

# TRƯỜNG BỘ KINH - DĪGHA NIKĀYA

Bài Kinh số 22:

## **KINH ĐẠI NIỆM XỨ**

### *Mahāsatipaṭṭhānasutta*

Bản kê gốc: Ni sư Thích nữ Trí Hải

Chỉnh sửa và mở rộng: Hòa thượng Bửu Chánh, Sư Phước Khoa

#### **A. NHẬP ĐỀ:**

Một thời, Đức Thế Tôn  
Ngự tại xứ Kuru,  
Ngài gọi các Tỳ khưu  
Giảng pháp Tứ Niệm Xứ,  
Nội dung kinh như sau:  
Có con đường độc nhất,  
Khiến chúng sinh thanh tịnh<sup>1</sup>  
Vượt sâu<sup>2</sup>, nã<sup>3</sup>, khổ<sup>4</sup>, ưu<sup>5</sup>,  
Thành tựu được Chánh trí<sup>6</sup>,  
Và chứng ngộ Niết bàn<sup>7</sup>,  
Đó là Tứ Niệm Xứ.  
Một, quán thân trên thân,  
Hai, quán thọ trên thọ,  
Ba, quán tâm trên tâm,  
Bốn, quán pháp trên pháp  
Nhiệt tâm và Tỉnh giác  
Chánh niệm vượt tham ưu.

#### **B. THÂN BÀI:**

##### **I. NIỆM THÂN (14 đề mục)**

Tỳ khưu đến khu rừng  
Gốc cây, ngôi nhà trống

Ngồi kiết già, lưng thẳng  
Và an trú chánh niệm

Tỉnh giác khi thở vô,  
Biết rõ hơi thở vô,  
Tỉnh giác khi thở ra,  
Biết rõ hơi thở ra,  
Biết toàn bộ hơi thở,  
Dài ngắn đều biết rõ,  
An tịnh hơi thở vô,  
Biết rõ hơi thở vô,  
An tịnh hơi thở ra,  
Biết rõ hơi thở ra,  
Như thợ quay thiện xảo  
Hay học trò vị này,  
Khi quay dài, biết rõ  
Khi quay ngắn, biết rõ  
Cũng vậy, vị Tỳ khưu  
Mỗi hơi thở, biết rõ  
Như vậy, vị ấy sống,  
Quán thân trên nội thân,  
Quán thân trên ngoại thân,  
Quán nội ngoại trên thân,

Quán sự sinh trên thân,  
Quán sự diệt trên thân,  
Quán sanh, diệt trên thân,  
Nhận biết: “Có thân đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Vớ hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

## **2. Hai, quán bốn oai nghi**

Khi đi, tuệ tri đi  
Khi đứng, tuệ tri đứng  
Khi ngồi, tuệ tri ngồi  
Khi nằm, tuệ tri nằm,  
Khi thân như thế nào,  
Biết rõ như thế ấy  
N như vậy, Tỳ khuru sống  
Quán thân trên nội thân,  
Quán thân trên ngoại thân,  
Quán nội ngoại trên thân,  
Quán sự sanh trên thân,  
Quán sự diệt trên thân,  
Quán sanh, diệt trên thân,  
Nhận biết: “Có thân đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Vớ hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

## **3. Ba, rõ biết thân hành,**

Khi bước tới, bước lui  
Khi ngó tới, ngó lui,  
Khi co tay, duỗi tay,  
Khi mang bát, mang y,  
Khi ăn, uống, nhai, nếm,  
Khi đại tiện, tiểu tiện,  
Khi đi, đứng, ngồi, nằm,  
Biết rõ việc đang làm,  
N như vậy, Tỳ khuru sống  
Quán thân trên nội thân,  
Quán thân trên ngoại thân,  
Quán nội ngoại trên thân,  
Quán sự sanh trên thân,  
Quán sự diệt trên thân,  
Quán sanh, diệt trên thân,  
Nhận biết: “Có thân đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Vớ hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

## **4. Bốn, quán thân bất tịnh (32 thể trược)**

Tỳ khuru quán thân này  
Dưới bàn chân trở lên  
Trên cho tới đánh tóc,  
Đầy bất tịnh sai biệt:  
Đây là tóc<sup>1</sup>, lông<sup>2</sup>, móng<sup>3</sup>,  
Răng<sup>4</sup>, da<sup>5</sup>, thịt<sup>6</sup>, gân<sup>7</sup>, xương<sup>8</sup>,

Tủy<sup>9</sup>, thận<sup>10</sup>, trái tim<sup>11</sup>, gan<sup>12</sup>,  
Hoàn cách mô<sup>13</sup>, lá lách<sup>14</sup>,  
Phổi<sup>15</sup>, ruột già<sup>16</sup>, ruột non<sup>17</sup>,  
Dạ dày<sup>18</sup>, phân<sup>19</sup>, óc<sup>20</sup>, mật<sup>21</sup>,  
Đờm<sup>22</sup>, mủ<sup>23</sup>, máu<sup>24</sup>, mồ hôi<sup>25</sup>,  
Mỡ<sup>26</sup>, nước mắt<sup>27</sup>, dầu da<sup>28</sup>  
Nước miếng<sup>29</sup> và nước mũi<sup>30</sup>  
Dịch khớp<sup>31</sup> và nước tiểu<sup>32</sup>  
Giống như một bao đồ  
Đựng đầy các loại hạt  
Nhu: hạt gạo, lúa, đậu  
Một người có mắt tốt  
Đỏ ra và xem xét:  
Đây là các hạt gạo,  
Đây là các hạt lúa,  
Đây là các hạt đậu,  
Cũng vậy, vị Tỳ khuru  
Quán sát thân thể này  
Dưới bàn chân trở lên  
Trên cho tới đánh tóc,  
Đầy bất tịnh sai biệt,  
Nhu vậy, vị ấy sống  
Quán thân trên nội thân,  
Quán thân trên ngoại thân,  
Quán nội ngoại trên thân,  
Quán sự sanh trên thân,  
Quán sự diệt trên thân,  
Quán sanh, diệt trên thân,  
Nhận biết: “Có thân đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến

Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

## 5. Năm, quán thân tứ đại

Tỳ khuru quán thân này  
Về vị trí tứ đại  
Có bên trong thân này:  
Địa đại<sup>(1)</sup> và thủy đại<sup>(2)</sup>  
Hỏa đại<sup>(3)</sup> và phong đại<sup>(4)</sup>  
Nhu đồ tế thiện xảo  
Hay học trò vị này  
Ngồi ở ngã tư đường  
Giết chết một con bò  
Và xẻ ra nhiều phần,  
Cũng vậy, vị Tỳ khuru  
Quán sát thân thể này  
Về vị trí tứ đại,  
Nhu vậy, vị ấy sống  
Quán thân trên nội thân,  
Quán thân trên ngoại thân,  
Quán nội ngoại trên thân,  
Quán sự sanh trên thân,  
Quán sự diệt trên thân,  
Quán sanh, diệt trên thân,  
Nhận biết: “Có thân đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

## 6. Quán thân phần tử thi (9 phần)

Tỳ khuru thấy tử thi  
Quãng bỏ trong nghĩa địa  
Một, hai hay ba ngày  
Trương phình, xanh đen, thối<sup>1</sup>  
Rồi bị ăn bởi quạ,  
Điều hâu, kên kên, chó  
Cọp, báo và linh cẩu  
Bị đục khoét bởi dòi<sup>2</sup>  
Chỉ còn bộ xương gân  
Còn dính thịt và máu<sup>3</sup>  
Rồi bộ xương với gân  
Hết thịt, chỉ còn máu<sup>4</sup>  
Rồi bộ xương với gân  
Không còn thịt và máu<sup>5</sup>  
Chỉ còn xương rải rác  
Xương tay, xương bàn chân,  
Xương bắp vế, xương hông...  
Ở chỗ này, chỗ kia,<sup>6</sup>  
Rồi chỉ còn xương trắng<sup>7</sup>  
Đóng xương hơn một năm<sup>8</sup>  
Rồi trở thành bột thối<sup>9</sup>  
Tỳ khuru quán thân này,  
Tánh chất là như vậy  
Bản tánh là như vậy  
Không vượt ngoài tánh ấy.  
Như vậy, Tỳ khuru sống  
Quán thân trên nội thân,  
Quán thân trên ngoại thân,

Quán nội ngoại trên thân,  
Quán sự sanh trên thân,  
Quán sự diệt trên thân,  
Quán sanh, diệt trên thân,  
Nhận biết: “Có thân đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

## II. NIỆM THỌ (9 mục)

Kế đến, quán cảm thọ  
Vị Tỳ khuru biết rõ  
Khi cảm giác Lạc thọ<sup>1</sup>  
Khổ thọ<sup>2</sup> hay Xả thọ<sup>3</sup>  
Lạc thọ thuộc vật chất<sup>4</sup>  
Lạc thọ phi vật chất<sup>5</sup>  
Khổ thọ thuộc vật chất<sup>6</sup>  
Khổ thọ phi vật chất<sup>7</sup>  
Xả thọ thuộc vật chất<sup>8</sup>  
Xả thọ phi vật chất<sup>9</sup>  
Biết rõ từng cảm thọ,  
Như vậy, Tỳ khuru sống  
Quán thọ trên nội thọ,  
Quán thọ trên ngoại thọ,  
Quán nội ngoại trên thọ,  
Quán sự sanh trên thọ,  
Quán sự diệt trên thọ,  
Quán sanh, diệt trên thọ,  
Nhận biết: “Các thọ đây”

Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

### III. NIỆM TÂM (16 mục)

Kể đến là quán tâm  
Có tham<sup>1</sup>, biết có tham  
Không tham<sup>2</sup>, biết không tham  
Có sân<sup>3</sup>, hay không sân<sup>4</sup>  
Có si<sup>5</sup>, hay không si<sup>6</sup>,  
Thâu nhiếp<sup>7</sup> hay tán loạn<sup>8</sup>  
Quảng đại<sup>9</sup>, không quảng đại<sup>10</sup>  
Hữu hạn<sup>11</sup> hay vô thượng<sup>12</sup>  
Có định<sup>13</sup> hay không định<sup>14</sup>  
Giải thoát<sup>15</sup>, không giải thoát<sup>16</sup>  
Tuệ tri các tâm ấy  
Khi sinh khởi diệt tận  
N như vậy, Tỳ khuru sống,  
Quán tâm trên nội tâm,  
Quán tâm trên ngoại tâm,  
Quán nội ngoại trên tâm,  
Quán sự sanh trên tâm,  
Quán sự diệt trên tâm,  
Quán sanh, diệt trên tâm,  
Nhận biết: “Có tâm đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

Bất cứ gì trên đời.

### IV. NIỆM PHÁP (5 mục)

#### 1. Một, quán năm triền cái

Ở đây, vị Tỳ khuru  
Nội tâm có **tham dục**<sup>1</sup>  
Biết rõ có tham dục  
Nội tâm không tham dục  
Biết rõ không tham dục  
Tuệ tri tham dục sanh  
Tuệ tri tham dục diệt  
Tương lai không sanh nữa,  
Bốn triền cái còn lại  
Cùng quán sát như trên,  
**Sân hận**<sup>2</sup> và **hôn thụy**<sup>3</sup>  
**Trạo hối**<sup>4</sup> và **hoài nghi**<sup>5</sup>  
Khi sanh khởi, diệt tận,  
Tỳ khuru đều biết rõ.  
N như vậy, vị ấy sống  
Quán pháp trên nội pháp,  
Quán pháp trên ngoại pháp,  
Quán nội ngoại trên pháp,  
Quán sự sanh trên pháp,  
Quán sự diệt trên pháp,  
Quán sanh diệt trên pháp,  
Nhận biết: “Các pháp đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

## 2. Hai, quán năm thủ uẩn

Vị Tỳ khuru nhận biết:  
Sắc, sắc sanh, sắc diệt  
Thọ, thọ sanh, thọ diệt,  
Tưởng, tưởng sanh, tưởng diệt  
Hành, hành sanh, hành diệt  
Thức, thức sanh, thức diệt  
Như vậy, Tỳ khuru sống,  
Quán pháp trên nội pháp,  
Quán pháp trên ngoại pháp,  
Quán nội ngoại trên pháp,  
Quán sự sanh trên pháp,  
Quán sự diệt trên pháp,  
Quán sanh diệt trên pháp,  
Nhận biết: “Các pháp đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

## 3. Ba, sáu nội ngoại xứ

Ở đây, vị Tỳ khuru  
Tuệ tri **mắt**<sup>1</sup>, các **sắc**<sup>2</sup>  
Do duyên hai pháp này  
Các kiết sử sanh khởi  
Tuệ tri các pháp ấy,  
Tuệ tri kiết sử sanh  
Cũng vậy, vị Tỳ khuru  
Tuệ tri **tai**<sup>3</sup>, và **tiếng**<sup>4</sup>

Tuệ tri **mũi**<sup>5</sup>, và **hương**<sup>6</sup>

Tuệ tri **lưỡi**<sup>7</sup>, và **vị**<sup>8</sup>

Tuệ tri **thân**<sup>9</sup>, và **xúc**<sup>10</sup>

Tuệ tri **ý**<sup>11</sup>, và **pháp**<sup>12</sup>

Khi sanh khởi, diệt tận

Tỳ khuru đều biết rõ.

Như vậy, vị ấy sống

Quán pháp trên nội pháp,

Quán pháp trên ngoại pháp,

Quán nội ngoại trên pháp,

Quán sự sanh trên pháp,

Quán sự diệt trên pháp,

Quán sanh diệt trên pháp,

Nhận biết: “Các pháp đây”

Tỳ khuru sống Chánh niệm,

Với hy vọng hướng đến

Chánh trí và Chánh niệm

Không nương tựa, chấp trước,

Bất cứ gì trên đời.

## 4. Bốn, quán Bảy Giác chi

Ở đây, vị Tỳ khuru,

Quán sát trong nội tâm

Biết rõ **Niệm giác chi**<sup>1</sup>

Có mặt hay không có,

Niệm sanh khởi, biết rõ

Niệm viên thành, biết rõ

Sáu giác chi còn lại

Cùng tuệ tri như trên,

**Trạch pháp**<sup>2</sup>, **Tinh tấn**<sup>3</sup>, **Hỷ**<sup>4</sup>,

**Khinh an**<sup>5</sup>, **Định**<sup>6</sup> và **Xả**<sup>7</sup>

Có mặt hay không có  
Khi sanh khởi, viên thành  
Tỳ khuru đều biết rõ,  
Như vậy, vị ấy sống  
Quán pháp trên nội pháp,  
Quán pháp trên ngoại pháp,  
Quán nội ngoại trên pháp,  
Quán sự sanh trên pháp,  
Quán sự diệt trên pháp,  
Quán sanh diệt trên pháp,  
Nhận biết: “Các pháp đây”  
Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

### 5. Năm, quán Tứ Thánh đế

Ở đây, vị Tỳ khuru  
Tuệ tri: Đây là **Khổ**  
Đây là **Khổ Tập khởi**  
Đây là **Khổ Diệt tận**  
Đây là **Khổ Diệt Đạo**  
Như vậy, vị ấy sống  
Quán pháp trên nội pháp,  
Quán pháp trên ngoại pháp,  
Quán nội ngoại trên pháp,  
Quán sự sanh trên pháp,  
Quán sự diệt trên pháp,  
Quán sanh diệt trên pháp,  
Nhận biết: “Các pháp đây”

Tỳ khuru sống Chánh niệm,  
Với hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

### C. KẾT LUẬN

Ai tu Tứ Niệm Xứ  
Trong thời gian bảy năm  
Tu tập trong sáu năm  
Năm năm hay bốn năm  
Ba năm hay hai năm  
Một năm hay bảy tháng  
Sáu tháng hay năm tháng  
Bốn tháng hay ba tháng  
Hai tháng hay một tháng  
Nửa tháng hay bảy ngày  
Vị ấy có thể chứng  
Một trong hai quả này:  
Một là A la hán,  
Hay còn ít ái dục  
Thì chứng quả Bất Lai.  
Như vậy, các Tỳ khuru  
Có con đường độc nhất,  
Khiến chúng sinh thanh tịnh<sup>1</sup>,  
Vượt sâu<sup>2</sup>, não<sup>3</sup>, khổ<sup>4</sup>, ưu<sup>5</sup>,  
Thành tựu được Chánh trí<sup>6</sup>,  
Và chứng ngộ Niết bàn<sup>7</sup>,  
Đó là Tứ Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết như vậy,

Các Tỳ khưu hoan hỷ

Tín thọ lời Ngài dạy.



-ooOoo-