

Con Đường Độc Nhất để chấm dứt sinh tử, chấm dứt khổ đau

ISSN: 2734-9195 16:05 29/07/2026

Này các Tỳ 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 Chính trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất lai.

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỳ kheo, này các Tỳ kheo.

Các Tỳ kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

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

Và này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán thân trên thân? Này các Tỳ kheo, ở đây, Tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chính niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết rõ: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy biết rõ: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy biết rõ: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy biết rõ: “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 toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. Này các Tỳ kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, biết rõ: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, biết rõ: “Tôi quay

ngắn”. Cũng vậy, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo thở vô dài, biết rõ: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, biết rõ: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, biết rõ: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, biết rõ: “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 toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở 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 tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo đi, biết rõ: “Tôi đi”, hay đứng, biết rõ: “Tôi đứng”, hay ngồi, biết rõ: “Tôi ngồi”, hay nằm, biết rõ: “Tôi nằm”. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết rõ 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 cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tính diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ 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, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nuốt, 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 tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo quán sát thân này, từ dưới bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, được 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, não, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, bao tử, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu”. Nay các Tỳ kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là gạo, đây là lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè. Cũng vậy, nay các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán sát thân này, từ dưới bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, được 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, não, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, bao tử, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, 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 tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỳ kheo, Tỳ 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”. Nay các Tỳ 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, nay các Tỳ kheo, Tỳ 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 tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.



Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo như 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. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tính chất là như vậy, bản tính là như vậy, không vượt khỏi tính 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 tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo như 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 giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tính chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tính 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 tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp

trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.

Nay các Tỳ kheo, lại nữa, Tỳ kheo như 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... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tính chất là như vậy, bản tính là như vậy, không vượt khỏi tính 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 tính sinh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tính diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa nay các Tỳ kheo, Tỳ kheo như 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 thối trở thành bột. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tính chất là như vậy, bản tính là như vậy, không vượt khỏi tính 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 tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán tính sinh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân.

Nay các Tỳ kheo, như thế nào là Tỳ kheo sống quán thọ trên các thọ? Nay các Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo khi cảm giác lạc thọ, biết rõ: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, biết rõ: “Tôi cảm giác khổ thọ”; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rõ: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”. Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, biết rõ: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rõ: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rõ: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”.

chất”; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rõ: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rõ: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rõ: “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 tính sinh khởi trên các thọ, hay sống quán tính diệt tận trên các thọ; hay sống quán tính sinh diệt trên các thọ. “Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ kheo, như vậy Tỳ kheo sống quán thọ trên các thọ.

Này các Tỳ kheo, như thế nào là Tỳ kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỳ kheo, ở đây, Tỳ kheo, với tâm có tham, biết rõ: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, biết rõ: “Tâm không tham”. Hay với tâm có sân, biết rõ: “Tâm có sân”; hay với tâm không sân, biết rõ: “Tâm không sân”. Hay với tâm có si, biết rõ: “Tâm có si”; hay với tâm không si, biết rõ: “Tâm không si”. Hay với tâm tham nhiễm, biết rõ: “Tâm được tham nhiễm”. Hay với tâm tán loạn, biết rõ: “Tâm bị tán loạn”. Hay với tâm quảng đại, biết rõ: “Tâm được quảng đại”; hay với tâm không quảng đại, biết rõ: “Tâm không được quảng đại”. Hay với tâm hữu hạn, biết rõ: “Tâm hữu hạn”. Hay với tâm vô thượng, biết rõ: “Tâm vô thượng”. Hay với tâm có định, biết rõ: “Tâm có định”; hay với tâm không định, biết rõ: “Tâm không định”. Hay với tâm giải thoát, biết rõ: “Tâm có giải thoát”; hay với tâm không giải thoát, biết rõ: “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 tính sinh khởi trên tâm; hay sống quán tính diệt tận trên tâm; hay sống quán tính sinh diệt trên tâm. “Có tâm đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán tâm trên tâm.

Này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp? Này các Tỳ kheo, ở đây, Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Này các Tỳ kheo, ở đây, Tỳ kheo nội tâm có ái dục, biết rõ: “Nội tâm tôi có ái dục”; hay nội tâm không có ái dục, biết rõ: “Nội tâm tôi không có ái dục”. Và với ái dục chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với ái dục

đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy.

Hay nội tâm có sân hận, biết rõ: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, biết rõ: “Nội tâm tôi không có sân hận”. Và với sân hận chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với sân hận đã sinh, nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy. Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, biết rõ: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, biết rõ: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy. Hay nội tâm có trạo hối, biết rõ: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, biết rõ: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với trạo hối đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy. Hay nội tâm có nghi, biết rõ: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, biết rõ: “Nội tâm tôi không có nghi”. Và với nghi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với nghi đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ 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 tính sinh khởi trên các pháp; hay sống quán tính diệt tận trên các pháp; hay sống quán tính sinh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Đây các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Đây các Tỳ kheo, Tỳ kheo suy tư: “Đây là sắc, đây là nguyên nhân của sắc, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là nguyên nhân của thọ, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là nguyên nhân của tưởng; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là nguyên nhân của hành, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là nguyên nhân của thức, 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 tính sinh khởi trên các pháp; hay sống quán tính diệt tận trên các pháp; hay sống quán tính sinh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

Lại nữa, đây các Tỳ kheo, Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Đây các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Đây các Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo biết rõ con mắt và biết rõ các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy.

Tỳ kheo biết rõ tai và biết rõ các tiếng, do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy.

Tỳ kheo biết rõ mũi và biết rõ các hương, do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy.

Tỳ kheo biết rõ lưỡi và biết rõ các vị, do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy.

Tỳ kheo biết rõ thân và biết rõ các xúc, do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ như vậy.

Tỳ kheo biết rõ ý và biết rõ các pháp, do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy biết rõ 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 tính sinh khởi trên các pháp; hay sống quán tính diệt tận trên các pháp;

hay sống quán tính sinh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, nay các Tỳ kheo, Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Nay các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Nay các Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo nội tâm có niệm giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi có niệm giác chi”; hay nội tâm không có niệm giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi không có niệm giác chi”. Và với niệm giác chi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy, và với niệm giác chi đã sinh, nay được tu tập viên thành, vị ấy biết rõ như vậy.

Hay Tỳ kheo nội tâm có trạch pháp giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi có trạch pháp giác chi”; hay nội tâm không có trạch pháp giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi không có trạch pháp giác chi”. Và với trạch pháp giác chi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy, và với trạch pháp giác chi đã sinh, nay được tu tập viên thành, vị ấy biết rõ như vậy.

Hay Tỳ kheo nội tâm có tinh tấn giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi có tinh tấn giác chi”; hay nội tâm không có tinh tấn giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi không có tinh tấn giác chi”. Và với tinh tấn giác chi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy, và với tinh tấn giác chi đã sinh, nay được tu tập viên thành, vị ấy biết rõ như vậy.

Hay Tỳ kheo nội tâm có hỷ giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi có hỷ giác chi”; hay nội tâm không có hỷ giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi không có hỷ giác chi”. Và với hỷ giác chi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy, và với hỷ giác chi đã sinh, nay được tu tập viên thành, vị ấy biết rõ như vậy.

Hay Tỳ kheo nội tâm có khinh an giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi có khinh an giác chi”; hay nội tâm không có khinh an giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi không có khinh an giác chi”. Và với khinh an giác chi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy, và với khinh an giác chi đã sinh, nay được tu tập viên thành, vị ấy biết rõ như vậy.

Hay Tỳ kheo nội tâm có định giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi có định giác chi”; hay nội tâm không có định giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi không có định giác chi”. Và với định giác chi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy, và với định giác chi đã sinh, nay được tu tập viên thành, vị ấy biết rõ như vậy.

Hay Tỳ kheo nội tâm có xả giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi có xả giác chi”; hay nội tâm không có xả giác chi, biết rõ: “Nội tâm tôi không có xả giác chi”. Và với xả giác chi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy biết rõ như vậy, và với xả giác chi đã sinh, nay được tu tập viên thành, vị ấy biết rõ 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 tính sinh khởi trên các pháp; hay sống quán tính diệt tận trên các pháp; hay sống quán tính sinh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, nay các Tỳ kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Nay các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Nay các Tỳ kheo, ở đây, Tỳ kheo như thật biết rõ: “Đây là Khổ”; như thật biết rõ: “Đây là nguyên nhân của Khổ”; như thật biết rõ: “Đây là Khổ diệt”; như thật biết rõ: “Đây là Con đường đưa đến Khổ 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 tính sinh khởi trên các pháp; hay sống quán tính diệt tận trên các pháp; hay sống quán tính sinh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chính niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chính niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

Nay các Tỳ 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 Chính trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất lai.

Nay các Tỳ 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 Chính trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất lai.

Nay các Tỳ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chính trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất lai. Nay các Tỳ 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 Chính trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất lai.

Này các Tỳ 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 Chính trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất lai. Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chính trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Sưu tầm: **Nguyễn Văn Hòa**

Trích: **Kinh NIỆM XỨ, Trung Bộ kinh**