasion the Blessed One was living in the Kuru country where there was a town of the Kurus named Kammāsadhamma.¹³⁴</p> <p>There he addressed the bhikkhus thus: “Bhikkhus.” — “Venerable sir,” they replied. The Blessed One said this:</p> <p>2. “Bhikkhus, this is the direct path¹³⁵ for the purification of beings [56], for the surmounting of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment of the true way, for the realisation of Nibbāna — namely, the four foundations of mindfulness.¹³⁶</p> <p>3. “What are the four?”</p>

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;

sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;

sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;

sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

(Quán thân)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.

Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn".

Here, bhikkhus, a bhikkhu¹³⁷ abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.¹³⁸

He abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

He abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

He abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.¹³⁹

(CONTEMPLATION OF THE BODY)

(1. *Mindfulness of Breathing*)

4. "And how, bhikkhus, does a bhikkhu abide contemplating the body as a body?

Here a bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out.

Breathing in long, he understands: 'I breathe in long'; or breathing out long, he understands: 'I breathe out long.' Breathing in short, he understands: 'I breathe in short'; or breathing out short, he understands: 'I breathe out short.'¹⁴⁰

"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn".

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân;

hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

"Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body.'¹⁴¹ He trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the bodily formation'; he trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the bodily formation.'¹⁴²

Just as a skilled lathe-operator or his apprentice, when making a long turn, understands: 'I make a long turn'; or, when making a short turn, understands: 'I make a short turn';

so too, breathing in long, a bhikkhu understands: 'I breathe in long'... he trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the bodily formation.'

(INSIGHT)

5. "In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally."¹⁴³

Or else he abides contemplating in the body its nature of arising, or he abides contemplating in the body its nature of vanishing, or he abides contemplating in the body its nature of both arising and vanishing.¹⁴⁴

Or else mindfulness that 'there is a body' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness.¹⁴⁵

Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân;

hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Saṅghati (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm;

khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

(2. The Four Postures)

6. "Again, bhikkhus, when walking, a bhikkhu understands: 'I am walking'; when standing, he understands: 'I am standing'; when sitting, [57] he understands: 'I am sitting'; when lying down, he understands: 'I am lying down'; or he understands accordingly however his body is disposed.¹⁴⁶

7. "In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally...

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

(3. Full Awareness)

8. "Again, bhikkhus, a bhikkhu is one who acts in full awareness when going forward and returning;¹⁴⁷ who acts in full awareness when looking ahead and looking away; who acts in full awareness when flexing and extending his limbs; who acts in full awareness when wearing his robes and carrying his outer robe and bowl;

đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt.

Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu".

Nay các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rôi.

who acts in full awareness when eating, drinking, consuming food, and tasting; who acts in full awareness when defecating and urinating; who acts in full awareness when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up, talking, and keeping silent.

9. "In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally...

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

(4. Foulness — The Bodily Parts)

10. "Again, bhikkhus, a bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus:

'In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, intestines, mesentery, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.'¹⁴⁸

Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as hill rice, red rice, beans, peas, millet, and white rice,

Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay ròi".

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt.

Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại".

Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ

and a man with good eyes were to open it and review it thus: 'This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice';

so too, a bhikkhu reviews this same body... as full of many kinds of impurity thus: 'In this body there are head-hairs... and urine.'

11. "In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally...

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

(5. Elements)

12. "Again, bhikkhus, a bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however disposed, by way of elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.'¹⁴⁹ [58]

Just as though a skilled butcher or his apprentice had

tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra.

Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt

killed a cow and was seated at the crossroads with it cut up into pieces;

so too, a bhikkhu reviews this same body... by way of elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.'

13. "In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

(6–14. The Nine Charnel Ground Contemplations)

14. "Again, bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter,

a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'¹⁵⁰

15. "In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally...

trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn.

Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Nay các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại...

với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

16. "Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms, a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'

17. "... That too is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

18–24. "Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews...

a skeleton without flesh and blood, held together with sinews... disconnected bones scattered in all directions — here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone,

được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia.

Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu.

Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân.

"Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột.

Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

there a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull —

a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'¹⁵¹

25. "... That too is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

26–30. "Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the colour of shells... bones heaped up... bones more than a year old, rotted and crumbled to dust [59],

a bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.'

(INSIGHT)

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

"Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

(Quán thọ)

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ";

khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".

Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất".

Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không

31. "In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally.

Or else he abides contemplating in the body its nature of arising, or he abides contemplating in the body its nature of vanishing, or he abides contemplating in the body its nature of both arising and vanishing.

Or else mindfulness that 'there is a body' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness.

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a bhikkhu abides contemplating the body as a body.

(CONTEMPLATION OF FEELING)

32. "And how, bhikkhus, does a bhikkhu abide contemplating feelings as feelings?"¹⁵²

Here, when feeling a pleasant feeling, a bhikkhu understands: 'I feel a pleasant feeling'; when feeling a painful feeling, he understands: 'I feel a painful feeling';

when feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: 'I feel a neither-painful-nor-pleasant feeling.'

When feeling a worldly pleasant feeling, he understands: 'I feel a worldly pleasant feeling'; when feeling an unworldly pleasant feeling, he understands: 'I feel an unworldly pleasant feeling';

when feeling a worldly painful feeling, he understands: 'I feel a worldly painful feeling'; when feeling an unworldly painful feeling, he understands: 'I feel an unworldly painful

thuộc vật chất".

Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ.

"Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

(Quán tâm)

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham"; hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham".

Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"; hay với tâm

feeling';

when feeling a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: 'I feel a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling'; when feeling an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: 'I feel an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling.'

(INSIGHT)

33. "In this way he abides contemplating feelings as feelings internally, or he abides contemplating feelings as feelings externally, or he abides contemplating feelings as feelings both internally and externally.

Or else he abides contemplating in feelings their nature of arising, or he abides contemplating in feelings their nature of vanishing, or he abides contemplating in feelings their nature of both arising and vanishing.¹⁵³

Or else mindfulness that 'there is feeling' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness.

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a bhikkhu abides contemplating feelings as feelings.

(CONTEMPLATION OF MIND)

34. "And how, bhikkhus, does a bhikkhu abide contemplating mind as mind?"¹⁵⁴

Here a bhikkhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust.

He understands mind affected by hate as mind affected by

không sân, tuệ tri: "Tâm không sân".

Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si"; hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si".

Hay với tâm thâm nhiếp, tuệ tri: "Tâm được thâm nhiếp". Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn".

Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm được quảng đại"; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không được quảng đại".

Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn". Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng".

Hay với tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định"; hay với tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định".

Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát"; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: "Tâm không giải thoát".

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm.

Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm.

"Có tâm đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate.

He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion.

He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind.

He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind.

He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind.

He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind.

He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind.¹⁵⁵

(INSIGHT)

35. "In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally.

Or else he abides contemplating in mind its nature of arising, [60] or he abides contemplating in mind its nature of vanishing, or he abides contemplating in mind its nature of both arising and vanishing.¹⁵⁶

Or else mindfulness that 'there is mind' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

(Quán pháp)

Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp? Đây các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

Đây các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục"; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục".

Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận"; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận". Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có hôn trầm thùy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a bhikkhu abides contemplating mind as mind.

(CONTEMPLATION OF MIND-OBJECTS)

(1. *The Five Hindrances*)

36. "And how, bhikkhus, does a bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects?"¹⁵⁷ Here a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances.¹⁵⁸ And how does a bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances?

Here, there being sensual desire in him, a bhikkhu understands: 'There is sensual desire in me'; or there being no sensual desire in him, he understands: 'There is no sensual desire in me';

and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sensual desire, and how there comes to be the abandoning of arisen sensual desire, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sensual desire.'

"There being ill will in him..."

There being sloth and torpor in him...

có hôn trầm thụy miên"; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên". Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối"; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối". Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi"; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi".

Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

"Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

There being restlessness and remorse in him...

There being doubt in him, a bhikkhu understands: 'There is doubt in me'; or there being no doubt in him, he understands: 'There is no doubt in me';

and he understands how there comes to be the arising of unarisen doubt, and how there comes to be the abandoning of arisen doubt, and how there comes to be the future non-arising of abandoned doubt.

(INSIGHT)

37. "In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally.

Or else he abides contemplating in mind-objects their nature of arising, or he abides contemplating in mind-objects their nature of vanishing, or he abides contemplating in

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn?

Nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt".

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

"Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một

mind-objects their nature of both arising and vanishing.

Or else mindfulness that 'there are mind-objects' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness.

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances.

(2. *The Five Aggregates*)

38. "Again, bhikkhus, a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects [61] in terms of the five aggregates affected by clinging.¹⁵⁹ And how does a bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging?

Here a bhikkhu understands: 'Such is material form, such its origin, such its disappearance; such is feeling, such its origin, such its disappearance; such is perception, such its origin, such its disappearance; such are the formations, such their origin, such their disappearance; such is consciousness, such its origin, such its disappearance.'

39. "In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, externally, and both internally and externally...

And he abides independent, not clinging to anything in the

vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ?

Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Tỷ-kheo tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... tuệ tri lưỡi... và tuệ tri các vị... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc, tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp.

world. That is how a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging.

(3. *The Six Bases*)

40. “Again, bhikkhus, a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases.¹⁶⁰ And how does a bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases?

Here a bhikkhu understands the eye, he understands forms, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he also understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the abandoning of the arisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoned fetter.

“He understands the ear, he understands sounds... He understands the nose, he understands odours... He understands the tongue, he understands flavours... He understands the body, he understands tangibles... He understands the mind, he understands mind-objects, and he understands the fetter that arises dependent on both;

and he also understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the abandoning of the arisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoned fetter.

41. “In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, externally, and both internally and externally...

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

"Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi"; hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi".

Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay Tỷ-kheo nội tâm có trạch pháp giác chi... (như trên)... hay nội tâm có tinh tấn giác chi... (như trên)... hay nội tâm có hỷ giác chi... (như trên)... hay nội tâm có khinh an giác chi... (như trên)... hay nội tâm có định giác chi... (như trên)...

hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases.

(4. The Seven Enlightenment Factors)

42. "Again, bhikkhus, a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors.¹⁶¹ And how does a bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors?

Here, there being the mindfulness enlightenment factor in him, a bhikkhu understands: 'There is the mindfulness enlightenment factor in me'; or there being no mindfulness enlightenment factor in him, he understands: [62] 'There is no mindfulness enlightenment factor in me';

and he also understands how there comes to be the arising of the unarisen mindfulness enlightenment factor, and how the arisen mindfulness enlightenment factor comes to fulfillment by development.

"There being the investigation-of-states enlightenment factor in him¹⁶²... There being the energy enlightenment factor in him... There being the rapture enlightenment factor in him... There being the tranquillity enlightenment factor in him... There being the concentration enlightenment factor in him...

chi"; hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có xả giác chi".

Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

"Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: "Đây là Khổ"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt".

There being the equanimity enlightenment factor in him, a bhikkhu understands: 'There is the equanimity enlightenment factor in me'; or there being no equanimity enlightenment factor in him, he understands: 'There is no equanimity enlightenment factor in me';

and he also understands how there comes to be the arising of the unarisen equanimity enlightenment factor, and how the arisen equanimity enlightenment factor comes to fulfillment by development.¹⁶³

43. "In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, externally, and both internally and externally...

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors.

(5. The Four Noble Truths)

44. "Again, bhikkhus, a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths.¹⁶⁴ And how does a bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths?

Here a bhikkhu understands as it actually is: 'This is suffering'; he understands as it actually is: 'This is the origin of suffering'; he understands as it actually is: 'This is the cessation of suffering'; he understands as it actually is: 'This

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp.

Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

"Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

(Kết luận)

Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một

is the way leading to the cessation of suffering.'

(INSIGHT)

45. "In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally.

Or else he abides contemplating in mind-objects their nature of arising, or he abides contemplating in mind-objects their nature of vanishing, or he abides contemplating in mind-objects their nature of both arising and vanishing.

Or else mindfulness that 'there are mind-objects' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness.

And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths.

(CONCLUSION)

46. "Bhikkhus, if anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven years, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return.¹⁶⁵

"Let alone seven years, bhikkhus. [63] If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for six years... for five years... for four years... for three years... for two years... for one year, one of two fruits could

là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng,

vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

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

be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return.

“Let alone one year, bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven months... for six months... for five months... for four months... for three months... for two months... for one month... for half a month,

one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return.

“Let alone half a month, bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven days, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return.

47. “So it was with reference to this that it was said:

‘Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for the surmounting of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment of the true way, for the realisation of Nibbāna — namely, the four foundations of mindfulness.’”

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

Notes

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

133. This is one of the most important suttas in the Pali Canon, containing the most comprehensive statement of the most direct way to the attainment of the Buddhist goal. Virtually the identical sutta is found as well at DN 22, though with an expanded analysis of the Four Noble Truths attached, which accounts for its greater length. The sutta, its commentary, and copious extracts from its difficult but illuminating subcommentary have been presented together in translation by Soma Thera in *The Way of Mindfulness*. A very readable translation of the sutta, with a modern commentary excelling in clarity and depth, will be found in Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*.

134. This town is said by some scholars to have been in the vicinity of modern Delhi.

135. The Pali reads *ekāyano ayam bhikkhave maggo*, and virtually all translators understand this as a statement upholding *satipaṭṭhāna* as an exclusive path. Thus Ven. Soma renders it: "This is the only way, O bhikkhus," and Ven. Nyanaponika: "This is the sole way, monks." Ñm, however, points out that *ekāyana magga* at MN 12.37–42 has the unambiguous contextual meaning of "a path that goes in one way only," and so he rendered the phrase in this passage, too. The expression used here, "the direct path," is an attempt to preserve this meaning in a more

streamlined phrasing. MA explains *ekāyana magga* as a single path, not a divided path; as a way that has to be walked by oneself alone, without a companion; and as a way that goes to one goal, Nibbāna. Though there is neither canonical nor commentarial basis for this view, it might be maintained that *satipaṭṭhāna* is called *ekāyana magga*, the direct path, to distinguish it from the approach to meditative attainment that proceeds through the *jhānas* or *brahmavihāras*. While the latter can lead to Nibbāna, they do not do so necessarily but can lead to sidetracks, whereas *satipaṭṭhāna* leads invariably to the final goal.

136. The word *satipaṭṭhāna* is a compound term. The first part, *sati*, originally meant “memory,” but in Pali Buddhist usage it far more frequently bears the meaning of attentiveness directed to the present—hence the makeshift rendering “mindfulness.” The second part is explained in two ways: either as a shortened form of *upaṭṭhāna*, meaning “setting up” or “establishing”—here, of mindfulness; or as *paṭṭhāna*, meaning “domain” or “foundation”—again, of mindfulness. Thus the four *satipaṭṭhānas* may be understood as either the four ways of setting up mindfulness or as the four objective domains of mindfulness, to be amplified in the rest of the sutta. The former seems to be the etymologically correct derivation (confirmed by the Sanskrit *smṛtyupasthāna*), but the Pali commentators, while admitting both explanations, have a predilection for the latter.

137. MA says that in this context, “bhikkhu” is a term indicating a person who earnestly endeavours to accomplish the practice of the teaching: “Whoever undertakes that practice... is here comprised under the term ‘bhikkhu.’”

138. The repetition in the phrase “contemplating the body as a body” (*kāye kāyānupassī*), according to MA, has the purpose of precisely determining the object of contemplation and of isolating that object from others with which it might be confused. Thus, in this practice, the body should be contemplated as such, and not one’s feelings, ideas, and emotions concerning it. The phrase also means that the body should be contemplated simply as a body and not as a man, a woman, a self, or a living being. Similar considerations apply to the repetitions in the case of each of the other three foundations of mindfulness. “Covetousness and grief,” MA says, stands for sensual desire and ill will, the principal hindrances that must be overcome for the practice to succeed, enumerated separately below in §36.

139. The structure of this sutta is fairly simple. Following the preamble, the body of the discourse falls into four parts by way of the four foundations of mindfulness:

I. *Contemplation of the body*, which comprises fourteen exercises: mindfulness of breathing; contemplation of the four postures; full awareness; attention to foulness; attention to the elements; and nine “charnel ground contemplations”—reflection on corpses in different stages of decomposition.

II. *Contemplation of feeling*, considered one exercise.

III. *Contemplation of mind*, also one exercise.

IV. *Contemplation of mind-objects*, which has five subdivisions—the five hindrances; the five aggregates; the six sense bases; the seven enlightenment factors; and the Four Noble Truths.

Thus the sutta expounds altogether twenty-one exercises in contemplation. Each exercise in turn has two aspects: the basic exercise, explained first, and a supplementary section on insight (essentially the same for all the exercises), which indicates how the contemplation is to be developed to deepen understanding of the phenomenon under investigation.

Finally the sutta concludes with a statement of assurance in which the Buddha personally vouches for the effectiveness of the method by declaring the fruits of continuous practice to be either arahantship or non-returning.

140. The practice of mindfulness of breathing (*ānāpānasati*) involves no deliberate attempt to regulate the breath, as in hatha yoga, but a sustained effort to fix awareness on the breath as it moves in and out in its natural rhythm. Mindfulness is set up at the nostrils or the upper lip, wherever the impact of the breath is felt most distinctly; the length of the breath is noted but not consciously controlled. The complete development of this meditation method is expounded in MN 118. For a collection of texts on this subject, see Bhikkhu Ñāṇamoli, *Mindfulness of Breathing*. See too Vsm VIII, 145–244.

141. MA explains “experiencing the whole body” (*sabbakāyapaṭisaṁvedī*) as signifying that the meditator becomes aware of each in-breath and out-breath through its three phases of beginning, middle, and end. In the first edition I followed this explanation and added in brackets “of breath” after “the whole body.” In retrospect, however, this interpretation seems forced, and I now prefer to take the

phrase quite literally. It is also difficult to see how *paṭisaṁvedī* could mean “is aware of,” as it is based on a verb meaning “to experience.”

142. The “bodily formation” (*kāyasankhāra*) is defined at MN 44.13 as in-and-out breathing itself. Thus, as MA explains, with the successful development of the practice, the meditator’s breathing becomes increasingly quiet, tranquil, and peaceful.

143. MA: “Internally”: contemplating the breathing in his own body. “Externally”: contemplating the breathing occurring in the body of another. “Internally and externally”: contemplating the breathing in his own body and in the body of another alternately, with uninterrupted attention. A similar explanation applies to the refrain that follows each of the other sections, except that under the contemplation of feeling, mind, and mind-objects, the contemplation externally, apart from those possessing telepathic powers, must be inferential.

144. The expression *samudayadhammānupassī kāyasmim viharati* is usually translated “he abides contemplating in the body its arising factors” (as was done in the first edition), on the assumption that the compound contains a plural, *samudayadhammā*. A plural sense, however, is not mandatory, and it is more consistent with the use of the suffix *-dhamma* elsewhere to take it to mean “subject to” or “having the nature of” here as well. The commentarial explanation of the conditioning factors for each of the four foundations does not imply that the commentary understands *-dhamma* to mean the actual conditioning factors. MA explains that the arising nature

(*samudayadhamma*) of the body can be observed in its conditioned origination through ignorance, craving, kamma, and food, as well as in the moment-by-moment origination of material phenomena in the body. In the case of mindfulness of breathing, an additional condition is the physiological apparatus of respiration. The “vanishing nature” (*vayadhamma*) of the body is seen in the cessation of bodily phenomena through the cessation of their conditions as well as in the momentary dissolution of bodily phenomena.

145. MA: For the sake of a wider and wider and higher and higher measure of knowledge and mindfulness.

146. The understanding of the bodily postures referred to in this exercise is not our ordinary natural knowledge of our bodily activity, but a close, constant, and careful awareness of the body in every position, coupled with an analytical examination intended to dispel the delusion of a self as the agent of bodily movement.

147. *Sampajanna*, also translated as “clear comprehension” (Soma, Nyanaponika), is analysed in the commentaries into four types: full awareness of the purpose of one’s action; full awareness of the suitability of one’s means; full awareness of the domain, that is, not abandoning the subject of meditation during one’s daily routine; and full awareness of reality, the knowledge that behind one’s activities there is no abiding self. See *The Way of Mindfulness*, pp. 60–100; *The Heart of Buddhist Meditation*, pp. 46–55.

148. In later Pali works the brain is added to the above list

to form thirty-two parts. The details of this meditation practice are explained at Vsm VIII, 42–144.

149. These four elements are explained by Buddhist tradition as the primary attributes of matter—solidity, cohesion, heat, and distension. The detailed explanation is found at Vsm XI, 27–117.

150. The phrase “as though” (*seyyathāpi*) suggests that this meditation, and those to follow, need not be based upon an actual encounter with a corpse in the state of decay described, but can be performed as an imaginative exercise. “This same body” is, of course, the meditator’s own body.

151. Each of the four types of corpse mentioned here, and the three types below, may be taken as a separate and self-sufficient subject of meditation; or the entire set may be used as a progressive series for impressing on the mind the idea of the body’s transience and insubstantiality. The progression continues in §§26–30. The list of bones here is translated from the more elaborate version of the BBS ed.

152. Feeling (*vedanā*) signifies the affective quality of experience, bodily and mental, either pleasant, painful, or neither, i.e., neutral feeling. Examples of the “worldly” and “unworldly” forms of these feelings are given at MN 137.9–15 under the rubric of the six kinds of joy, grief, and equanimity based respectively on the household life and renunciation.

153. The conditions for the arising and vanishing of feeling are the same as those for the body (see n.144) except that food is replaced by contact, since contact is the condition for

feeling (see MN 9.42).

154. Mind (*citta*) as an object of contemplation refers to the general state and level of consciousness. Since consciousness itself, in its own nature, is the bare knowing or cognizing of an object, the quality of any state of mind is determined by its associated mental factors, such as lust, hate, and delusion or their opposites, as mentioned by the sutta.

155. The paired examples of *citta* given in this passage contrast states of mind of wholesome and unwholesome, or developed and undeveloped character. An exception, however, is the pair “contracted” and “distracted,” which are both unwholesome, the former due to sloth and torpor, the latter due to restlessness and remorse. MA explains “exalted mind” and “unsurpassed mind” as the mind pertaining to the level of the jhānas and immaterial meditative attainments, and “unexalted mind” and “surpassed mind” as the mind pertaining to the level of sense-sphere consciousness. “Liberated mind” must be understood as a mind temporarily and partly freed from defilements through insight or the jhānas. Since the practice of *satipaṭṭhāna* pertains to the preliminary phase of the path aimed at the supramundane paths of deliverance, this last category should not be understood as a mind liberated through attainment of the supramundane paths.

156. The conditions for the arising and vanishing of mind are the same as those for the body except that food is replaced by mentality-materiality, since the latter is the condition for consciousness (see DN 15.22/ii.63).

157. The word rendered here as “mind-objects” is the polymorphous *dhammā*. In this context *dhammā* can be understood as comprising all phenomena classified by way of the categories of the Dhamma, the Buddha’s teaching of actuality. This contemplation reaches its climax in the penetration of the teaching at the heart of the Dhamma—the Four Noble Truths.

158. The five hindrances (*pañcanīvaraṇā*) are the main inner impediments to the development of concentration and insight. Sensual desire arises through attending unwisely to a sensually attractive object and is abandoned by meditation on a foul object (as in §10 and §§14–30); ill will arises through attending unwisely to a repugnant object and is abandoned by developing loving-kindness; sloth and torpor arise by submitting to boredom and laziness and are abandoned by arousing energy; restlessness and remorse arise through unwisely reflecting on disturbing thoughts and are abandoned by wisely reflecting on tranquillity; doubt arises through unwisely reflecting on dubious matters and is abandoned by study, investigation, and inquiry. The hindrances are fully eradicated only by the supramundane paths. For a fuller treatment, see *The Way of Mindfulness*, pp. 119–130; Nyanaponika Thera, *The Five Mental Hindrances*; and also below, MN 27.18 and MN 39.13–14.

159. The five aggregates affected by clinging (*pañc’upādānakkhandhā*) are the five groups of factors comprising the individual personality. The aggregates are discussed in the Introduction, pp. 26–27, and are analysed and explained in terms of their origin and disappearance at MN 109.9.

160. The internal bases are, as shown, the six sense faculties; the external bases, their respective objects. The fetter that arises dependent upon the pairs may be understood by way of the ten fetters explained in the Introduction, pp. 42–43, or more simply as attraction (greed), aversion (hatred), and the underlying delusion.

161. How the seven enlightenment factors unfold in progressive sequence is explained at MN 118.29–40. For a more detailed discussion, see Piyadassi Thera, *The Seven Factors of Enlightenment*.

162. “Investigation of states” (*dhammavicaya*) means the scrutiny of the mental and physical phenomena presented to the meditator’s mind by mindfulness.

163. The commentaries explain in detail the conditions that conduce to the maturation of the enlightenment factors. See *The Way of Mindfulness*, pp. 134–149.

164. With this section, the contemplation of *dhammā* culminates in the understanding of *the* Dhamma in its core formulation as the Four Noble Truths. The longer *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* of the Dīgha Nikāya gives extended definitions and elaborations of each of the truths.

165. Final knowledge, *annā*, is the arahant’s knowledge of final deliverance. Non-return (*anāgāmitā*) is, of course, the state of a non-returner, who is reborn in a higher world where he attains final Nibbāna without ever returning to the human world.