

12BÀI KINH SỐ 22  
**KINH ĐẠI NIỆM XÚ**

**Mahāsatiṭṭhānasutta**

TRƯỜNG BỘ KINH - DĪGHA NIKĀYA

HÒA THƯỢNG THÍCH MINH CHÂU dịch

*Hòa Thượng Bửu Chánh – Sư Phước Khoa - Tu nữ Phước Tuệ khai triển*

*(Dựa trên bài thơ của Ni sư Trí Hải)*

**A. NHẬP ĐỀ:**

Một thời, Đức Thế Tôn  
Ngự tại xứ Kuru,  
Ngài gọi các Tỳ khuru  
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>, khô<sup>4</sup> ưu<sup>5</sup>,  
Thành tựu được Chánh lý<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, tỉnh giác, niệm,  
Vượt tham ưu ở đời.

**B. THÂN BÀI:**

**I. NIỆM THÂN (14 mục)**

Thực hành vào mọi lúc  
Tỳ khuru đến khu rừng  
Gốc cây, ngôi nhà trống  
Ngồi kiết già, lưng thẳng  
Và an trú chánh niệm

**1. Một niệm hơi ra vào.**

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 khuru  
Mỗi hơi thở, biết rõ  
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 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,  
Với 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  
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.

## 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,  
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.

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

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>,  
 Phôi<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  
 Như: hạt gạo, lúa, đậu  
 Một người có mắt tốt  
 Đổ 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,  
 Đây bất tịnh sai biệt,  
 Như 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>  
 Như 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,  
 Như 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  
 Quăng 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 đề 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)

Kế 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,  
Vớ hy vọng hướng đến  
Chánh trí và Chánh niệm  
Không nương tựa, chấp trước,  
Bất cứ gì trên đời.

#### IV. NIỆM PHÁP (5 đề 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 thuy**<sup>3</sup>  
**Trạo hối**<sup>4</sup> và **hoài nghi**<sup>5</sup>  
Khi sinh 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,  
Vớ 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  
N 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 khưu 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 khưu  
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 khưu  
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 khưu đều biết rõ.  
Nhu 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 khưu 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 khưu,  
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 khưu đều biết rõ,  
Nhu 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 khưu 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 khưu  
Tuệ tri: Đây là **Khổ**

Đây là của **Khổ Tập**  
Đây là của **Khổ Diệt**  
Đây **Con đường Khổ Diệt**

**Khổ Thánh Đế** là sao?

Sanh<sup>1</sup>, già<sup>2</sup>, chết<sup>3</sup> là khổ

Sầu bi khổ ưu ão<sup>4</sup>

Ghét phải gãn là khổ<sup>5</sup>

Thương phải xa là khổ<sup>6</sup>

Cầu không được là khổ<sup>7</sup>

Ngũ thủ uẩn là khổ<sup>8</sup>.

Như thế nào là  **sanh**?

Tùy thuộc vào giới loại

Sự sanh, sự ra đời,

Sự xuất hiện các uẩn

Sự hoạch đắc các căn

Như vậy gọi là sanh.

Như thế nào là  **già**?

Tùy thuộc vào giới loại

Sự già, sự rụng răng

Tóc bạc và da nhăn

Sự suy sụp sức khỏe

Sự suy mòn các căn

Như vậy gọi là già.

Như thế nào là  **chết**?

Sự từ trần, thân hoại

Sự chấm dứt đời sống

Sự vất bỏ tử thi

Các uẩn ã tận diệt

Mạng căn bị chấm dứt

Như vậy gọi là chết.

Như thế nào là  **sầu**?

Gặp đau khổ, mắt mát

Sự sầu lo, âu sầu

Sự sầu muộn bên trong

Như vậy gọi là sầu.

Như thế nào là  **bi**?

Gặp đau khổ, mắt mát

Sự than van, than khóc

Sự bi thảm, bi thống

Như vậy gọi là bi.

Như thế nào là  **khổ**?

Sự đau khổ về thân

Không thoải mái về thân

Đau khổ do thân xúc

Cảm giác không thoải mái

Như vậy gọi là khổ.

Như thế nào là  **ưu**?

Sự đau khổ về tâm

Không thoải mái về tâm

Đau khổ do tâm xúc

Cảm giác không thoải mái

Như vậy gọi là ưu.

Như thế nào là  **ão**?

Gặp đau khổ, mắt mát

Sự áo ão, sầu ão

Sự thất vọng, tuyệt vọng

Như vậy gọi là ão.

Và như thế nào là

**Ghét phải gãn là khổ?**

Bất cứ những điều gì

Không đáng yêu, vừa ý

Hình sắc và âm thanh,

Mùi, vị và xúc chạm  
Hay bất cứ những gì  
Muốn chúng bị hư hoại  
Bị bất hạnh, khổ đau  
Nhưng lại phải gặp gỡ,  
Phải kết hợp, chung sống  
Như vậy được gọi là  
Ghét phải gần là khổ.

### **Thương phải xa là khổ?**

Bất cứ những điều gì  
Đáng yêu thích, vừa ý,  
Hình sắc và âm thanh,  
Mùi, vị và xúc chạm  
Hay bất cứ những gì  
Muốn họ được an vui  
Được lợi ích, hạnh phúc  
Cha, mẹ, anh, chị, em,  
Đồng nghiệp hay thân quyến.  
Nhưng không được chung sống,  
Phải xa cách, chia lìa  
Như vậy được gọi là  
Thương phải xa là khổ.

Và như thế nào là

### **Cầu không được là khổ?**

Chúng sanh bị chi phối  
Bởi sanh, già, bệnh, chết  
Sâu bi khổ ưu não,  
Khởi lên sự mong cầu:  
“Mong khỏi bị chi phối  
Bởi sanh, già, bệnh, chết  
Sâu bi khổ ưu não,  
Mong cho khỏi đi đến

Sự sanh, già, bệnh, chết  
Sâu bi khổ ưu não.”

Mong cầu ấy không thành  
Như vậy là đau khổ  
Do cầu mà không được.

Và như thế nào là

### **Năm thủ uẩn là khổ?**

Sự chấp thủ sắc uẩn  
Sự chấp thủ thọ uẩn  
Sự chấp thủ tưởng uẩn  
Sự chấp thủ hành uẩn  
Sự chấp thủ thức uẩn  
Năm thủ uẩn là khổ.

Như vậy, các Tỳ Khưu

Mười hai khổ như trên

Gọi là **Khổ Thánh Đế**

Và này các Tỳ khưu

**Khổ Tập Đế** là sao?

Chính là sự tham ái

Dẫn đưa đến tái sanh

Câu hữu với hỷ tham

Luôn kiếm tìm hỷ lạc

Đó chính là: dục ái,

Hữu ái, phi hữu ái.

Vậy các tham ái này,

Sanh thì sanh ở đâu?

Trú thì trú ở đâu?

Sắc gì ở trên đời

Là thân ái, khả ái

Thì các tham ái này

Sanh thì sanh ở đó,

Trú thì trú ở đó.

Vậy sắc gì ở đời  
Là thân ái, khả ái?  
Đó là mắt và tai  
Mũi, lưỡi, thân và ý  
Là hình sắc, âm thanh,  
Mùi, vị, xúc và pháp,  
Là nhãn thức, nhĩ thức  
Tỷ thức và thiệt thức  
Thân thức và ý thức  
Là nhãn xúc, nhĩ xúc  
Tỷ xúc và thiệt xúc  
Thân xúc và ý xúc,  
Thọ sinh từ nhãn xúc,  
Thọ sinh từ nhĩ xúc,  
Thọ sinh từ tỷ xúc,  
Thọ sinh từ thiệt xúc,  
Thọ sinh từ thân xúc,  
Thọ sinh từ ý xúc,  
Là sắc tướng, thanh tướng,  
Hương tướng và vị tướng,  
Xúc tướng và pháp tướng,  
Là sắc tư, thanh tư,  
Hương tư và vị tư,  
Xúc tư và pháp tư,  
Là sắc ái, thanh ái,  
Hương ái và vị ái,  
Xúc ái và pháp ái,  
Là sắc tâm, thanh tâm,  
Hương tâm và vị tâm,  
Xúc tâm và pháp tâm,  
Là sắc tứ, thanh tứ,  
Hương tứ và vị tứ,  
Xúc tứ và pháp tứ,

Các pháp ấy trên đời  
Là thân ái, khả ái.  
Như vậy, sự tham ái  
Sanh thì sanh ở đó,  
Trú thì trú ở đó.  
Như vậy, các Tỳ Khưu  
**Là Khổ Tập Thánh Đế.**  
Và này các Tỳ khưu,  
**Khổ Diệt Đế** là sao?  
Đó là sự diệt tận,  
Sự hoàn toàn giải thoát  
Xả ly, không dính mắc  
Tất cả tham ái ấy.  
Vậy các tham ái này,  
Ly thì ly ở đâu?  
Diệt thì diệt ở đâu?  
Sắc gì ở trên đời  
Là thân ái, khả ái  
Thì các tham ái này,  
Ly thì ly ở đó,  
Diệt thì diệt ở đó  
Vậy sắc gì ở đời  
Là thân ái, khả ái?  
Đó là mắt và tai  
Mũi, lưỡi, thân và ý  
Là hình sắc, âm thanh,  
Mùi, vị, xúc và pháp,  
Là nhãn thức, nhĩ thức  
Tỷ thức và thiệt thức  
Thân thức và ý thức  
Là nhãn xúc, nhĩ xúc  
Tỷ xúc và thiệt xúc

Thân xúc và ý xúc,  
Thọ sinh từ nhãn xúc,  
Thọ sinh từ nhĩ xúc,  
Thọ sinh từ tỷ xúc,  
Thọ sinh từ thiệt xúc,  
Thọ sinh từ thân xúc,  
Thọ sinh từ ý xúc,  
Là sắc tướng, thính tướng,  
Hương tướng và vị tướng,  
Xúc tướng và pháp tướng,  
Là sắc tư, thính tư,  
Hương tư và vị tư,  
Xúc tư và pháp tư,  
Là sắc ái, thính ái,  
Hương ái và vị ái,  
Xúc ái và pháp ái,  
Là sắc tầm, thính tầm,  
Hương tầm và vị tầm,  
Xúc tầm và pháp tầm,  
Là sắc tứ, thính tứ,  
Hương tứ và vị tứ,  
Xúc tứ và pháp tứ,  
Các pháp này trên đời  
Là thân ái, khả ái.  
Như vậy, sự tham ái  
Ly thì ly ở đó,  
Diệt thì diệt ở đó.  
Như vậy, các Tỳ Khuru  
Là **Khổ Diệt Thánh Đế**.  
Và như thế nào là  
**Con đường đến Khổ Diệt ?**  
Đó là **Bát Chánh Đạo**

**Chánh Kiến, Chánh Tư Duy,  
Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp,  
Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn,  
Chánh Niệm và Chánh Định.**

Thế nào là **Chánh Kiến**?  
Tri kiến về sự khổ  
Tri kiến về khổ tập  
Tri kiến về khổ diệt  
Và về khổ diệt đạo,  
Như vậy là Chánh Kiến.

**Chánh Tư Duy** là sao?  
Tư duy về ly dục  
Tư duy về vô sân  
Tư duy về bất hại,  
Đó là Chánh Tư Duy.

Thế nào là **Chánh Ngữ**?  
Tránh xa sự nói dối  
Tránh xa nói đâm thọc  
Tránh xa nói độc ác  
Tránh xa nói phù phiếm  
Như vậy là Chánh Ngữ.

Thế nào là **Chánh Nghiệp**?  
Tránh xa sự sát sanh  
Tránh xa sự trộm cắp  
Tránh xa sự tà dâm  
Như vậy là Chánh Nghiệp.

Thế nào là **Chánh Mạng**?  
Ở đây, Thánh đệ tử  
Loại bỏ các tà mạng  
Nuôi sống bằng Chánh Mạng.  
Như vậy là Chánh Mạng.

**Chánh Tinh Tấn** là sao?

Ở đây, vị Tỳ Khưu  
Với quyết tâm, nỗ lực  
Với tinh tấn, ý chí  
Cố gắng không cho sanh  
Bất thiện pháp chưa sanh  
Cố gắng để diệt trừ  
Bất thiện pháp đã sanh  
Cố gắng cho sanh khởi  
Các thiện pháp chưa sanh  
Cố gắng cho tăng trưởng  
Cho phát triển viên mãn,  
Các thiện pháp đã sanh  
Đó là Chánh Tinh Tấn.

Thế nào là **Chánh Niệm**?

Ở đây, vị Tỳ Khưu,  
Sống quán thân trên thân  
Sống quán thọ trên thọ  
Sống quán tâm trên tâm  
Sống quán pháp trên pháp  
Vị Tỳ Khưu tinh cần  
Tỉnh giác và Chánh niệm  
Đề chế ngự tham ái,  
Và ưu phiền trên đời.  
Như vậy là Chánh Niệm.

Thế nào là **Chánh Định**?

Ở đây, vị Tỳ Khưu,  
Ly dục, ly ác pháp,  
Có đủ tầm và tứ  
Hỷ lạc từ viễn ly  
Chứng trú thiền thứ nhất.  
Diệt cả tâm và tứ

Với nội tĩnh nhất tâm  
Hỷ lạc từ định sanh  
Chứng trú thiền thứ hai.  
Ly hỷ, an trú xả  
Chánh niệm và Tỉnh giác  
Thân cảm nhận lạc thọ  
Được các bậc Thánh gọi  
Là xả niệm lạc trú.  
Chứng trú thiền thứ ba.  
Xả lạc và xả khổ  
Chấm dứt hỷ và ưu,  
Không còn khổ và lạc  
Với xả niệm thanh tịnh,  
Chứng trú thiền thứ tư.  
Như vậy là Chánh Định.

Cả 8 ý như trên

**Là Con đường Khô Diệt**

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 khưu 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 sầu<sup>2</sup>não<sup>3</sup>, khổ<sup>4</sup> ưu<sup>5</sup>,  
Thành tựu được Chánh lý<sup>6</sup>,  
Và chứng ngộ Niết bàn<sup>7</sup>,  
Đó là Tứ Niệm Xứ.**

Thế Tôn thuyết như vậy,  
Các Tỳ khuru hoan hỷ  
Tín thọ lời Ngài dạy.