

# Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

*Hòa thượng Nyanaponika*  
*Tỳ khuru ni Huyền Châu dịch*

Nguyên tác: "The Heart of Buddhist Meditation",  
Nyanaponika Thera, 1962

Lưu ý: Đọc với phông chữ [VU Times](#) (Viet-Pali Unicode)

## PHẦN HAI

## BÀI KINH CĂN BẢN

**ĐẠI KINH NIỆM XỨ**  
*Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*  
(Trường Bộ, 22)

*(dựa theo bản dịch của Tỳ khuru Khánh Hỷ)*

**Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa**

Con xin thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn,  
Ngài là Bậc Alahán cao thượng, Đấng Chánh Biến Tri

-ooOoo-

Tôi nghe như vậy.

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn ở tại xứ Kuru. Xứ này có một thị trấn tên là Kamma-sadamma. Tại đó, Đức Phật đã dạy các thầy tỳ khuru như vậy: "Này các thầy tỳ khuru". Và các thầy tỳ khuru thưa: "Xin vâng, Bạch thế Tôn". Và Đức Thế Tôn đã nói như sau:

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.

Bốn cách quán sát hay bốn Niệm Xứ đó là gì ?

Này các thầy Tỳ khuru, ở đây, (trong lời dạy này), Tỳ khuru quán sát thân trong thân, tinh cần, tinh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tinh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát tâm trong tâm, tinh cần tinh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tinh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời.

## I. Quán sát thân trong thân

### A. Chánh niệm hơi thở

Và, này các thầy tỳ khuru, như thế nào tỳ khuru quán sát thân trong thân? Này các thầy tỳ khuru, ở đây, tỳ khuru đi vào trong khu rừng, đến dưới cội cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xếp bằng, giữ lưng thẳng, chánh niệm vào đề mục hành thiền. Chánh niệm, tỳ khuru thở vào, chánh niệm, tỳ khuru thở ra."

Thở vào một hơi dài, thầy tỳ khuru biết: "tôi thở vào dài"; thở ra một hơi dài, thầy tỳ khuru biết "tôi thở ra dài".

Thở vào một hơi ngắn, thầy tỳ khuru biết: "tôi thở vào ngắn". Thở ra một hơi ngắn, thầy tỳ khuru biết: "tôi thở ra ngắn".

"Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở vào", thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khuru tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở ra, thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy.

An tịnh thân hành (an tịnh hơi thở vào thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở vào, Tỳ khuru tinh tấn như vậy. An tịnh thân

hành (an tịnh hơi thở ra thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở ra, Tỳ khuru tinh tấn như vậy.

*Như một người thợ tiện rành nghề và học trò của ông ta khi quay một vòng dài thì biết rằng: "tôi quay một vòng dài", khi quay một vòng ngắn thì biết rằng: "tôi quay một vòng ngắn". Cũng vậy, Tỳ khuru khi thở vào một hơi dài biết rằng: "tôi thở vào dài", Tỳ khuru khi thở ra một hơi dài biết rằng: "tôi thở ra dài", Tỳ khuru khi thở vào một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở vào ngắn", Tỳ khuru khi thở ra một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở ra ngắn". "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở vào, thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khuru tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở ra, thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở vào", tỳ khuru thở vào. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở ra", tỳ khuru thở ra.*

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của toàn thể hơi thở, hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của toàn thể hơi thở, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của toàn thể hơi thở.

Hoặc Tỳ khuru chỉ thuần chánh niệm trên toàn thể hơi thở mà thôi

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến để khỏi lệ thuộc hay bám níu vào bất cứ vật gì trên đời.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ gì trên thế gian hợp thành do ngũ uẩn thủ.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

## **B. Các tư thế của thân**

Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi đang đi tỳ khuru biết "tôi đang đi", khi đang đứng tỳ khuru biết "tôi đang đứng", khi đang ngồi tỳ khuru biết "tôi đang ngồi", khi đang nằm tỳ khuru biết "tôi đang nằm", hoặc khi cơ thể làm gì tỳ khuru biết cơ thể như vậy.

Như thế, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (Nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và sự chánh niệm này được thiết lập để giúp cho sự phát triển chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến để khỏi bị lệ thuộc hay bám níu vào bất cứ vật gì trên đời.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

## **C. Chánh niệm và tỉnh giác**

Lại nữa, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru tỉnh giác trong khi đi tới, đi lui. Tỳ khuru tỉnh giác khi nhìn thẳng tới trước và khi nhìn sang hai bên. Tỳ khuru tỉnh giác trong khi co tay hay duỗi tay. Tỳ khuru tỉnh giác khi mặc y tăng già lê và các y khác, và trong khi mang bát. Tỳ khuru tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, mút. Tỳ

khuru tỉnh giác trong khi đại tiện, tiểu tiện. Tỳ khuru tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng và im lặng.

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

#### **D. Quán sát thân ô trực**

Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống bao bọc bởi da và đầy các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

- Tóc, lông, móng, răng, da
- Thịt, gân, xương, tủy, thận
- Tim, gan, ruột, lá lách, phổi
- Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phân, óc
- Mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ
- Nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Như một túi có hai miệng chứa đầy các loại hạt như lúa rừng, lúa, đậu xanh, đậu bò, mè, gạo lức. Một người mắt tốt đồ túi ra xem xét: "Đây là lúa rừng, đây là lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu bò, đây là mè, đây là gạo lức." Cũng vậy, này các thầy tỷ khuru, tỷ khuru quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống bao bọc bởi da và đầy các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, ruột, lá lách, phổi, pèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phân, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mủ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Như vậy, tỷ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỷ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỷ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỷ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỷ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỷ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỷ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỷ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỷ khuru không dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỷ khuru, Tỷ khuru quán sát thân trong thân.

## **E. Quán sát tứ đại**

"Lại nữa, này các thầy tỷ khuru, tỷ khuru quán sát chính thân thể này

vị thế và sự sử dụng đối với tứ đại. Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa, gió).

Như một người đồ tể thiện nghệ hay học trò của người này giết một con bò và xẻ ra nhiều phần, ngồi ở ngã tư đường. Cũng vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát chính thân thể này về phần tứ đại: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa, gió)."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

## **F. Chính đề mục quán sát Tử thi**

1. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi, chết một ngày, hai ngày hay ba ngày, trương phình, màu xanh, rã mục, vất trong nghĩa địa, thầy tỳ khuru áp dụng tri giác (tuởng) này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng bản chất như thế, nó sẽ trở nên như vậy, không thể nào thoát khỏi đặc tính đó".

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

2. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa bị quạ, điều hâu, kên kên... chó, báo, cọp, chồn ăn và bị đục khoét bởi dòi, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

3. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối nhau bởi gân với chút ít thịt dính vào đó, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

4. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nổi liền bởi gân, bê bết máu, không thịt, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

5. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nổi liền bởi gân, không thịt, không máu, thầy tỳ khuru bèn áp dụng tri giác này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính

như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

6. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương rời rã, rải rác khắp nơi: đây là xương tay, đây là xương chân, xương cằm, xương vế, xương đùi, xương sống và sọ, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru

quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

7. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương trơ bạc màu như vỏ sò ốc, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

8. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy Từ thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn những xương cũ trên một năm, năm thành đống, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

9. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại những xương vụn nát như bụi, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

## **II. Quán sát thọ trong thọ**

Và này các thầy tỳ khuru, thầy tỳ khuru quán sát thọ trong thọ như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru,

- khi có lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có lạc thọ";

- khi có khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có khổ thọ";

- khi có vô ký thọ (cảm thọ không khổ không lạc), thầy tỳ khuru biết: "Tôi có vô ký thọ".

- khi có thể tục lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục lạc thọ";

- khi có phi thể tục lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục lạc thọ";

- khi có thể tục khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục khổ thọ";

- khi có phi thể tục khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục khổ thọ";

- khi có thể tục vô ký thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục vô ký thọ";

- khi có phi thể tục vô ký thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục vô ký thọ".

Như vậy, tỳ khuru quán sát thọ trong nội thọ hay tỳ khuru quán sát thọ trong ngoại thọ hay tỳ khuru quán sát thọ trong nội thọ và ngoại thọ.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thọ hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thọ, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thọ.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thọ mà thôi". (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thọ mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thọ trong thọ.

### **III. Quán sát tâm trong tâm**

Và này các thầy tỳ khuru, thầy tỳ khuru quán sát tâm trong tâm là như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru,

- khi tâm có tham, biết rằng tâm có tham;
- khi tâm không tham, biết rằng tâm không tham;
- khi tâm có sân, biết rằng tâm có sân;
- khi tâm không sân, biết rằng tâm không sân;
- khi tâm có si, biết rằng tâm có si;
- khi tâm không si, biết rằng tâm không si;
- khi tâm co rút biết rằng tâm co rút;
- khi tâm không co rút biết rằng tâm không co rút;
- khi tâm tán loạn, biết rằng tâm tán loạn;
- khi tâm không tán loạn, biết rằng tâm không tán loạn;
- khi tâm quảng đại, biết rằng tâm quảng đại;
- khi tâm không quảng đại, biết rằng tâm không quảng đại;
- khi tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn;
- khi tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng;
- khi tâm định, biết rằng tâm định;

- khi tâm không định, biết rằng tâm không định.

Như vậy, tỳ khuru quán sát tâm trong nội tâm hay tỳ khuru quán sát tâm trong ngoại tâm hay tỳ khuru quán sát tâm trong nội tâm và ngoại tâm.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của tâm hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của tâm, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của tâm.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có tâm mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên tâm mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát tâm trong tâm.

## **IV. Quán sát pháp trong pháp**

Và, này các thầy tỳ khuru; tỳ khuru quán sát pháp trong pháp là như thế nào?

### **1. Năm chướng ngại**

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại là như thế nào?

Ở đây, này các tỳ khuru, khi tham ái có mặt thầy tỳ khuru biết rằng: "Có tham ái trong tôi", hay khi tham ái vắng mặt, thầy tỳ

khuru biết: "Không có tham ái trong tôi"; thầy tỳ khuru cũng biết lý do tham ái chưa sanh được sanh khởi, thầy tỳ khuru cũng biết ý lý do tham ái đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do tham ái đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi sân hận có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có sân hận trong tôi". Khi sân hận vắng mặt, thầy tỳ khuru biết "Không có sân hận trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do sân hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do sân hận đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do sân hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi đã dục buồn ngủ có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có đã dục buồn ngủ trong tôi". Khi đã dục buồn ngủ không có mặt, thầy tỳ khuru biết, "không có đã dục buồn ngủ trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do đã dục buồn ngủ chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do đã dục buồn ngủ đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do đã dục buồn ngủ đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi bất an và hối hận có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có bất an và hối hận trong tôi". Khi bất an và hối hận vắng mặt, thầy tỳ khuru biết "không có bất an và hối hận trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do bất an và hối hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do bất an và hối hận đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do bất an và hối hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi hoài nghi có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có hoài nghi trong tôi". Khi hoài nghi vắng mặt, thầy tỳ khuru biết "không có hoài nghi trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do hoài nghi chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do hoài nghi đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do hoài nghi đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Như vậy, tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua năm chương ngại..

## 2. Ngũ uẩn thủ

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ là như thế nào?

Này các thầy tỳ khuru, ở đây, thầy tỳ khuru biết: "đây là sắc, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của sắc, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của sắc; đây là thọ, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của thọ, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của thọ; đây là tưởng, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của tưởng, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của tưởng; đây là hành, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của hành, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của hành; đây là thức, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của thức, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của thức".

Như vậy, tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ.

### **3. Sáu căn và sáu trần**

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần là như thế nào?

Tỳ khuru biết mắt, biết vật thấy và cũng biết được những thăng thục (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thục (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thục (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thục đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khuru biết tai, biết âm thanh và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khuru biết mũi, biết mùi và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khuru biết lưỡi, biết vị và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khuru biết thân, biết vật xúc chạm và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khuru biết tâm, biết pháp (đối tượng của tâm) và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Như vậy, tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong

nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần.

#### **4. Bảy yếu tố giác ngộ**

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ là như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có niệm giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có niệm giác chi", hay khi nội tâm không có niệm giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có niệm giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do của niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý niệm giác chi được hoàn hảo do sự tu tập.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có trạch pháp giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có trạch pháp giác chi", hay khi nội tâm không có trạch pháp giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có trạch pháp giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do

trạch pháp giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập trạch pháp giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có tinh tấn giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có tinh tấn giác chi", hay khi nội tâm không có tinh tấn giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có tinh tấn giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do tinh tấn giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập tinh tấn giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có hỉ giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có hỉ giác chi", hay khi nội tâm không có hỉ giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có hỉ giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do hỉ giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập hỉ giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có thọ thái giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có thọ thái giác chi", hay khi nội tâm không có thọ thái giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có thọ thái giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do thọ thái giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập thọ thái giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có định giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có định giác chi", hay khi nội tâm không có định giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có định giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do định giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập định giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có xả giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có xả giác chi", hay khi nội tâm không có xả giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có xả giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do xả giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập xả giác chi được hoàn hảo.

Như vậy, thầy tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay thầy tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ.

## **5. Tứ Thánh Đế**

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế là như thế nào?

Này các thầy tỳ khuru, ở đây tỳ khuru biết như thật "đây là khổ"; tỳ khuru biết như thật "đây là nguyên nhân của sự khổ"; tỳ khuru biết, như thật "đây là sự chấm dứt khổ"; và tỳ khuru biết, như thật "đây là con đường dẫn đến nơi dứt khổ".

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về sự khổ? Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ, lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và quá suy sụp tinh thần là khổ, gần cái không ưa là khổ, xa cái ưa thích là khổ; tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ.

Bây giờ thế nào là sinh? Sự sinh của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự ra đời của chúng, nguồn gốc

của chúng, sự vào thai bào của chúng, sự xuất hiện các uẩn của chúng, sự thụ đắc các căn của chúng; này các thầy tỳ khuru, như vậy được gọi là sinh.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là già? Sự già của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự già của chúng, sự suy thoái, sự rụng răng, sự bạc tóc, sự nhăn da, sự suy sụp sức khỏe, sự suy mòn các căn; này các thầy tỳ khuru, như vậy là già.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chết. Sự ra đi và sự biến mất của chúng sanh khỏi các giới loại mà chúng đang sống, sự suy tàn, sự biến mất, sự đang chết, sự chết, sự hoàn toàn chấm dứt đời sống, sự diệt của ngũ uẩn, sự vất bỏ tử thi, sự suy tàn của các căn kiểm soát sức sống, này các thầy tỳ khuru, như vậy là sự chết.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là lo âu phiền muộn? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự ăn năn, sự âu sầu, tâm sầu muộn, sự sầu khổ bên trong, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là lo âu phiền muộn.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là uất ức than khóc? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự than khóc, sự bi thảm và than khóc, trạng thái bi thảm và than khóc, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là uất ức than khóc.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là khổ thân? Sự đau khổ về thân và sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ, sự không sáng khoái do thân xúc, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là khổ thân.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là khổ tâm (ưu phiền)? Sự khổ tâm và sự không sáng khoái về tâm, sự khổ và sự không sáng khoái do tâm xúc, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là khổ tâm.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là sầu não? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay

đau khổ khác, sự ảo não, sự sâu não, trạng thái của chúng sinh đang có sự ảo não, trạng thái của chúng sinh đang có sự sâu não, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là sâu não.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là đau khổ khi phải gần những gì mà mình không ưa thích. Ở đây, bất kỳ những gì không đáng yêu, không vừa lòng, không thích thú (sảng khoái), hình sắc, âm thanh, mùi, vị và vật xúc chạm hoặc bất kỳ vật gì mà mình muốn chúng mất, muốn chúng bị hư hoại, muốn chúng không được thoả mái, muốn chúng không tránh khỏi điều bất hạnh, nhưng mà mình lại phải sống với chúng, chung đụng với chúng, yêu thương chúng, cùng hòa lẫn với chúng. Này các thầy tỳ khuru, như vậy là gần với những gì mà mình không ưa thích.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là xa cái mình ưa thích. ở đây, bất kỳ cái gì đáng yêu, đáng ưa thích, dễ thương, sắc, thính, hương, vị, xúc hay những ai mà mình muốn cho họ có sự an lạc, muốn cho họ có sự lợi ích, muốn cho họ có sự thoả mái, muốn cho họ tránh xa những điều bất hạnh, cha mẹ, anh, chị, em, bạn bè, đồng nghiệp, bà con gần, bà con xa, nhưng không thể sống gần với mình, không thể đến với mình, không có thiện cảm với mình, không hòa lẫn với mình. Này các thầy tỳ khuru, như vậy là đau khổ vì phải xa cái mình ưa thích.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là không đạt được cái mình mong cầu?

Bị chi phối bởi sự sanh, sự mong cầu sau đây có thể khởi sanh: "Mong rằng ta khỏi bị sự sanh chi phối, mong rằng ta khỏi đi tái sanh", nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là sự đau khổ do không đạt được cái gì mà mình mong cầu.

Bị sự già chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sự già chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị bệnh tật chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị bệnh tật chi phối". Nhưng thực ra, những điều này

không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị sự chết chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sự chết chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sầu não chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sầu não chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ". Đó là sắc uẩn thủ, thọ uẩn thủ, tưởng uẩn thủ, hành uẩn thủ, thức uẩn thủ. Đây các thầy tỳ khuru, chúng được gọi là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ".

Này các thầy tỳ khuru, đó là chân lý cao thượng về sự khổ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ?

Đó là tham ái khiến khởi sinh cuộc sống mới và, tràn đầy với sự vui thích và dục lạc, luôn luôn tìm kiếm một sự thích thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia, mong muốn dục lạc, mong muốn có một đời sống (hữu ái), mong muốn không còn có đời sống (vô hữu ái).

Và này các thầy tỳ khuru, các tham ái này khi sinh thì sinh ra ở đâu, khi trú thì trú ở đâu? Cái gì là vật đáng yêu, đáng mến trên cõi đời, tham ái này khi khởi sinh thì khởi sinh ở nơi ấy và khi trú thì trú ở nơi ấy.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mất trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Lưỡi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tâm trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Hình sắc (sắc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Âm thanh (thinh) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Mùi (hương) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhãn thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhĩ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tỉ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thiệt thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Ý thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về ý trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến pháp (đối tượng của tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái hình sắc (sắc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái âm thanh (thính ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái mùi (hương ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái vị (vị ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái sự xúc chạm (xúc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái pháp (pháp ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến hình sắc (sắc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi

trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến âm thanh (thính tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến mùi (hương tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến vị (vị tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến sự xúc chạm (xúc tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến pháp (pháp tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến hình sắc (sắc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến âm thanh (thính tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến mùi (hương tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến vị (vị tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến sự xúc chạm (xúc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến pháp (pháp tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ? Đó là hoàn toàn diệt tắt, bằng cách loại trừ, loại bỏ, hay vất bỏ hoặc giải thoát khỏi, và không dính mắc vào, chính ái dục này.

Và này, các thầy tỳ khuru, tham ái này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đâu và tham ái này khi bị diệt tận thì diệt tận ở đâu? Bất kỳ vật gì trên đời là đáng yêu, đáng mến, tham ái này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mắt trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Lưỡi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tâm trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Hình sắc (sắc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Âm thanh (thính) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Mùi (hương) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhãn thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhĩ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tỉ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thiệt thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Ý thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về ý trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến pháp (đối tượng của tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái hình sắc (sắc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái âm thanh (thính ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái mùi (hương ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái vị (vị ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái sự xúc chạm (xúc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái pháp (đối tượng của tâm) (pháp ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến hình sắc (sắc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến âm thanh (thính tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến mùi (hương tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến vị (vị tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến sự xúc chạm (xúc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến pháp (xúc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến hình sắc (sắc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến âm thanh (thính tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến mùi (hương tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến vị trên cõi đời (vị tứ) là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến sự xúc chạm (xúc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến pháp (đối tượng của tâm) (pháp tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ? Đó là Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Kiến? Biết về sự khổ, biết nguyên nhân của sự khổ, biết về sự chấm dứt khổ, biết về con đường dẫn đến nơi chấm dứt sự khổ, này các thầy tỳ khuru, như thế gọi là Chánh kiến.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Tư Duy? Ly dục tưởng, ly sân tưởng, ly hại tưởng. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Tư Duy.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Ngữ? Không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lời nói dữ, không nói lời vô ích. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Ngữ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Nghiệp? Không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Nghiệp.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Mạng? ở đây, này các thầy tỳ khuru, một vị thánh đệ tử loại bỏ tà mạng, sống Chánh Mạng. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Mạng.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Tinh Tấn? ở đây, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn, cố gắng ngăn ngừa (không cho phát sinh) những điều ác, những bất thiện pháp chưa phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng diệt trừ những điều ác, những bất thiện pháp đã phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng làm phát sinh những điều lành, những thiện pháp chưa phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng củng cố, kiện toàn, gia tăng, phát triển, làm cho sung mãn, làm cho hoàn hảo những điều lành, những thiện pháp đã phát sinh (Ngăn ngừa điều ác chưa có; đoạn trừ điều ác đã có; làm điều lành chưa có; tăng trưởng điều lành đã có).

Này các thầy Tỳ khuru, thế nào là Chánh Niệm?

Này các thầy Tỳ khuru, ở đây, tỳ khuru quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trên đời. Thầy tỳ khuru quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu

phiền) sân hận trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (uru phiền) sân hận trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (uru phiền) sân hận trong cõi đời. Nay các thầy tỳ khuru, như vậy là Chánh Niệm.

Này các thầy Tỳ khuru, thế nào là Chánh Định?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru hoàn toàn ly dục, hoàn toàn ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú trong thiền thứ nhất, kèm với Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc phát sinh từ sự ẩn cư. Loại bỏ Tầm, Tứ, tỳ khuru chứng đạt và an trú trong thiền thứ hai, với nội tĩnh nhất tâm, không tâm, không tứ và với Hỷ, Lạc phát sinh từ định tâm. Loại bỏ Hỷ, tỳ khuru trú trong Xả, với chánh niệm và giác tỉnh, thân tâm cảm nhận hạnh phúc, tỳ khuru chứng đạt và an trú trong thiền thứ ba đúng như các bậc thánh đã tuyên bố: "tỳ khuru trú hạnh phúc trong xả và niệm" (xả niệm lạc trú). Loại bỏ Lạc và khổ, và với sự biến mất của Hỷ và ưu trước đây tỳ khuru trú trong thiền thứ tư, không khổ không lạc với chánh niệm thanh tịnh tạo nên bởi xả thọ (xả niệm thanh tịnh). Nay các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là Chánh Định.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ.

Như vậy, tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ.

### **Bảo đảm thành đạo**

Này các thầy tỳ khuru, thật vậy, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ trong bảy năm có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải bảy năm, này các thầy tỳ khuru, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong sáu năm năm... bốn năm... ba năm... hai năm... một năm, thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải một năm, này các thầy tỳ khuru, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy tháng... sáu tháng... năm tháng... bốn tháng... ba tháng... hai tháng... một tháng, nửa tháng thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải nửa tháng, này các thầy tỳ khuru, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy ngày thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Anahàm) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Bởi thế mới nói rằng: "Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc,

diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn.  
Đó là Tứ Niệm Xứ.

Đức Thế Tôn đã thuyết như vậy. Các thầy tỳ khuru hoan hỉ tín  
thọ những lời dạy của Đức Thế Tôn.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*last updated: 18-10-2005*