

## 10. KINH NIỆM XỨ (*Satipaṭṭhāna Sutta*)<sup>1</sup>

**105.** Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammāsadhama (Kiềm-ma-sát-đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– Này các Tỷ-kheo!

– Bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết như sau:

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

Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

**107.** Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tinh giác, vị ấy thở vô; tinh 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 thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: “Tôi quay dài”; hay khi quay ngắn, tuệ tri: “Tôi quay ngắn.” Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn.” “Cảm giác toàn

<sup>1</sup> Xem *M. I.* 46; *III.* 88; *D. II.* 290; *S. V.* 141. Kinh tương đương trong bộ *Trung A-hàm kinh* là *Niệm xứ kinh* 念處經 (T.01. 0026.98. 0582b07). Tham chiếu: *Phân biệt Thánh đế kinh* 分別聖諦經 (T.01. 0026.31. 0467a28); *Niệm thân kinh* 念身經 (T.01. 0026.81. 0554c10); *Tứ đế kinh* 四諦經 (T.01. 0032. 0814b08); *Tăng*. 增 (T.02. 0125.12.1. 0568a01).

thân, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

**108.** Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: “Tôi đi”; hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”; hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”; hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm.” Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy. Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

**109.** 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 Tăng-già-lê (*Saṅghāṭi*), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

**110.** 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, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Đây 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 rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.” 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, bao tử, phân, mật, đàm, mù, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

**111.** Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.” Đây 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, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.” Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

**112.** Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như Tỷ-kheo thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như Tỷ-kheo thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài dã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

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

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, cũng như Tỷ-kheo thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại; Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa với các bộ xương 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 mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như Tỷ-kheo thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm... chỉ còn là xương thôi 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 nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

**113.** Nay các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ? Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ”; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ.” Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất.” Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất.” Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi

cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất.” Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

**114.** Đây các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Đây các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo với tâm có tham, tuệ tri: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, tuệ tri: “Tâm không tham.” Hay với tâm có sân, tuệ tri: “Tâm có sân”; hay với tâm không sân, tuệ tri: “Tâm không sân.” Hay với tâm có si, tuệ tri: “Tâm có si”; hay với tâm không si, tuệ tri: “Tâm không si.” Hay với tâm tham nhiễm, tuệ tri: “Tâm được tham nhiễm”; hay với tâm tán loạn, tuệ tri: “Tâm bị tán loạn.” Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: “Tâm được quảng đại”; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: “Tâm không được quảng đại.” Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: “Tâm hữu hạn”; hay với tâm vô thượng, tuệ tri: “Tâm vô thượng.” Hay với tâm có định, tuệ tri: “Tâm có định”; hay với tâm không định, tuệ tri: “Tâm không định.” Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: “Tâm có giải thoát”; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: “Tâm không giải thoát.”

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. “Có tâm đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

**115.** Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp? Đây các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Đây các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có ái dục”; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ái dục.” Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có sân hận.” Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri:

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

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

**116.** Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: “Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt.” Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

**117.** Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Nay các Tỷ-kheo, ở

đây, Tỷ-kheo tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng, 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. Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo tuệ tri mũi và tuệ tri các hương, 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. Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị, 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. Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo tuệ tri thân và tuệ tri các xúc, 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. Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

**118.** Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy giác chi. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy giác chi? Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có Niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có Niệm giác chi”; hay nội tâm không có Niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ý Niệm giác chi.” Và với Niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có Trạch pháp giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có Trạch pháp giác chi”; hay nội tâm không có Trạch pháp giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có Trạch pháp giác chi.” Và với Trạch pháp giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Trạch pháp giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có Tinh tấn giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có Tinh tấn giác chi”; hay nội tâm không có Tinh tấn giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có Tinh tấn giác chi.” Và với Tinh tấn

giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Tinh tấn giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có Hỷ giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có Hỷ giác chi”; hay nội tâm không có Hỷ giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có Hỷ giác chi.” Và với Hỷ giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Hỷ giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có Khinh an giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có Khinh an giác chi”; hay nội tâm không có Khinh an giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có Khinh an giác chi.” Và với Khinh an giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Khinh an giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có Định giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có Định giác chi”; hay nội tâm không có Định giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có Định giác chi.” Và với Định giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Định giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có Xả giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có Xả giác chi”; hay nội tâm không có Xả giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có Xả giác chi.” Và với Xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy giác chi.

**119.** Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Đây 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.”

**120.** 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, sự gấn bó với những gì không ưa thích là khổ, sự chia lìa với những gì yêu thích là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại năm thủ uẩn là khổ.

**121.** Đây các Tỷ-kheo thế nào là sanh? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là sanh.

**122.** Đây các Tỷ-kheo, thế nào là già? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự niên lão, sự hủ hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủ hoại, này các Tỷ-kheo, như vậy là già.

**123.** Đây 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 từ vong,



thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là chết.

**124.** Này các Tỷ-kheo, thế nào 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, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là sầu.

**125.** 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, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là bi.

**126.** 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 khoái do thân cảm thọ, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là khổ.

**127.** 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, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là ưu.

**128.** Này các Tỷ-kheo, thế nào là não? 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 ảo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là não.

**129.** Này các Tỷ-kheo, thế nào là sự gắn bó với những gì không ưa thích là khổ [oán tắng hội khổ]? Này các Tỷ-kheo, ở đời này có vật như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà các ông không thích, không ưa, không vừa lòng; hay người mà muốn gây bất lợi, muốn gây vô ích, muốn gây bất lạc, muốn gây bất ổn, sự đi chung, gặp gỡ, hiệp cùng, hòa lẫn với những nhân vật ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là oán tắng hội khổ.

**130.** Này các Tỷ-kheo, thế nào là sự chia lìa với những gì yêu thích là khổ [ái biệt ly khổ]? Này các Tỷ-kheo, ở đời này có vật như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà các ông ưa thích, ham muốn vừa lòng, hay người mà mong đem lợi ích, mong đem may mắn, mong đem an lạc, mong đem an ổn, tức là mẹ hay cha, hoặc anh em, chị em, bạn bè, thân hữu, bà con huyết thống, sự không được hội ngộ, không được trùng phùng, không được chung sống, không được hòa mình với các nhân vật ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là ái biệt ly khổ.

**131.** Này các Tỷ-kheo, thế nào là cầu bất đắc khổ? 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 gọi là cầu bất đắc khổ.

**132.** Nay 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. Nay các Tỷ-kheo, như vậy gọi là tóm lại năm thủ uẩn là khổ.

**133.** Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Khô tập Thánh đế?

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

Nay 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, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú 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 sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây. Ở đời, 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 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 tâm... Ở đời, thanh tâm... Ở đời, hương tâm... Ở đời, vị tâm... Ở

đời, xúc tâm... Ở đời, pháp tâm 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. Nay các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

**134.** Nay các Tỷ-kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?

Sự diệt tận không còn duyên tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm [tham ái ấy].

Nay 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 ái, các sắc gì 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 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, 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, thân thức... Ở đời, ý thức 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... 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 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 xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ 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 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 tâm... Ở đời, thanh tâm... Ở đời, hương tâm... Ở đời, vị tâm... 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.

**135.** Này các Tỷ-kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?

Đó là Thánh đạo tám ngành, 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.

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 ấy 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, nhiệt tâm, 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 bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ. Tỷ-kheo ấy diệt tầm và 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.

**136.** Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

**137.** Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y thì chứng quả Bất hoàn.

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

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

