

<p>22. Kinh Đại Niệm Xứ</p>	<p>22. The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)</p>
<p>Khái quát Nội dung Kinh (Tác giả: TT. Thích Nhật Từ)</p>	<p>A Summary of the Sutta (Author: Maurice Walshe)</p>
<p>22. Kinh Đại niệm xứ (P. <i>Mahāsatipaṭṭhāna Sutta</i>, H. 大念處經) tương đương <i>Niệm xứ kinh</i>¹⁹ trong bộ <i>Trung A-hàm</i>. Phật dạy phương thức quán sát và làm chủ để đạt chánh niệm, tỉnh thức: (i) Làm chủ hơi thở và sự vận động của thân; thân thể được cấu tạo bởi đất, nước, lửa, gió nên vô thường và nhớ ứ; quán 9 giai đoạn tử thi để không chấp thân; (ii) Cảm giác hạnh phúc, khổ đau và trung tính đối với thân, tâm; (iii) Tám cặp đặc tính của tâm gồm tham – không tham, sân - không sân, si - không si, tập trung - tán loạn, quảng đại - nhỏ nhoi, hữu hạn - vô hạn, định - không định, giải thoát - trói buộc; (iv) Pháp: cắt đứt năm trói buộc tâm, không chấp năm uẩn, sáu giác quan và sáu đối tượng giác quan. Đồng thời tu bảy yếu tố giác ngộ, bốn chân lý để kết thúc khổ đau.</p>	<p>22. Mahāsatipaṭṭhāna Sutta: The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness. Very different in character from the Suttas immediately preceding, this is held by many to be the most important Sutta in the Canon. It recurs verbatim less verses 18 — 21, as No 10 in the Majjhima Nikaya. The ‘one way’ for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and distress, for the gaining of Nibbāna is the four foundations of mindfulness: mindfulness of body, feelings, mind and mind-objects. Detailed instructions for mindful awareness of breathing, and so on, are given. Thus, under mind-objects, we read, for example: ‘If sensual desire is present in himself, a monk knows that it is present. If sensual desire is absent in himself, a monk knows that it is absent. And he knows how unarisen sensual desire comes to arise, and he knows how the abandonment of arisen sensual desire comes about, and he knows how the non-arising of the abandoned sensual desire in the future will come about.’ (‘Monk’ here, according to the Commentary, means anyone who does the practice). The Sutta ends with an account of the Four Noble Truths.</p>
<p>Việt Dịch từ Pāli: HT. Thích Minh Châu</p>	<p>English Translation from Pāli: Maurice Walshe</p>
<p>Tôi nghe như vậy. 1. Một thời, Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu lâu), tại</p>	<p>[290] 1. THUS HAVE I HEARD.⁶²⁴ Once the Lord was staying among the Kurus. There is a market-town of theirs</p>

Kammāsadhamma (Kiềm-ma-sắt-đàm) - đô thị của xứ Kuru.

Rồi Thế Tôn gọi các vị Tỷ kheo: "Này các Tỷ kheo." Các Tỷ kheo trả lời Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn." Thế Tôn nói như sau:

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

Thế nào là bốn? Này các Tỷ kheo, ở đây vị 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)

2. 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.

called Kammāsadhamma.⁶²⁵

And there the Lord addressed the monks: 'Monks!' 'Lord', they replied, and the Lord said:

'There is, monks, this one way⁶²⁶ to the purification of beings, for the overcoming of sorrow and distress, for the disappearance of pain and sadness,⁶²⁷ for the gaining of the right path,⁶²⁸ for the realisation of Nibbāna: - that is to say the four foundations of mindfulness.⁶²⁹

'What are the four? Here, monks, a monk⁶³⁰ abides contemplating body as body,⁶³¹ ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world;⁶³²

he abides contemplating feelings as feelings⁶³³ ... ;

he abides contemplating mind as mind⁶³⁴ ... ;

he abides contemplating mind-objects as mind-objects,⁶³⁵ ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.' [291]

(CONTEMPLATION OF THE BODY)

(1. Mindfulness of Breathing)

2. 'And how, monks, does a monk abide contemplating the body as body?

Here a monk, having gone into the forest, or to the root of a tree, or to an empty place,⁶³⁶ sits down cross-legged, holding his body erect, having established mindfulness before him.⁶³⁷

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

Này các tỷ kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay tuệ tri thiện xảo, khi quay dài, tuệ tri rằng: "Tôi quay dài"; hay khi quay ngắn, tuệ tri rằng: "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 thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;
"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Mindfully he breathes in, mindfully he breathes out.⁶³⁸
Breathing in a long breath, he knows that he breathes in a long breath,⁶³⁹ and breathing out a long breath, he knows that he breathes out a long breath.

Breathing in a short breath, he knows that he breathes in a short breath,
and breathing out a short breath, he knows that he breathes out a short breath.

He trains himself, thinking: "I will breathe in, conscious of the whole body."⁶⁴⁰

He trains himself, thinking: "I will breathe out, conscious of the whole body."

He trains himself, thinking: "I will breathe in, calming the whole bodily process."⁶⁴¹

He trains himself, thinking: "I will breathe out, calming the whole bodily process."

Just as a skilled turner, or his assistant, in making a long turn, knows that he is making a long turn, or in making a short turn, knows that he is making a short turn,

so too a monk, in breathing in a long breath, knows that he breathes in a long breath...

and so trains himself, thinking: "I will breathe out, calming the whole bodily process."^[292]

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 vật gì ở trên đời.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

3. 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 biết thân như thế ấy.

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

(INSIGHT)

'So he abides contemplating body as body internally,⁶⁴² contemplating body as body externally, contemplating body as body both internally and externally.

He abides contemplating arising phenomena⁶⁴³ in the body, he abides contemplating vanishing phenomena⁶⁴⁴ in the body, he abides contemplating both arising and vanishing phenomena in the body.

Or else, mindfulness that "there is body" is present to him just to the extent necessary for knowledge and awareness.⁶⁴⁵

And he abides independent, not clinging to anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating body as body.'

(2. The Four Postures)

3. 'Again, a monk,
when walking, knows that he is walking,
when standing, knows that he is standing,
when sitting, knows that he is sitting,
when lying down, knows that he is lying down.

In whatever way his body is disposed, he knows that that is how it is.

'So he abides contemplating body as body internally, externally, and both internally and externally...

And he abides independent, not clinging to anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating

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 Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

4. 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 Sanghāti (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 đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, 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

body as body.'

(3. Clear Awareness)

4. 'Again, a monk, when going forward or back, is clearly aware of what he is doing,⁶⁴⁶ in looking forward or back he is clearly aware of what he is doing, in bending and stretching he is clearly aware of what he is doing, in carrying his inner and outer robe and his bowl he is clearly aware of what he is doing,

in eating, drinking, chewing and savouring he is clearly aware of what he is doing, in passing excrement or urine he is clearly aware of what he is doing, in walking, standing, sitting, falling asleep and waking up, in speaking or in staying silent, he is clearly aware of what he is doing. [293]

'So he abides contemplating body as body internally, externally, and both internally and externally...

And he abides independent, not clinging to anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating body as body.'

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 Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

5. Lại nữa này 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, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu."

Này 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 ròi.

Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đỏ, 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."

(4. Reflection on the Repulsive: Parts of the Body)

5. 'Again, a monk reviews⁶⁴⁷ this very body from the soles of the feet upwards and from the scalp downwards, enclosed by the skin and full of manifold impurities:

"In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin,⁶⁴⁸

flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, mesentery, bowels, stomach, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, tallow, saliva, snot, synovial fluid, urine."⁶⁴⁹

Just as if there were a bag, open at both ends, full of various kinds of grain such as hill-rice, paddy, green gram,⁶⁵⁰ kidney-beans, sesame, husked rice,

and a man with good eyesight were to open the bag and examine them, saying: "This is hill-rice, this is paddy, this is green gram, these are kidney-beans, this is sesame, this is husked rice",

so too a monk reviews this very body: "In this body there are head-hairs,... [294] urine."

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.

Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

6. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này về 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 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, vị 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 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,

‘So he abides contemplating body as body internally, externally, and both internally and externally...

And he abides independent, not clinging to anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating body as body.’

(5. *The Four Elements*)

6. ‘Again, a monk reviews this body, however it may be placed or disposed, in terms of the elements: “There are in this body the earth-element, the water-element, the fire-element, the air-element.”⁶⁵¹

Just as if a skilled butcher or his assistant, having slaughtered a cow,⁶⁵² were to sit at a crossroads with the carcass divided into portions,

so a monk reviews this very body... in terms of the elements: “There are in this body the earth-element, the water-element, the fire-element, the air-element.”

‘So he abides contemplating body as body internally... [295]

And he abides independent, not clinging to anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating body as body.’

và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

7. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, như thấy một thi thể 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 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.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

8. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể 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 giả 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."

(6. *The Nine Charnel-Ground Contemplations*)

7. 'Again, a monk, as if he were to see a corpse thrown aside in a charnel-ground,⁶⁵³ one, two or three days dead, bloated, discoloured, festering,

compares this body with that, thinking: "This body is of the same nature, it will become like that, it is not exempt from that fate."

'So he abides contemplating body as body internally, externally, and both internally and externally.

And he abides independent, not clinging to anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating body as body.

8. 'Again, a monk, as if he were to see a corpse in a charnel-ground, thrown aside, eaten by crows, hawks or vultures, by dogs or jackals, or various other creatures,

compares this body with that, thinking: "This body is of the same nature, it will become like that, it is not exempt from that fate." [296]

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 sanh diệt 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 Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

9. Này các Tỷ kheo, lại nữa Tỷ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa;

với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại;

với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại,

với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn 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 cả nội thân, ngoại thân.

9. 'Again, a monk, as if he were to see a corpse in a charnel-ground,

thrown aside, a skeleton with flesh and blood, connected by sinews,...

a fleshless skeleton smeared with blood, connected by sinews,...

a skeleton detached from the flesh and blood, connected by sinews,...

randomly connected bones, scattered in all directions, a hand-bone here, a foot-bone there, a shin-bone here, a thigh-bone there, a hip-bone here, [297] a spine here, a skull there, compares this body with that...

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.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

10. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa,

chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn một 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."

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 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.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

10. 'Again, a monk, as if he were to see a corpse in a charnel-ground,

thrown aside, the bones whitened, looking like shells ..., the bones piled up, a year old..., the bones rotted away to a powder, compares this body with that, thinking:

"This body is of the same nature, will become like that, is not exempt from that fate."

(INSIGHT)

'So he abides contemplating body as body internally, contemplating body as body externally, abides contemplating body [298] as body both internally and externally.

He abides contemplating arising phenomena in the body, contemplating vanishing phenomena in the body, he abides contemplating both arising and vanishing phenomena in the body. Or else, mindfulness that "there is body" is present to him just to the extent necessary for knowledge and awareness.

And he abides independent, not clinging to anything in the

(Quán thọ)

11. Nay các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ kheo, ở nơi đây Tỷ kheo khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".

Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất".

Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất".

Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất".

Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất".

Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất".

Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".

world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating body as body.'

(CONTEMPLATION OF FEELINGS)

11. 'And how, monks, does a monk abide contemplating feelings as feelings?'⁶⁵⁴

Here, a monk feeling a pleasant feeling knows that he feels a pleasant feeling;⁶⁵⁵

feeling a painful feeling he knows that he feels a painful feeling;⁶⁵⁶

feeling a feeling that is neither-painful-nor-pleasant he knows that he feels a feeling that is neither-painful-nor-pleasant;⁶⁵⁷

feeling a pleasant sensual feeling he knows that he feels a pleasant sensual feeling;⁶⁵⁸

feeling a pleasant non-sensual feeling he knows that he feels a pleasant non-sensual feeling;⁶⁵⁹

feeling a painful sensual feeling...;

feeling a painful non-sensual feeling ... ;

feeling a sensual feeling that is neither-painful-nor-pleasant... ;

feeling a non-sensual feeling that is neither-painful-nor-pleasant, he knows that he feels a non-sensual feeling that is neither painful-nor-pleasant.'

(INSIGHT)

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

Hay 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 ở trên đời.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.

(Quán tâm)

12. Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo:

"Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham"; hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham";

hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân"; hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân";

hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có si"; hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si";

hay "Với tâm thu nhiếp, biết rằng tâm được thu nhiếp"; hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn";

hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại"; hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại";

hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn"; hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng";

'So he abides contemplating feelings as feelings internally. He abides contemplating feelings as feelings externally⁶⁶⁰ ...

He abides contemplating arising phenomena in the feelings, vanishing phenomena and both arising and vanishing phenomena in the feelings. [299] Or else, mindfulness that "there is feeling" is present to him just to the extent necessary for knowledge and awareness.

And he abides independent, not clinging to anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating feelings as feelings.'

(CONTEMPLATION OF MIND)

12. 'And how, monks, does a monk abide contemplating mind as mind?⁶⁶¹

Here, a monk knows
a lustful mind as lustful, a mind free from lust as free from lust;

a hating mind as hating, a mind free from hate as free from hate;

a deluded mind as deluded, an undeluded mind as undeluded;

a contracted mind as contracted,⁶⁶² a distracted mind as distracted;⁶⁶³

a developed mind as developed,⁶⁶⁴ an undeveloped mind as undeveloped;⁶⁶⁵

a surpassed mind as surpassed,⁶⁶⁶ an unsurpassed mind as unsurpassed;⁶⁶⁷

hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có định"; hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định";

hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát"; hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng 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.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.

Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm.

(Quán pháp)

13. Này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp?

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

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, nội tâm có tham dục,

a concentrated mind as concentrated,⁶⁶⁸ an unconcentrated mind as unconcentrated;⁶⁶⁹

a liberated mind as liberated,⁶⁷⁰ an unliberated mind as unliberated.'

(INSIGHT)

'So he abides contemplating mind as mind internally. He abides contemplating mind as mind externally⁶⁷¹ ...

He abides contemplating arising phenomena in the mind... Or else, mindfulness that "there is mind" is present [300] just to the extent necessary for knowledge and awareness.

And he abides detached, not grasping at anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating mind as mind.'

(CONTEMPLATION OF MIND-OBJECTS)

13. 'And how, monks, does a monk abide contemplating mind-objects as mind-objects?'⁶⁷²

(1. *The Five Hindrances*)

'Here, a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the five hindrances. How does he do so?

Here, monks, if sensual desire⁶⁷³ is present in himself, a

tuệ tri: "Nội tâm tôi có tham dục"; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có tham dục".

Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

Và với tham 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 rằng: "Nội tâm tôi có sân hận"; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri rằng: "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 thụy miên, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên"; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: "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 rằng: "Nội tâm tôi có trạo hối"; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có trạo hối".

monk knows that it is present. If sensual desire is absent in himself, a monk knows that it is absent.

And he knows how unarisen sensual desire comes to arise,

and he knows how the abandonment of arisen sensual desire comes about,

and he knows how the non-arising of the abandoned sensual desire in the future will come about.⁶⁷⁴

'If ill-will⁶⁷⁵ is present in himself, a monk knows that it is present...And he knows how the non-arising of the abandoned ill-will in the future will come about.

'If sloth-and-torpor⁶⁷⁶ is present in himself, a monk knows that it is present...

And he knows how the non-arising of the abandoned sloth-and-torpor in the future will come about.

'If worry-and-flurry⁶⁷⁷ is present in himself, a [301] monk knows that it is present...

And he knows how the non-arising of the abandoned

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 rằng: "Nội tâm tôi có nghi"; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: "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 cả các nội pháp, ngoại pháp.

Hay 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.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với năm triền cái.

worry-and-flurry in the future will come about.

'If doubt⁶⁷⁸ is present in himself, a monk knows that it is present. If doubt is absent in himself, he knows that it is absent.

And he knows how unarisen doubt comes to arise, and he knows how the abandonment of arisen doubt comes about,

and he knows how the non-arising of the abandoned doubt in the future will come about.'

(INSIGHT)

'So he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally...

He abides contemplating arising phenomena in mind-objects⁶⁷⁹... Or else, mindfulness that "there are mind-objects" is present just to the extent necessary for knowledge and awareness.

And he abides detached, not grasping at anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the five hindrances.'

(2. The Five Aggregates)

14. Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn. Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo suy tư:

"Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt.

Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.

Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt.

Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt.

Đây là thức, đây là thức sanh, 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 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

14. 'Again, monks, a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the five aggregates of grasping.⁶⁸⁰ How does he do so?

Here, a monk thinks:

"Such is form,⁶⁸¹ such the arising of form, such the disappearance of form;

such is feeling, such the arising of feeling, such the disappearance of feeling;

such is perception,⁶⁸² such the arising of perception, such the disappearance of perception;

such are the mental formations,⁶⁸³ [302] such the arising of the mental formations, such the disappearance of the mental formations;

such is consciousness,⁶⁸⁴ such the arising of consciousness, such the disappearance of consciousness.'

(INSIGHT)

'So he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally...

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 ở trên đời.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

15. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?

Này 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...

và tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... và tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị... và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc... và 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;

And he abides detached, not grasping at anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the five aggregates of grasping.'

(3. The Six Internal and External Sense-Bases)

15. 'Again, monks, a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the six internal and external sense-bases.⁶⁸⁵

How does he do so?

Here a monk knows the eye, knows sight-objects,⁶⁸⁶ and he knows whatever fetter arises dependent on the two.⁶⁸⁷

And he knows how an unarisen fetter comes to arise, and he knows how the abandonment of an arisen fetter comes about,

and he knows how the non-arising of the abandoned fetter in the future will come about.

He knows the ear and knows sounds ... He knows the nose, and knows smells ... He knows the tongue and knows tastes ... He knows the body⁶⁸⁸ and knows tangibles ... He knows the mind and knows mind-objects, and he knows [303] whatever fetter arises dependent on the two.

And he knows how an unarisen fetter comes to arise,

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 cả các nội pháp, ngoại pháp;

hay 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.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

16. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, nội tâm có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có Niệm Giác chi", hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi";

và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ

and he knows how the abandonment of an arisen fetter comes about,

and he knows how the non-arising of the abandoned fetter in the future will come about.'

(INSIGHT)

'So he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally...

And he abides detached, not grasping at anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the six internal and external sense-bases.'

(4. *The Seven Factors of Enlightenment*)

16. 'Again, monks, a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the seven factors of enlightenment.⁶⁸⁹

How does he do so?

Here, monks, if the enlightenment-factor of mindfulness is present in himself, a monk knows that it is present. If the enlightenment-factor of mindfulness is absent in himself, he knows that it is absent.

And he knows how the unarisen enlightenment-factor of

tri như vậy,

và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có Trạch pháp Giác chi...

Hay nội tâm có Tinh tấn Giác chi...

Hay nội tâm có Hỷ Giác chi...

Hay nội tâm có Khinh an Giác chi...

Hay nội tâm có Định Giác chi...

Hay nội tâm có Xả Giác chi; tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có Xả Giác chi"; hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: "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 cả các nội pháp, ngoại pháp.

mindfulness comes to arise,

and he knows how the complete development of the enlightenment-factor of mindfulness comes about.

If the enlightenment-factor of investigation-of-states⁶⁹⁰ is present in himself...

If the enlightenment-factor of energy⁶⁹¹ is present in himself...

If the enlightenment-factor of delight⁶⁹² is present in himself...[304]

If the enlightenment-factor of tranquillity⁶⁹³ is present in himself...

If the enlightenment-factor of concentration is present in himself ...

If the enlightenment-factor of equanimity is present in himself, a monk knows that it is present. If the enlightenment-factor of equanimity is absent in himself, he knows that it is absent.

And he knows how the unarisen enlightenment-factor of equanimity comes to arise,

and he knows how the complete development of the enlightenment-factor of equanimity comes about.'

(INSIGHT)

'So he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally...

And he abides detached, not grasping at anything in the

Hay 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.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

17. Lại nữa này các Tỷ kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật? 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".

18. Và này các Tỷ kheo, thế nào Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, [bệnh là khổ], chết là khổ; sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Này các Tỷ kheo thế nào là sanh?

world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the seven factors of enlightenment.'

(5. *The Four Noble Truths*)

17. 'Again, monks, a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the Four Noble Truths.

How does he do so?

Here, a monk knows as it really is: "This is suffering"; he knows as it really is: "This is the origin of suffering"; he knows as it really is: "This is the cessation of suffering"; he knows as it really is: "This is the way of practice leading to the cessation of suffering."

18. ⁶⁹⁴ 'And what, monks, is the Noble Truth of Suffering? Birth is suffering, ageing is suffering, death is suffering, sorrow, lamentation, pain, sadness and distress are suffering.

Being attached to the unloved is suffering, being separated from the loved is suffering, not getting what one wants is suffering. In short, the five aggregates of grasping⁶⁹⁵ are suffering.

'And what, monks, is birth?

Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là sanh.

Này các Tỷ kheo, thế nào là già?

Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Nay các Tỷ kheo, như vậy là già.

Này các Tỷ kheo, thế nào là chết?

Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là chết.

Này các Tỷ kheo, thế nào gọi là sầu?

Này các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là sầu.

Này các Tỷ kheo, thế nào là bi?

Này các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là bi.

Này các Tỷ kheo, thế nào là khổ?

Này các Tỷ kheo, sự đau khổ về thân, sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sáng

In whatever beings, of whatever group of beings, there is birth, coming-to-be, coming forth, the appearance of the aggregates, the acquisition of the sense-bases,⁶⁹⁶ that, monks, is called birth.

‘And what is ageing?

In whatever beings, of whatever group of beings, there is ageing, decrepitude, broken teeth, grey hair, wrinkled skin, shrinking with age, decay of the sense-faculties, that, monks, is called ageing.

‘And what is death?

In whatever beings, of whatever group of beings, there is a passing-away, a removal, a cutting-off, a disappearance, a death, a dying, an ending, a cutting-off of the aggregates, a discarding of the body, that, monks, is called death.

‘And what is sorrow?

Whenever, by any kind of misfortune, [306] anyone is affected by something of a painful nature, sorrow, mourning, distress, inward grief, inward woe, that, monks, is called sorrow.

‘And what is lamentation?

Whenever, by any kind of misfortune, anyone is affected by something of a painful nature and there is crying out, lamenting, making much noise for grief, making great lamentation, that, monks, is called lamentation.

‘And what is pain?

Whatever bodily painful feeling, bodily unpleasant feeling, painful or unpleasant feeling results from bodily contact,

khoái do thân cảm thọ. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là khổ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là ưu?

Này các Tỷ kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sáng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sáng khoái do tâm cảm thọ. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là ưu.

Này các Tỷ kheo, thế nào là não?

Này các Tỷ kheo, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là não.

Này các Tỷ kheo, thế nào là cầu bất đắc khổ?

that, monks, is called pain.

‘And what is sadness?’⁶⁹⁷

Whatever mental painful feeling, mental unpleasant feeling, painful or unpleasant sensation results from mental contact, that, monks, is called sadness.

‘And what is distress?’

Whenever, by any kind of misfortune, anyone is affected by something of a painful nature, distress, great distress, affliction with distress, with great distress, that, monks, is called distress.⁶⁹⁸

‘And what, monks, is being attached to the unloved?’

Here, whoever has unwanted, disliked, unpleasant sight-objects, sounds, smells, tastes, tangibles or mind-objects, or whoever encounters ill-wishers, wishers of harm, of discomfort, of insecurity, with whom they have concourse, intercourse, connection, union, that, monks, is called being attached to the unloved.

‘And what is being separated from the loved?’

Here, whoever has what is wanted, liked, pleasant sight-objects, sounds, smells, tastes, tangibles or mind-objects, or whoever encounters well-wishers, wishers of good, of comfort, of security, mother or father or brother or sister or younger kinsmen or friends or colleagues or blood-relations, and then is deprived of such concourse, intercourse, connection, or union, that, monks, is called being separated from the loved. [307]

‘And what is not getting what one wants?’

Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh".

Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ!

Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối!

Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy là cầu bất đắc khổ.

Này các Tỷ kheo, như thế nào là tóm lại, Năm Thủ uẩn là khổ?

Như Sắc thủ uẩn,
Thọ thủ uẩn,
Tưởng thủ uẩn,
Hành thủ uẩn,
Thức thủ uẩn.

Này các Tỷ kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

19. Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ tập Thánh đế?

Sự tham ái đưa đến tái sanh,
câu hữu với hỷ và tham,
tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia.
Như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.

In beings subject to birth, monks, this wish arises: "Oh that we were not subject to birth, that we might not come to birth!"

But this cannot be gained by wishing. That is not getting what one wants.

In beings subject to ageing, to disease,⁶⁹⁹ to death, to sorrow, lamentation, pain, sadness and distress this wish arises: "Oh that we were not subject to ageing... distress, that we might not come to these things!"

But this cannot be gained by wishing. That is not getting what one wants.

'And how, monks, in short, are the five aggregates of grasping suffering? They are as follows:

the aggregate of grasping that is form,
the aggregate of grasping that is feeling,
the aggregate of grasping that is perception,
the aggregate of grasping that is the mental formations,
the aggregate of grasping that is consciousness,⁷⁰⁰

These are, in short, the five aggregates of grasping that are suffering.

And that, monks, is called the Noble Truth of Suffering. [308]

19. 'And what, monks, is the Noble Truth of the Origin of Suffering?

It is that craving⁷⁰¹ which gives rise to rebirth,⁷⁰² bound up with pleasure and lust, finding fresh delight now here, now there: that is to say sensual craving, craving for existence, and craving for non-existence.⁷⁰³

Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu?

Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái? Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời cái tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các hương... ở đời các vị... ở đời các cảm xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời thân thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ... ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi

‘And where does this craving arise and establish itself? Wherever in the world there is anything agreeable and pleasurable, there this craving arises and establishes itself.

‘And what is there in the world that is agreeable and pleasurable?

The eye in the world is agreeable and pleasurable, the ear..., the nose..., the tongue..., the body..., the mind in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

Sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects in the world are agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

‘Eye-consciousness, ear-consciousness, nose-consciousness, tongue-consciousness, body-consciousness, mind-consciousness in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

‘Eye-contact,⁷⁰⁴ ear-contact, nose-contact, [309] tongue-contact, body-contact, mind-contact in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

‘Feeling born of eye-contact, ear-contact, nose-contact, tongue-contact, body-contact, mind-contact in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tướng... ở đời thanh tướng... ở đời hương tướng... ở đời vị tướng... ở đời xúc tướng... ở đời pháp tướng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư... ở đời vị tư... ở đời xúc tư... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tầm ... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

20. Đây các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?

Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

'The perception of sights, of sounds, of smells, of tastes, of tangibles, of mind-objects in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

'Volition in regard to sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

'The craving for sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

'Thinking⁷⁰⁵ of sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving arises and establishes itself.

'Pondering⁷⁰⁶ on sights, sounds, smells, tastes, tangibles and mind-objects in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving [310] arises and establishes itself. And that, monks, is called the Noble Truth of the Origin of Suffering.

20. 'And what, monks, is the Noble Truth of the Cessation of Suffering?

It is the complete fading-away and extinction of this craving, its forsaking and abandonment, liberation from it, detachment from it.⁷⁰⁷ And how does this craving come to

Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu? Ở đời các sắc gì thân, các sắc gì ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái? Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời lỗ tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các mùi hương... ở đời các vị... ở đời các xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh

be abandoned, how does its cessation come about?

'Wherever in the world there is anything agreeable and pleasurable, there its cessation comes about. And what is there in the world that is agreeable and pleasurable?

'The eye in the world is agreeable and pleasurable,

the ear ..., the nose..., the tongue..., the body..., the mind in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving comes to be abandoned, there its cessation comes about:

'Eye-consciousness, ear-consciousness, nose-consciousness, tongue-consciousness, body-consciousness, mind-consciousness in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving comes to be abandoned, there its cessation comes about.

'Sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects in the world are agreeable and pleasurable, and there this craving comes to be abandoned, there its cessation comes about.

'Eye-contact, ear-contact, nose-contact, tongue-contact,

thọ... ở đời tử xúc sở sanh thọ... ở đời diệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ.. ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư... ở đời vị tư... ở đời xúc tư... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc tầm... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

body-contact, mind-contact ... ; [311]

the perception of sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects...;

volition in regard to sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects...;

craving for sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects...;

thinking of sights, sounds, smells, tastes, tangibles, mind-objects...;

pondering on sights, sounds, smells, tastes, tangibles and mind-objects in the world is agreeable and pleasurable, and there this craving comes to an end, there its cessation comes about.

And that, monks, is called the Noble Truth of the Cessation of Suffering.

21. Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?
Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến?
Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo.
Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy?
Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại.
Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ?
Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm.
Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp?
Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm.
Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng?
Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng.
Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

21. ‘And what, monks, is the Noble Truth of the Way of Practice Leading to the Cessation of Suffering?

It is just this Noble Eightfold Path, namely: — Right View, Right Thought; Right Speech, Right Action, Right Livelihood; Right Effort Right Mindfulness, Right Concentration.

‘And what, monks, is Right View?⁷⁰⁸ [312]

It is, monks, the knowledge of suffering, the knowledge of the origin of suffering, the knowledge of the cessation of suffering, and the knowledge of the way of practice leading to the cessation of suffering.

This is called Right View.

‘And what, monks, is Right Thought?⁷⁰⁹

The thought of renunciation, the thought of non-ill-will, the thought of harmlessness.

This, monks, is called Right Thought.

‘And what, monks, is Right Speech?

Refraining from lying, refraining from slander, refraining from harsh speech, refraining from frivolous speech.

This is called Right Speech.

‘And what, monks, is Right Action?

Refraining from taking life, refraining from taking what is not given, refraining from sexual misconduct.

This is called Right Action.

‘And what, monks, is Right Livelihood?

Here, monks, the Ariyan disciple, having given up wrong livelihood, keeps himself by right livelihood.

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

trên các cảm thọ... trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

‘And what, monks, is Right Effort?

Here, monks, a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to prevent the arising of unarisen evil unwholesome mental states.

He rouses his will... and strives to overcome evil unwholesome mental states that have arisen. He rouses his will... and strives to produce unarisen wholesome mental states.

He rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind [313] and strives to maintain wholesome mental states that have arisen, not to let them fade away, to bring them to greater growth, to the full perfection of development. This is called Right Effort.

‘And what, monks, is Right Mindfulness? Here, monks, a monk abides contemplating body as body, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world;

he abides contemplating feelings as feelings...; he abides contemplating mind as mind...; he abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

This is called Right Mindfulness.

‘And what, monks, is Right Concentration?

Here, a monk, detached from sense-desires, detached from unwholesome mental states, enters and remains in the first jhāna, which is with thinking and pondering, born of

Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

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 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.

detachment, filled with delight and joy.

And with the subsiding of thinking and pondering, by gaining inner tranquillity and oneness of mind, he enters and remains in the second jhāna, which is without thinking and pondering, born of concentration, filled with delight and joy.

And with the fading away of delight, remaining imperturbable, mindful and clearly aware, he experiences in himself the joy of which the Noble Ones say: "Happy is he who dwells with equanimity and mindfulness", he enters the third jhāna.

And, having given up pleasure and pain, and with the disappearance of former gladness and sadness, he enters and remains in the fourth jhāna, which is beyond pleasure and pain, and purified by equanimity and mindfulness.

This is called Right Concentration.

And that, monks, is called the way of practice leading to the cessation of suffering.'

(INSIGHT)

'So he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, [314] contemplating mind-objects as mind-objects externally, contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally.

He abides contemplating arising phenomena in mind-objects, he abides contemplating vanishing-phenomena in mind-objects, he abides contemplating both arising and vanishing phenomena in mind-objects. Or else, mindfulness

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.

Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

22. 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; hai là nếu còn hữu dư y, 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 là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, 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

that “there are mind-objects” is present just to the extent necessary for knowledge and awareness.

And he abides detached, not grasping at anything in the world.

And that, monks, is how a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects in respect of the Four Noble Truths.’

(CONCLUSION)

22. ‘Whoever, monks, should practise these four foundations of mindfulness for just seven years may expect one of two results:

either Arahantship in this life or, if there should be some substrate left, the state of a Non-Returner.

Let alone seven years — whoever should practise them for just six years ..., five years..., four years... three years..., two years..., one year may expect one of two results...;

let alone one year —

whoever should practise them for just seven months..., six months..., five months . . . , four months..., three months..., two months..., [315] one month..., half a month may expect

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, hai là 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 sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỷ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

one of two results...;

let alone half a month — whoever should practise these four foundations of mindfulness for just one week may expect one of two results: either Arahantship in this life or, if there should be some substrate left, the state of a Non-Returner.

‘It was said: “There is, monks, this one way to the purification of beings, for the overcoming of sorrow and distress, for the disappearance of pain and sadness, for the gaining of the right path, for the realisation of Nibbāna: — that is to say the four foundations of mindfulness”, and it is for this reason that it was said.’

Thus the Lord spoke, and the monks rejoiced and were delighted at his words.

Notes

The numbers in square brackets [] in the actual text refer to the page number of the *Dīgha Nikāya* of the Pali Text Society's edition in Pali.

624. This is generally regarded as the most important Sutta in the entire Pali Canon. It recurs verbatim at MN 10 as the Satipatthana Sutta, with the omission of verses 18-21. The text (or that of MN 10) has been separately translated a number of times, notably by Soma Thera as *The Way of Mindfulness* (2nd ed. Colombo 1949, 3rd ed. BPS 1967). The important book *The Heart of Buddhist*

Meditation by Nyāṇaponika Mahāthera (Colombo 1954, London 1973 and later) is essentially based on this Sutta and contains a translation, not only of this but of other relevant texts from the Pali Canon and from Mahayana sources (especially Santideva's *Sikṣāsamuccaya*). The author's remark in the Introduction (p. 14) should also be noted: 'Among the Mahayana schools of the Far East, it is chiefly the Chinese Ch'an and Japanese Zen that are closest to the spirit of Satipaṭṭhāna. Notwithstanding the differences in method, aim and basic philosophical conceptions, the connecting links with Satipaṭṭhāna are close and strong, and it is regrettable that they have hardly been stressed or noticed.' It should however be mentioned that since those words were written, the realisation has begun to dawn that Zen has much in common with Theravāda in general, and the Satipaṭṭhāna method in particular — somewhat to the surprise of some who have overstressed the 'uniqueness' of Zen. The cross-headings in this Sutta correspond closely to those used by the Ven. Nāṇamoli for MN 10.

625. Or Kammāsadhamma. For explanation of the construction, see DN 15, n.319.

626. *Ekāyano maggo*. Sometimes translated 'the only way' or 'the one and only way' with, on occasion, a slightly triumphalist connotation. DA in fact offers a number of possibilities, thus showing that the old commentators were not entirely sure of the exact meaning. *Ekāyana* can be literally rendered 'one-going', which is ambiguous. Nāṇamoli has 'a path that goes one way only'. In any case it should not be confused with the term sometimes found in Buddhist Sanskrit *ekayāna* 'one vehicle' or 'career'.

627. *Domanassa*: in this context usually translated 'grief', but cf. DN 21, n.609.

628. *Ñāya*: 'leading, guiding' (sometimes = 'logic'). Here = 'the right path'.

629. *Satipaṭṭhānā*. It is probably a compound of *sati* + *upaṭṭhāna* (lit. 'placing near'), as in the old Sanskrit version (*Smṛty-upasthāna Sūtra*). 'Foundations', though used by Nyānaponika and others, is really a makeshift translation. In any case, whatever the etymology, the meaning emerges clearly enough from the instructions that follow.

Sati (Skt. *smṛti*) originally meant 'memory' (and still, rarely, does in Pali). The rendering 'mindfulness' by RD was a brilliant one which is almost universally used (though 'recollection' or 'recollectedness' is occasionally found). The use of 'self-possession' by A.K. Warder in his otherwise excellent *Indian Buddhism* is regrettable. It should perhaps be mentioned that Buddhist Sanskrit *smṛti* is clearly used in a different sense from the Hindu *smṛti* 'oral tradition'.

630. *Bhikkhu*: but here used, according to DA, for anyone who does this practice.

631. *Kāye kāyānupassī viharati*: lit. 'contemplating the body in the body', and with similar repetitive formulations for the other three 'foundations'. 'Why is the word "body" used twice in the phrase: "Contemplating the body in the body"? For determining the object and isolating it.' (DA). *Ñāṇamoli* paraphrases: 'This means not confusing, during meditation, body with feeling, mind, etc. The body is contemplated just

as body, feelings just as feelings, etc.’

632. I have tried to get away from the usual rendering ‘coveting and grief’ in order to bring out the true meaning. The theme is fully developed in verse 19.

633. *Vedanā* is feeling (physical or mental) in its most basic sense of ‘sensation’, pleasant, painful or neutral. It is regrettable that Warder (as n.629) has chosen ‘emotion’ for this word, which is precisely what it does not mean!

634. *Citta*: ‘mind’ or, metaphorically, ‘heart’. See verse 12.

635. *Dhammā* (plural): one of the standard meanings of this term (see BDic).

636. Or ‘an empty room’.

637. I.e. on the breath in front of him, as DA. Nyāṇaponika paraphrases ‘keeping...his mindfulness alert’. Readers of F.L. Woodward’s somewhat dated *Some Sayings of the Buddha* should note that there is no basis for his footnote ‘Concentrating between the eyebrows’.

638. This is the probable meaning of *assasati, passasati*, though it is just possible that the terms should be reversed. Nāṇamoli’s footnote: ‘The exercise described is one in mental observation not in bodily development or breath control as in Hatha-yoga’ may be a necessary reminder to some.

639. Lit. ‘He knows: “I breathe in a long breath”’, etc. Pali regularly uses direct speech in such cases.

640. This is taken to mean ‘the whole body of breath’ (cf. n.337). “‘Making known, making clear to myself the beginning, middle and end of the whole body of breathings in...’” (DA, transl. Soma Thera).

641. *Kāya-sankhāra*. This calming process may lead to the development of jhāna, but this is not the primary object here.

642. Internally means ‘one’s own body’ and externally means ‘someone else’s body’.

643. *Samudaya-dhammā*. *Samudaya* is, perhaps significantly, the word used for the ‘origin’ of suffering in the Second Noble Truth. Awareness of how phenomena (body, etc.) come to be is meant. Ñāṇamoli has ‘contemplating the body in its arising factors’.

644. *Vaya-dhammā*: cf. n.457. Ñāṇamoli has ‘contemplating the body in its vanishing factors’.

645. Just holding the thought in mind without speculating, mind-wandering, etc.

646. *Sampajāna-kārī hoti*: ‘Is acting in a clearly conscious way’ (Horner). RD’s rendering of ‘self-possession’ for *sampajāñña* (adopted, even more ridiculously, for *satī* by Warder (n.629)) breaks down here.

647. *Paccavekkhati*. The same verb-stem is used in *paccavekkhaṇa-ñāṇa* ‘reviewing-knowledge’: see n.213.

648. These first five are given as a standard meditation for novices.

649. With the addition of 'brain' these 32 parts of the body are included as a meditation-subject: cf. VM 8.42ff.

650. *Phaseolus mungo*: sometimes sold in the West as 'mung beans'.

651. Cf. n.70.

652. An unpleasant image, heightened for the modern reader when the hygienic aspect is considered! It shows that there were no 'sacred cows' in the Buddha's day.

653. 'Cemetery', favoured by some translators, conveys a totally false impression: it is a place of rotting corpses just thrown down — splendid for this kind of meditation!

654. Cf. n.633, also, for repetition, n.631.

655. *Sukhaṃ vedanaṃ*: this can be bodily or mental.

656. *Dukkhaṃ vedanaṃ*: this too can be bodily or mental.

657. *Adukkhamasukhaṃ vedanaṃ*: this is mental only. In all cases one is simply aware that a feeling is present.

658. *Sāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ*. *Sāmisa* = *sa-āmisa*: lit. 'with flesh', thus approximating to the sense of 'carnal'.

659. *Nirāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ*: 'non-carnal' or 'spiritual' (a word Buddhists tend to avoid owing to possibly

misleading connotations). In MN 137 *sâmisâ* and *nirâmisâ* are referred to the 'household' life and to that of renunciation respectively.

660. He infers, or knows telepathically, the feelings of others, and then contemplates his own feelings and those of others alternately.

661. *Citta*: also rendered 'thought' or 'consciousness'. From what follows it is clear that various states of mind are meant. As with feelings, one is at this stage simply aware that certain states of mind are, or are not, present.

662. *Sankhittam cittaam* (from the verb *sankhipati*: cf. *sankhittena* 'in brief'): a mind that is 'contracted' or 'shrunk' by sloth-and-torpor (verse 13) and the like.

663. *Vikhittam cittaam*: a mind distracted by worry-and-flurry (verse 13).

664. *Mahaggatam*: 'grown great' through the lower or higher jhânas.

665. 'Not grown great', not developed by the jhânas.

666. *Sa-uttaram*: 'having (other mental states) surpassing it', is synonymous with the 'undeveloped' mind.

667. *An-uttaram*: 'having no other states surpassing it', might seem to refer to transcendental consciousness, but is referred by DA to mundane states, therefore in effect synonymous with the 'developed' mind. In view of the tautology involved in the last two cases, one might wonder

whether the commentarial explanation is correct. But see n.670.

668. *Samāhitam*: having attained *samādhi*, i.e. jhānic absorption.

669. Not having attained such absorption, thus as in nn.665 — 6.

670. *Vimuttam*. This is stated by DA to mean the mind that is temporarily ‘freed’ either by insight or by jhāna, which suppresses the defilements. Neither is, of course, true and permanent liberation. ‘There is no occasion here for the liberations by cutting-off, final stilling (*paṭipassaddhi*) and final escape (*nissaraṇa*)’: in other words, we are here dealing purely with the mundane world of the beginner in meditation.

671. As in n.660.

672. *Dhammā* (cf. n.635). The question is sometimes asked concerning the relation of the four foundations of mindfulness to the schema of the five aggregates (*khandhas*). The point is explained here by DA as follows: contemplation of body is concerned with the aggregate of materiality or form (*rūpakkhandha*); contemplation of feelings is concerned with the aggregate of feeling (*vedanākkhandha*); contemplation of mind is concerned with the aggregate of consciousness (*viññāṇa-kkhandha*); and contemplation of mind-objects concerns itself with the aggregates of perception and mental formations (*saññā-, sankhāra-kkhandha*).

673. *Kāma-cchanda*. The terminology is different from the first statement in verse 12, which refers to a lustful mind (*sarāgam cittaṃ*), but there is little difference in meaning. Both refer to sensual desire in general, including but by no means confined to sexual desire. It arises, according to DA, from wrong reflection on an object that is agreeable to the senses. In verse 12 the exercise was simply to note the presence of such a state of mind, if it was present. Here one goes further, and investigates how such a state arises, and how it can be got rid of, etc.

674. DA lists six methods for getting rid of sensuality: (1) 'Right reflection' on an unpleasing (*asubha*) object; (2) Developing *jhāna*, whereby the hindrance is suppressed; (3) Guarding the senses; (4) Moderation in eating; (5) The support of 'good friends' (*kalyāṇa-mittatā*); (6) Helpful conversation (*sappāyakathā*).

675. *Vyāpādā*.

676. *Thīna-midha*. The principal cure for this is the 'perception of light'.

677. *Uddhacca-kukkucca*.

678. *Vicikicchā*. This includes doubt of the Buddha, the Dhamma, the Sangha, and also inability to distinguish that which is good from that which is not, etc. (cf. DN 1.2.24), i.e. both scepticism and vacillation.

679. The factors productive of the hindrances and of their disappearance. On these hindrances, see Nyāṇaponika Thera, *The Five Mental Hindrances*, Wheel Publ., BPS

1961.

680. *Pañc'upādāna-kkhandhā*: 'The 5 aspects in which the Buddha has summed up all the physical and mental phenomena of existence, and which appear to the ignorant man as his Ego, or personality, to wit: (1) the Corporeality group (*rūpa-kkhandha*) [here called 'Form'], (2) the Feeling (*vedanā*), (3) the Perception (*saññā*), (4) the Mental-Formation (*sankhāra*), (5) the Consciousness-group (*viññāṇa-kkhandha*)' (BDic).

681. *Rūpa*: cf. n.337. Briefly defined in SN 22.56 as 'The four Great Elements [cf. n-70] and corporeality depending on them.'

682. *Saññā*. Defined at SN 22.79 as 'distinguishing a thing by its marks'.

683. *Sankhāra-kkhandha*. The term *sankhāra* has various meanings and as many translations (cf. n-529). Here, it applies to the group of mental formations. Conventionally fifty in number, they embrace various factors including what we term the emotions (i.e. karmic reactions, wholesome or otherwise). The most important one is volition (*cetanā*), the basis of kamma.

684. *Viññāṇa*: which is subdivided according to the six senses, mind being the sixth.

685. For fuller details see BDic under *āyatana*. They consist, as appears from the following, of sense-base (e.g. eye, mind) and its object (sight-objects, mind-objects).

686. *Rūpe* (acc. pl. of *rūpa* in this specific sense): ‘visible forms, sight-objects’.

687. Ten fetters are listed, which differ slightly from those given in connection with attaining to Stream-Entry, etc., being found in the Abhidhamma. They are: Sensuality, resentment (*paṭigha*), pride (*māna*), (wrong) views (*ditṭhi*), doubt (*vicikicchā*), desire for becoming (*bhavarāga*), attachment to rites and rituals (*sīlabbata-parāmāsa*), jealousy (*issa*), avarice (*macchariya*) and ignorance.

688. Here ‘body’ is *kāya* in the specific sense of ‘body-organ’, i.e. the base of tactile contact. See BDic for further details.

689. Described in detail at, e.g. MN 118.

690. *Dhamma-vicaya*: sometimes taken to mean ‘investigation of the Doctrine’, but the meaning is rather ‘investigation of bodily and mental phenomena’.

691. *Viriya*. This corresponds to Right Effort in the Noble Eightfold Path.

692. *Pīti*: a term variously translated. See n.81.

693. *Passaddhi*.

694. Verses 18 — 21 are not in the parallel version at MN 10.

695. Cf. n.680.

696. *Ayatanānaṃ paṭilābho*. According to the formula of dependent origination, these six sense-bases arise dependent on mind-and-body.

697. *Domanassa*. See n.627.

698. *Upāyāsa*: usually translated ‘despair’, which does not at all agree with the definition given here or in PED. ‘Despair’ means giving up hope, which is not stated here.

699. *Vyādhi*: omitted in most MSS from the definition at the beginning of this verse, though as disease is such an obvious cause of suffering and occurs in other contexts, the omission is probably accidental, perhaps reflecting a lapse in the tradition of the Digha reciters (*bhāṇakas*), such as is doubtless responsible for the omission of the six sense-bases in DN 15. See n.323 there.

700. Cf. n.680.

701. *Taṇhā*.

702. *Ponobhaviḱā*: lit. ‘causing again-becoming’.

703. *Vibhava-taṇhā*. *Vibhava* means (1) ‘power, success, wealth’, and some translators have wrongly taken this meaning here; (2) ‘ceasing to become’ i.e. extinction. This is undoubtedly the meaning here. But the *vibhava* meant in this sense is not the higher ‘cessation’ of Nibbāna, but the materialists’ ‘extinction’ at death (cf. the Freudian ‘death-wish’).

704. *Cakkhu-samphassa*: the making contact by the eye

with its (sight-) object.

705. *Vitakka*: cf. n.611.

706. *Vicāra*: cf. n.611.

707. Interestingly, it is left to the commentary to point out that the positive meaning of this is Nibbāna.

708. *Sammā-dit̥ṭhi*. This, or ‘Right Seeing’ is the literal rendering (‘Right Vision’ would be an unwise rendering, because liable to be misleading!). *Dit̥ṭhi* here is a singular, and denotes ‘seeing things as they really are’, whereas ‘views’ in the plural are always wrong. It should be noted that when not prefixed with the word *sammā*, *dit̥ṭhi* means ‘speculative opinions’, and the like, which are not based on ‘seeing things as they really are’. The formal opposite of *sammā-dit̥ṭhi* is *micchā-dit̥ṭhi*, a term generally reserved for especially pernicious views (cf. n.245). *Sammā-dit̥ṭhi* and the rest are sometimes rendered ‘Perfect View’, and so on, but this only refers to the supramundane path as described in MN 117.

709. *Sammā-sankappa*: variously rendered as ‘right aspiration, right motive’, etc.