

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm

(Satipatthana Sutta - Kinh Tứ Niệm Xứ)

HT. Thích Nhất Hạnh dịch

(I)

Sau đây là những lời mà tôi đã được nghe đức Thế Tôn dạy, hồi người còn đang cư trú ở Kammassadhamma, nơi một ấp phố của giống dân Kuru.

Một hôm đức Thế Tôn gọi các vị khát sĩ: "Này quý thầy!" Các vị khát sĩ đáp: "Thưa đức Thế Tôn, có chúng tôi đây." Bụt nói: "Này quý vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền

não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn: đó là con đường của bốn phép an trú trong quán niệm.

Bốn phép an trú trong quán niệm ấy là những phép nào?

1. Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong **phép quán niệm thân thể nơi thân thể**, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, bỏ ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời.
2. Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong **phép quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ**, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, bỏ ra

ngoài mọi tham dục và chán bỏ
đối với cuộc đời.

3. Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ
an trú trong **phép quán niệm
tâm thức nơi tâm thức**, tinh
cần, sáng suốt và tỉnh thức, bỏ
ra ngoài mọi tham dục và chán
bỏ đối với cuộc đời.

4. Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ
an trú trong **phép quán niệm
đối tượng tâm thức nơi đối
tượng tâm thức**, tinh cần, sáng
suốt và tỉnh thức, bỏ ra ngoài
mọi tham dục và chán bỏ đối với
cuộc đời.

(II)

Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong **phép quán niệm thân thể nơi thân thể** như thế nào?

Vị khát sĩ ấy tìm tới một khu rừng, hoặc tới một gốc cây, hoặc một căn nhà vắng, ngồi xuống trong tư thế kiết già, giữ thân hình ngay thẳng và thiết lập chánh niệm trước mặt mình. Người ấy thở vào với ý thức minh mẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức minh mẫn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng: ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy ý

thức rằng: ta đang thở ra một hơi ngắn. Cũng như khi quay một vòng dài, người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài, và khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang xoay một vòng ngắn.

Vị khát sĩ mỗi khi thở vào một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài, mỗi khi thở ra một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi dài; mỗi khi thở vào một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi ngắn, mỗi khi thở ra một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi ngắn.

Người ấy tự mình tập luyện như sau:

"Tôi đang thở vào và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi. Tôi đang thở ra và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi."

"Tôi đang thở vào và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh."

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài.

Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh

khởi lãn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thưa quý vị.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá

trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thừa quý vị.

Khi đi tới hoặc đi lui, vị khát sĩ cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ của mình về sự đi tới hay đi lui ấy; khi nhìn trước nhìn sau, cúi xuống, duỗi lên, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi mặc áo ca sa, mang bình bát, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn, nếm thức ăn, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức

sáng tỏ ấy; khi đi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, hoặc im lặng, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy vào tự thân.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy

an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thừa quý vị.

"Vị khát sĩ lại quán niệm chính thân thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương, nước tiểu.

"Này các vị khát sĩ! Ví dụ có một cái bao tải đựng đủ các loại ngũ cốc, như

gạo lúc, gạo hẻo rắng, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng và hai đầu bao tải có thể mở ra. Một người có mắt tốt, khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt chứa đựng trong bao. Này đây là gạo lúc, gạo hẻo rắng, này đây là hạt lúa, này đây là đậu xanh, này đây là đậu ngự, này đây là hạt mè, này đây là gạo trắng. Cũng như thế, khi quán sát về chính thân thể của mình, vị khát sĩ thấy được mọi thứ, từ gót chân đến đỉnh đầu, và từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật,

đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương, nước tiểu.

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng

bạn. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị.

Lại nữa, các vị khát sĩ! Trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, vị khát sĩ cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: "Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió."

Như một bác đồ tể rành nghề hoặc một đồ tể tập sự, giết một con bò và ngồi giữa ngã tư mà xẻ con bò ra thành nhiều phần, vị khát sĩ cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể mình, cũng quán chiếu về những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: "Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió."

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị.

Lại ví như khi thấy một xác chết bị liệng vào bãi tha ma đã được một ngày, hai ngày hoặc ba ngày, sinh lên, xanh lại, thối nát ra, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người

ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thừa quý vị.

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, bị quạ rĩa, bị điều hâu, kên kên và chó sói rừng ăn, và bị các loài dòi bọ rúc rĩa, vị khất sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể; hoặc

quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thừa quý vị.

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu, các khúc

xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân ...

Rồi như thấy một xác chết liệm bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào nhưng vẫn còn vương máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân ...

Rồi như thấy một xác chết liệm bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào và cũng không còn vương chút máu nào, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân ...

Rồi như thấy một xác chết liệm bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đống xương rời rạc đó đây, chỗ này là

xương tay, chỗ nọ là xương ống chân, chỗ kia là xương bắp vế, chỗ kia nữa là xương hông, xương sống và đầu lâu ...

Rồi như thấy một xác chết bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương trắng màu vỏ ốc ...

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đống xương khô, để hơn một năm trên bãi ...

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương mục tan thành bụi ...

Vị khất sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị.

(III)

Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong **phép quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ** như thế nào?

Mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc, vị khát sĩ ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc."

Mỗi khi có một cảm thọ khổ đau, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau."

Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau."

Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.

Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.

Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.

Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần."

Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau.

Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ

ting thần không khoái lạc cũng không khổ đau.

Cứ như thế, vị khát sĩ sống trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài cảm thọ ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi của cảm thọ, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt của cảm thọ, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt của cảm thọ. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có cảm thọ đây," đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của cảm thọ đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vương bận.

Vị khất sĩ quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là như thế đó, thưa quý vị.

(IV)

Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong **phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức** như thế nào?

Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khất sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục.

Mỗi khi trong tâm có sân hận, vị khất sĩ ấy ý thức là trong tâm có sân hận. Mỗi khi trong tâm không có sân hận, vị ấy ý thức là trong tâm không có sân hận.

Mỗi khi tâm thức mình si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình si mê. Mỗi khi tâm thức mình không si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không si mê.

Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình tán loạn.

Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở nên hạn hẹp.

Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất.

Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không có định.

Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không giải thoát.

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm tâm thức nơi tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có tâm thức đây, " đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức đó, và như vậy, vị ấy sống một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vương bận.

Vị khát sĩ quán niệm tâm thức nơi tâm thức là như thế đo, thưa quý vị.

(V)

Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong **phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức** như thế nào?

Trước hết vị ấy quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che. Nhưng quán niệm bằng cách nào?

1. Khi có **ái dục**, vị khát sĩ ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, vị ấy ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức

được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

2. Khi có **sân hận**, vị khát sĩ ý thức rằng mình có sân hận. Khi không có sân hận, vị ấy ý thức rằng mình không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được khử diệt

và không còn có thể tái sinh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

3. Khi có **mê muội và buồn ngủ**, vị khát sĩ ý thức rằng mình có mê muội và buồn ngủ. Khi không có mê muội và buồn ngủ, vị ấy ý thức rằng mình không có mê muội và buồn ngủ. Khi sự mê muội và buồn ngủ chưa phát sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã sanh khởi đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã được khử diệt và không còn có

thê tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

4. Khi có **giao động bất an và hối hận**, vị khất sĩ ý thức rằng mình có giao động bất an và hối hận. Khi không có giao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng mình không có giao động bất an và hối hận. Khi giao động bất an và hối hận chưa phát sanh mà nay khởi sanh, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi giao động bất an và hối hận đã sanh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi giao động bất an và hối hận đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được điều đó.

5. Khi có **nghi ngờ**, vị khát sĩ ý thức rằng mình đang có nghi ngờ. Khi không có nghi ngờ, vị ấy ý thức rằng mình không có nghi ngờ. Khi nghi ngờ chưa sanh khởi mà nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi đó. Khi nghi ngờ đã phát sanh và đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt đó. Khi nghi ngờ đã được khử diệt và không còn tái sanh, vị ấy cũng ý thức được điều đó.

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài đối tượng tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả

bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy sống trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có đối tượng tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy sống một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

Tiếp đó, vị khát sĩ quán niệm về năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng

của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Vị khát sĩ quán chiếu như sau:

"Đây là hình thể vật chất; đây là sự phát sanh của hình thể vật chất, và đây là sự hủy diệt của hình thể vật chất.

Đây là cảm thọ; đây là sự phát sanh của cảm thọ, và đây là sự hủy diệt của cảm thọ.

Đây là tri giác; đây là sự phát sanh của tri giác, và đây là sự hủy diệt của tri giác.

Đây là tâm tư; đây là sự phát sanh của tâm tư và đây là sự hủy diệt của tâm tư.

Đây là nhận thức; đây là sự phát sanh

của nhận thức, và đây là sự hủy diệt của nhận thức.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống trong sự quán niệm quá trình sanh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt của năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có năm nhóm tụ hợp

đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

Tiếp đến, vị khát sĩ quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Quán niệm như thế nào?

Vị khát sĩ ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những nội

kết tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những nội kết tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và về những nội kết tạo nên do mũi và mùi hương. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh, về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt và về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và về những nội kết tạo nên do lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh, về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt và về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về thân và đối tượng của thân là xúc chạm và về những nội kết tạo nên do thân và xúc chạm. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh, về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt và về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về ý và đối tượng của ý là pháp trần và về những nội kết tạo nên do ý và pháp trần. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh, về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt và về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng của chúng như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có sáu loại đối tượng của tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách

tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng của chúng như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thừa quý vị.

Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Quán niệm như thế nào?

1. Khi có yếu tố **chánh niệm**, vị khất sĩ ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức là mình không có chánh niệm. Vị ấy có ý thức về chánh

niệm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.

2. Khi có yếu tố **quán chiếu**, vị khát sĩ ý thức là mình đang có sự quán chiếu. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang có sự quán chiếu. Khi không có sự quán chiếu, vị ấy ý thức là mình không có sự quán chiếu. Vị ấy có ý thức về một tác dụng quán chiếu chưa phát sanh nay đang phát sanh, về một tác dụng quán chiếu đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.

3. Khi có yếu tố **tinh chuyên**, vị khát sĩ ý thức là mình đang có

sự tinh chuyên, quán chiếu rằng: tâm mình đang tinh chuyên. Khi không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức là tâm mình không có tinh chuyên. Vị ấy có ý thức về một sự tinh chuyên chưa phát sanh nay đang phát sanh, về một sự tinh chuyên đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

4. Khi có yếu tố **an vui**, vị khát sĩ ý thức là mình đang có an vui, quán chiếu rằng: tâm mình đang an vui. Khi không có an vui, vị ấy ý thức là tâm mình không an vui. Vị ấy ý thức về niềm an vui chưa phát sanh nay đang phát sanh, về niềm an vui đã phát

sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

5. Khi có yếu tố **nhẹ nhõm**, vị khát sĩ ý thức là mình có nhẹ nhõm, quán chiếu rằng: tâm mình đang nhẹ nhõm. Khi không có nhẹ nhõm, vị ấy ý thức là mình không nhẹ nhõm. Vị ấy có ý thức về sự nhẹ nhõm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về sự nhẹ nhõm đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.
6. Khi có yếu tố **định**, vị khát sĩ ý thức là mình có định, quán chiếu rằng: tâm mình đang có định. Khi không có định, vị ấy ý thức là tâm mình không định. Vị ấy ý thức về định tâm chưa phát

sanh nay đang phát sanh, về định tâm đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

7. Khi có yếu tố **buông thả**, vị khát sĩ ý thức là mình có buông thả, quán chiếu rằng: tâm mình có buông thả. Khi không có buông thả, vị ấy ý thức là mình không có buông thả. Vị ấy ý thức về sự buông thả chưa phát sanh nay đang phát sanh, về sự buông thả đã phát sanh nay đang được thành tựu viên mãn.

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc

quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy sống trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có bảy yếu tố của sự ngộ đạo đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bắt cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vương bận. Quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

Tiếp đó, vị khát sĩ quán niệm bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Quán niệm như thế nào?

Khi sự kiện là khổ đau, vị khát sĩ quán niệm: "Đây là khổ đau."

Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành khổ đau, vị ấy quán niệm: "Đây là nguyên nhân tạo thành khổ đau."

Khi sự kiện là khổ đau có thể được chấm dứt, vị ấy quán chiếu: khổ đau có thể được chấm dứt.

Khi sự kiện là có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm: có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về bốn sự thật cao quý như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có bốn sự thật cao quý đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bắt cứ một

thứ gì trong cuộc đời làm vương bần. Quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

(VI)

Này quý vị khát sĩ! Vị khát sĩ nào thực hành bốn phép quán niệm như trên trong bảy năm, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Này quý vị khát sĩ! Đừng nói gì tới bảy năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm này trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm, thì cũng có thể đạt được quả vị

chánh trí, ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Này quý vị khát sĩ! Đừng nói gì tới một năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm trong bảy tháng, hoặc sáu tháng, hoặc năm tháng, hoặc bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng hay nửa tháng, thì cũng có thể đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị khát sĩ! Đừng nói gì đến nửa tháng. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm như thế trong một tuần, kẻ ấy cũng có thể đạt được quả vị chánh

trí ngay ở đây và trong đời này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Chính vì lý do đó mà tôi đã nói rằng: đây là con đường duy nhất để có thể giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn, con đường của bốn phép an trú trong quán niệm."

Đức Thế Tôn đã dạy như thế. Các vị khát sĩ hoan hỷ ghi nhận và làm theo lời người.

Trích: "Kinh Quán Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm", Nhất Hạnh dịch và chú giải, NXB Lá Bối, California, Hoa Kỳ.

(Kinh Trung Bộ Bài Kinh Số 10)