

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

TỨ NIỆM XỨ

The Four Establishments of Mindfulness

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm

Introduction

Giới thiệu

The Four Foundations of Mindfulness (Pāli: cattāro satipaṭṭhānā; Sanskrit: catvāri smṛtyupasthānāni) are four domains in which mindfulness is established: body, feelings, mind, and phenomena. In the Satipaṭṭhāna Sutta, the Buddha presents this as the path leading to purification, the overcoming of sorrow and lamentation, the ending of pain and grief, and the realization of Nibbāna.

Tứ Niệm Xứ (Pāli: cattāro satipaṭṭhānā; Sanskrit: catvāri smṛtyupasthānāni) là bốn lãnh vực trên đó chánh niệm được thiết lập: thân, thọ, tâm và các pháp. Trong Kinh Satipaṭṭhāna, Đức Phật trình bày đây là con đường đưa đến thanh tịnh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu và chứng ngộ Niết-bàn.

The four domains are not four separate realities. They are four increasingly deep ways of looking into the same experience: the body that is present; its pleasant or unpleasant tone; the state of mind; and the principles governing the arising, presence, and cessation of phenomena.

Bốn lãnh vực ấy không phải là bốn thực tại tách biệt. Đó là bốn cách quán sát ngày càng sâu hơn cùng một kinh nghiệm: thân đang hiện diện; cảm thọ dễ chịu hay khó chịu của kinh nghiệm ấy; trạng thái của tâm; và những nguyên lý chi phối sự sinh khởi, hiện hữu và chấm dứt của các pháp.

What all four share is clear recognition, observation of arising and passing away, non-identification, and non-clinging to anything in the world.

Điểm chung của cả bốn là nhận biết rõ ràng, quán sát sự sinh và diệt, không đồng hóa và không chấp thủ bất cứ điều gì trong đời.

1. Mindfulness of the Body

1. Niệm Thân

The body is the object of awareness

Thân là đối tượng của sự tỉnh giác

Contemplating the body in the body means knowing the body just as it is, rather than viewing it through the concepts of “I,” “mine,” beautiful, ugly, strong, or weak. One observes the breath, postures, movements, daily activities, bodily components, and the elements that constitute the body.

Quán thân nơi thân có nghĩa là biết thân đúng như nó đang là, thay vì nhìn thân qua các khái niệm “tôi”, “của tôi”, đẹp, xấu, mạnh hay yếu. Hành giả quán sát hơi thở, các tư thế, cử động, sinh hoạt hằng ngày, các bộ phận của thân và những yếu tố cấu thành thân.

The body is formed by many conditions

Thân được hình thành bởi nhiều điều kiện

The body is not a single and unchanging entity. It depends upon food, breath, temperature, time, and countless other conditions. Because it is conditionally assembled, the body continually changes, ages, and eventually disintegrates.

Thân không phải là một thực thể đơn nhất và bất biến. Thân nương vào thức ăn, hơi thở, nhiệt độ, thời gian và vô số điều kiện khác. Vì do các điều kiện hợp thành, thân không ngừng biến đổi, già đi và cuối cùng tan rã.

Not rejecting the body

Không chối bỏ thân

Contemplating the body’s components and impermanent nature is not intended to produce contempt for the body. Its purpose is to reduce infatuation and attachment. The body remains a precious basis for living, learning, and practicing, and should therefore be cared for with wisdom and compassion.

Quán sát các thành phần và bản chất vô thường của thân không nhằm tạo ra sự khinh ghét thân. Mục đích là làm giảm sự mê đắm và bám chấp. Thân vẫn là nền tảng quý báu để sống, học hỏi và tu tập; vì vậy, thân cần được chăm sóc bằng trí tuệ và lòng từ bi.

Key insight**Điểm quán chiếu chính**

See the body simply as body: a conditioned and impermanent phenomenon, not an independent self.

Hãy thấy thân đơn thuần là thân: một hiện tượng do duyên sinh và vô thường, không phải một cái ngã độc lập.

2. Mindfulness of Feelings**2. Niệm Thọ****What are feelings?****Cảm thọ là gì?**

Feeling (vedanā) is the immediate tone accompanying an experience; it is not identical with the whole of an emotion. There are three basic kinds: pleasant, unpleasant, and neutral. The discourse also distinguishes feelings connected with sensory life from feelings not connected with sensory life.

Thọ (vedanā) là sắc thái trực tiếp đi kèm một kinh nghiệm; nó không đồng nhất với toàn bộ một cảm xúc. Có ba loại căn bản: dễ chịu, khó chịu và trung tính. Bản kinh cũng phân biệt những cảm thọ gắn với đời sống giác quan và những cảm thọ không gắn với đời sống giác quan.

The link leading to reaction**Mắt xích dẫn đến phản ứng**

When a pleasant feeling appears, the mind usually wants to hold on to it; when an unpleasant feeling appears, the mind usually wants to push it away; when a neutral feeling appears, the mind easily slips into inattentiveness. From this, craving, aversion, and ignorance can develop.

Khi cảm thọ dễ chịu xuất hiện, tâm thường muốn giữ lấy; khi cảm thọ khó chịu xuất hiện, tâm thường muốn đẩy ra; khi cảm thọ trung tính xuất hiện, tâm dễ rơi vào thiếu tỉnh giác. Từ đó, tham ái, sân ghét và vô minh có thể phát triển.

Feeling is not itself a mental affliction**Bản thân cảm thọ chưa phải là phiền não**

A feeling is simply pleasant, unpleasant, or neutral. It is not yet craving or aversion. Mental affliction forms when the mind grasps the feeling or resists it. Clearly recognizing feeling creates a space of awareness between experience and reaction.

Một cảm thọ chỉ đơn thuần là dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Nó chưa phải là tham ái hay sân ghét. Phiền não hình thành khi tâm nắm giữ hoặc chống lại cảm thọ. Nhận biết rõ cảm thọ tạo ra một khoảng không tỉnh giác giữa kinh nghiệm và phản ứng.

Key insight**Điểm quán chiếu chính**

Every feeling arises through contact and related conditions; it changes and then ceases. Feeling is therefore not “I,” and when grasped it cannot provide lasting satisfaction.

Mọi cảm thọ đều sinh khởi do xúc và các điều kiện liên hệ; nó biến đổi rồi chấm dứt. Vì vậy, cảm thọ không phải là “tôi”, và khi bị nắm giữ, nó không thể đem lại sự thỏa mãn bền lâu.

3. Mindfulness of the Mind**3. Niệm Tâm****Recognizing the state of mind****Nhận biết trạng thái của tâm**

Contemplating the mind in the mind means knowing whether the mind has craving or is without craving, has aversion or is without aversion, is deluded or clear, distracted or collected, bound or liberated. The essential point is to know the state that is present without judging it.

Quán tâm nơi tâm có nghĩa là biết tâm có tham hay không tham, có sân hay không sân, mê mờ hay sáng rõ, tán loạn hay định tĩnh, bị trói buộc hay được giải thoát. Điểm cốt yếu là biết trạng thái đang hiện diện mà không phán xét.

A mental state is not a fixed nature

Trạng thái tâm không phải là bản tính cố định

Anxiety, anger, sadness, joy, dullness, and clarity are all states that pass through the mind. Saying “aversion is present” helps us see aversion as a phenomenon that is known, rather than identifying with it as “I am an angry person.”

Lo âu, giận dữ, buồn phiền, vui vẻ, hôn trầm và sáng suốt đều là những trạng thái đi qua tâm. Nói “sân đang hiện diện” giúp ta thấy sân là một hiện tượng được nhận biết, thay vì đồng hóa với nó thành “tôi là một người nóng giận”.

Mental states are impermanent

Các trạng thái tâm là vô thường

A thought arises and passes away; a state of mind also arises and passes away. No state remains intact. When it is no longer fed by grasping or resistance, that state changes in accordance with causes and conditions.

Một ý nghĩ sinh rồi diệt; một trạng thái tâm cũng sinh rồi diệt. Không trạng thái nào tồn tại nguyên vẹn. Khi không còn được nuôi dưỡng bởi sự nắm giữ hay chống cự, trạng thái ấy sẽ biến đổi theo nhân và duyên.

Key insight

Điểm quán chiếu chính

Know the mind just as it is, while seeing that every state of mind is conditioned, changing, and not a permanent self.

Hãy biết tâm đúng như nó đang là, đồng thời thấy rằng mọi trạng thái tâm đều do duyên sinh, luôn biến đổi và không phải một cái ngã thường hằng.

4. Mindfulness of Phenomena

4. Niệm Pháp

The meaning of “phenomena”

Ý nghĩa của “các pháp”

In the context of the Four Foundations of Mindfulness, dhammā may be understood as groups of phenomena and the causal principles identified by the Dhamma. This foundation does not merely note what is happening; it also recognizes its structure, the conditions for its arising, and the path to its cessation.

Trong bối cảnh Tứ Niệm Xứ, dhammā có thể được hiểu là các nhóm hiện tượng và những nguyên lý nhân duyên được Giáo pháp chỉ rõ. Nền tảng này không chỉ ghi nhận điều đang xảy ra, mà còn nhận biết cấu trúc của nó, những điều kiện khiến nó sinh khởi và con đường đưa đến sự chấm dứt của nó.

The groups contemplated

Các nhóm pháp được quán sát

The Satipaṭṭhāna Sutta presents the five hindrances, the five aggregates subject to clinging, the six internal and external sense bases, the seven factors of awakening, and the Four Noble Truths. Through these groups, one recognizes whether an unwholesome quality is present or absent, the cause of its arising, how it may be abandoned, and how its future arising may be prevented. One also recognizes the qualities of awakening and how they may be brought to full development.

Kinh Satipaṭṭhāna trình bày năm triền cái, năm thủ uẩn, sáu nội xứ và sáu ngoại xứ, bảy yếu tố giác ngộ và Bốn Chân Lý Cao Quý. Qua các nhóm này, hành giả nhận biết một phẩm tính bất thiện đang có mặt hay vắng mặt, nguyên nhân khiến nó sinh khởi, cách đoạn trừ và cách ngăn không cho nó sinh khởi trở lại trong tương lai. Hành giả cũng nhận biết các phẩm tính giác ngộ và cách phát triển chúng đến chỗ viên mãn.

The five hindrances

Năm triền cái

The five hindrances that obscure the mind are: sensual desire; ill will; sloth and torpor; restlessness and remorse; and doubt. They are not a person's fixed nature, but states that arise when the necessary conditions are present.

Năm triền cái che mờ tâm là: dục tham; sân hận; hôn trầm và thùy miên; trạo cử và hối quá; cùng nghi. Chúng không phải là bản tính cố định của một con người, mà là những trạng thái sinh khởi khi các điều kiện cần thiết hội đủ.

Dependent arising, impermanence, and non-self**Duyên khởi, vô thường và vô ngã**

A phenomenon does not appear by itself and does not exist independently. It depends upon many causes and conditions; when those conditions change, the phenomenon also changes or ceases. Therefore, no independent, permanent, and completely controlling self can be found within phenomena.

Một hiện tượng không tự mình xuất hiện và không tồn tại độc lập. Nó nương vào nhiều nhân và duyên; khi các điều kiện ấy thay đổi, hiện tượng cũng thay đổi hoặc chấm dứt. Vì vậy, trong các pháp không thể tìm thấy một cái ngã độc lập, thường hằng và hoàn toàn làm chủ.

Key insight**Điểm quán chiếu chính**

Mindfulness of phenomena brings mindfulness to wisdom: clearly seeing suffering, the origin of suffering, the cessation of suffering, and the path leading to its cessation, while not grasping any phenomenon as “I” or “mine.”

Niệm pháp đưa chánh niệm đến trí tuệ: thấy rõ khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ, đồng thời không nắm giữ bất cứ pháp nào là “tôi” hay “của tôi”.

The Relationship Among the Four Foundations**Mối liên hệ giữa bốn nền tảng**

A single experience can be viewed through all four domains.

Một kinh nghiệm duy nhất có thể được quán sát qua cả bốn lãnh vực.

For example, when encountering an unwelcome situation, the body may become tense; an unpleasant feeling may appear; anxiety or aversion may arise in the mind; and through contemplation of phenomena, the entire process is seen to depend upon contact, memory, interpretation, and habitual clinging.

Thí dụ, khi gặp một tình huống không mong muốn, thân có thể trở nên căng thẳng; một cảm thọ khó chịu có thể xuất hiện; lo âu hoặc sân ghét có thể sinh khởi trong tâm; và qua quán pháp, toàn bộ tiến trình được thấy là tùy thuộc vào xúc, ký ức, sự diễn giải và thói quen chấp thủ.

Body is present → feeling arises → mind reacts → the conditions and principles governing the entire process are clearly seen.

Thân hiện diện → cảm thọ sinh khởi → tâm phản ứng → các điều kiện và nguyên lý chi phối toàn bộ tiến trình được thấy rõ.

The Four Foundations of Mindfulness are therefore both the basis of mindfulness and an opening toward wisdom. Mindfulness clearly knows phenomena; wisdom sees that phenomena arise and cease, are formed through conditions, and have no independent self.

Do đó, Tứ Niệm Xứ vừa là nền tảng của chánh niệm, vừa mở lối đến trí tuệ. Chánh niệm biết rõ các pháp; trí tuệ thấy các pháp sinh và diệt, được hình thành do các điều kiện và không có tự ngã độc lập.

Summary

Tóm tắt

Body

Thân

Know the body as a conditioned physical phenomenon.

Biết thân là một hiện tượng vật chất do duyên sinh.

Feelings

Thọ

Clearly know pleasant, unpleasant, and neutral feelings without immediately grasping or resisting them.

Biết rõ các cảm thọ dễ chịu, khó chịu và trung tính mà không lập tức nắm giữ hoặc chống lại.

Mind

Tâm

Know the state of mind that is present without identifying with it.

Biết trạng thái tâm đang hiện diện mà không đồng hóa với nó.

Phenomena

Pháp

See phenomena according to their causal structure, their arising and passing away, and the path of liberation.

Thấy các pháp theo cấu trúc nhân duyên, sự sinh diệt và con đường giải thoát.

Body is simply body. Feeling is simply feeling. Mind is simply mind. Phenomena arise dependently; nothing needs to be grasped as a self.

Thân chỉ đơn thuần là thân. Thọ chỉ đơn thuần là thọ. Tâm chỉ đơn thuần là tâm. Các pháp do duyên sinh; không có gì cần phải nắm giữ như một cái ngã.

Note on This Document

Ghi chú về tài liệu này

This is a set of explanatory study notes, not a complete verbatim translation of a discourse. Its basic content is based on the Satipaṭṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya 10) and widely accepted explanations of the four establishments of mindfulness.

Đây là tập ghi chú giải thích để học hỏi, không phải bản dịch nguyên văn đầy đủ của một bài kinh. Nội dung căn bản dựa trên Kinh Satipaṭṭhāna (Majjhima Nikāya 10) và những cách giải thích được chấp nhận rộng rãi về bốn nền tảng chánh niệm.

Reference

Tài liệu tham khảo

Satipaṭṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya 10), English translation on SuttaCentral:
<https://suttacentral.net/mn10/en/sujato>

Kinh Satipaṭṭhāna (Majjhima Nikāya 10), bản dịch tiếng Anh trên SuttaCentral:
<https://suttacentral.net/mn10/en/sujato>

This document is intended for the study and practice of the Buddha's teaching.

Tài liệu này được biên soạn nhằm phục vụ việc học hỏi và thực hành lời Phật dạy.