

**Thứ 7, ngày 19/9/2026**

## **PHẨM TRỢ ĐẠO (BODHIPAKKHIYADHAMMA)**

### **Định nghĩa:**

Thuật ngữ Bodhipakkhiyadhamma dịch là Pháp Bò Đề Phần, Phẩm Trợ Đạo, Pháp trợ giác ngộ hay Đăng Giác...

Bodhipakkhiyadhamma là hợp từ gồm: Bodhi +pakkhiya + dhamma.

- Bodhi: sự giác ngộ, sự tỉnh thức
- Pakkhiya: thuộc về, liên quan, hỗ trợ,
- Dhamma: pháp, hiện tượng, phẩm chất.

Do đó, Bodhipakkhiyadhamma có nghĩa là những pháp hỗ trợ sự giác ngộ, hay những yếu tố tu tập thiết yếu dẫn đến thành tựu đạo, quả và Niết Bàn.

Phẩm Trợ Đạo gồm 37 pháp, còn gọi là 37 Phẩm Trợ Đạo, được phân thành 7 nhóm:

- 1) Tứ Niệm xứ (Cattāro Satipaṭṭhānā).
- 2) Tứ Chánh cần (Cattāro Sammappadhānā).
- 3) Tứ Như ý túc (Cattāro Iddhipādā).
- 4) Ngũ Căn (Pañcendriyāni).
- 5) Ngũ Lực (Pañcabalāni).
- 6) Thất Giác chi (Sattasambojjhaṅgā).
- 7) Bát Thánh đạo (Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo).

Ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo này được Đức Phật nhấn mạnh trong Kinh Đại Bát Niết-bàn (Mahāparinibbānasutta, DN.16), trong Trường Bộ Kinh, như sau:

“Này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy, các Người phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để cho phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng

sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người? Chính là Bốn Niệm xứ, Bốn Chánh cần, Bốn Thần túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Bồ-đề phần, Tám Thánh đạo phần.”

### **Nội Dung:**

Ba mươi bảy Pháp Trợ Đạo là những pháp tu tập căn bản được hệ thống thành 7 nhóm. Thực chất đây không phải là 37 pháp hoàn toàn riêng biệt, mà chỉ gồm một số pháp tu tập căn bản như Niệm, Cần, Dục, Tín, Tâm, Trí tuệ, Tầm, Định, Tịnh, Hỷ, Xả, Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng.

Các pháp này được lặp lại trong nhiều nhóm khác nhau để làm nổi bật những phương diện tu tập khác nhau trên con đường đưa đến giác ngộ. Chẳng hạn như:

\* Niệm (Sati): chi pháp là sở hữu niệm (saticetasika), đóng 8 vai trò trong 37 Pháp Trợ Đạo, đó là:

1. Thân quán niệm xứ (Kāyānupassanā).
2. Thọ quán niệm xứ (Vedanānupassanā).
3. Tâm quán niệm xứ (Cittānupassanāsati).
4. Pháp quán niệm xứ (Dhammānupassanā).
5. Niệm căn (Satindriya).
6. Niệm lực (Satibala).
7. Niệm giác chi (Satisambojjhaṅga).
8. Chánh niệm (Sammāsati).

\* Cần (viriya): chi pháp là sở hữu cần (viriyaacetasika), đóng 9 vai trò trong 37 Pháp Trợ Đạo, đó là:

1. Thận cần (Saṃvarappadhāna).
2. Trừ cần (Pahānappadhāna).
3. Tu cần (Bhāvanāppadhāna).
4. Bảo cần (Anurakkhaṇappadhāna).
5. Cần như ý túc (Viriyyiddhipāda).
6. Tấn quyền (Viriyyindriya).
7. Tấn lực (Viriyaabala).

8. Cần giác chi (Viriyaṣambojjhaṅga).

9. Chánh tinh tấn (Sammāvāyāma).

\* Trí Tuệ (paññā) có chi pháp là sở hữu trí (paññācetasika), đóng 5 vai trò trong 37 Pháp Trợ Đạo, đó là:

1. Thâm như ý túc (Vīmaṃsiddhipāda).

2. Tuệ quyền (Paññindriya).

3. Tuệ lực (Paññābala).

4. Trạch pháp giác chi (Dhammavicayasambojjhaṅga).

5. Chánh kiến (Sammādiṭṭhi).

\* Định (Samādhi) có chi pháp là sở hữu nhất hành (ekaggatācetasika), đóng 5 vai trò trong 37 Pháp Trợ Đạo, đó là:

1. Định như ý túc (Samādhiddhipāda).

2. Định quyền (Samādhindriya).

3. Định lực (Samādhibala).

4. Định giác chi (Samādhisambojjhaṅga).

5. Chánh định (Sammāsamādhi).

\* Tín (saddhā) có chi pháp là sở hữu tín (saddhācetasika), đóng 2 vai trò trong 37 Pháp Trợ Đạo, đó là:

1. Tín quyền (Saddhindriya).

2. Tín lực (Saddhābala).

Những pháp còn lại, mỗi pháp chỉ đóng một vai trò trong 37 Phẩm Trợ Đạo, đó là:

\* Dục (Chanda): chi pháp là sở hữu dục (Chandacetasika), có trò Dục như ý túc (Chandiddhipāda).

\* Tâm (Citta): chi pháp là tâm (Citta), đóng vai trò Tâm như ý túc (Cittiddhipāda).

\* Tầm (Vitakka): chi pháp là sở hữu tầm (Vitakkacetasika), có vai trò là Chánh tư duy (Sammāsaṅkappa).

\* Tịnh (kāyapassaddhi- cittapassaddhi): chi pháp là sở hữu khinh thân và sở hữu khinh tâm, có vai trò là Khinh an giác chi (Passaddhisambojjhaṅga).

\* Hỷ (Pīti): chi pháp là sở hữu hỷ (Pīticetasika), có vai trò là Hỷ giác chi (Pītisambojjhaṅga).

\* Xả (Upekkhā): chi pháp là sở hữu hành xả (Tatramajjhhattatācetasika), có vai trò là Xả giác chi (Upekkhāsambojjhaṅga).

\* Chánh ngữ (Sammāvācā), Chánh nghiệp (Sammākammanta) và Chánh mạng (Sammā-ājīva): chi pháp là ba sở hữu giới phần (Viratīcetasika), đây là ba chi phần thuộc về giới trong Bát Thánh Đạo.

## I. TỨ NIỆM XỨ (CATTĀRO SATIPAṬṬHĀNĀ)

### 1. Ý nghĩa Bốn Niệm Xứ:

Tứ Niệm Xứ (Cattāro Satipaṭṭhānā) nghĩa là bốn nền tảng để thiết lập chánh niệm, hay bốn lĩnh vực chánh niệm.

Cattāro là bốn (4), Sati là niệm, chánh niệm, sự ghi nhận; paṭṭhāna: là xứ, vị trí, cơ sở, nền tảng. Do vậy, Cattāro Satipaṭṭhānā (Tứ niệm xứ) nghĩa là bốn nền tảng chánh niệm hay bốn cơ sở chánh niệm.

Tứ Niệm xứ là:

- Thân quán niệm xứ (Kāyānupassanā)
- Thọ quán niệm xứ (Vedanānupassanā)
- Tâm quán niệm xứ (Cittānupassanā)
- Pháp quán niệm xứ (Dhammānupassanā)

Tứ Niệm Xứ này được Đức Phật thuyết giảng trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), bài kinh số 22 thuộc Trường Bộ Kinh và Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta), bài kinh số 10 thuộc Trung Bộ Kinh.

Mở đầu bài kinh, Đức Phật dạy khẳng định những lợi ích của việc thực hành Tứ niệm xứ:

- **Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo:** Đây các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất.

- **Sattānaṃ visuddhiyā:** đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh.
- **Sokaparidevānaṃ samatikkamāya:** vượt khỏi sầu bi.
- **Dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya:** diệt trừ khổ ưu.
- **Ñāyassa adhigamāya:** thành tựu chánh lý (chánh trí)
- **Nibbānassa sacchikiriya:** chứng ngộ Niết bàn.
- **Yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā:** Đó là Bốn niệm xứ.

Tại sao Tứ niệm xứ gọi là con đường độc nhất?

- Ekāyano ayaṃ: Đây là con đường độc nhất.
- Ekāyano ayaṃ maggo: con đường này là con đường độc đạo.

Thuật ngữ Pāli ekāyano = eka + ayano, eka: là một, ayano: là con đường; ekāyano nghĩa là một con đường hay con đường độc nhất.

Trong chú giải Kinh Trung Bộ, chữ ekāyano (con đường độc nhất) được giải thích có 5 nghĩa:

- Nghĩa thứ nhất là con đường đi thẳng độc lộ, không có ngã rẽ.
- Nghĩa thứ hai là phải đi “một mình” trên con đường này (tự tu, tự chứng ngộ).
- Nghĩa thứ ba là con đường của Đấng cao thượng, tức con đường do Đức Phật tìm ra.
- Nghĩa thứ tư là con đường dẫn đến một mục tiêu duy nhất là Niết bàn.
- Nghĩa thứ năm là con đường duy nhất đưa đến Niết bàn.

## 2. Phương Pháp thực hành Tứ niệm xứ:

Đức Phật dạy hành giả sống quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm (ātāpī), tỉnh giác (sampajāno) và chánh niệm (satimā) để chế ngự Tham, Ưu ở đời.

Trong khi thực hành quán Thân, Thọ, Tâm và Pháp, hành giả áp dụng đầy đủ ba yếu tố thiết yếu là: nhiệt tâm (ātāpī), tỉnh giác (sampajāno) và chánh niệm (satimā).

- Nhiệt tâm (ātāpī) nghĩa đen là sự thiêu đốt (tapa): nghĩa là sự chuyên cần, tinh tấn, nỗ lực tu thiền tứ niệm xứ không ngừng nghỉ để thiêu đốt các phiền não.
- Tỉnh giác (sampajāno) là sự sáng suốt, tỉnh táo, sự hiểu biết rõ ràng, thấu hiểu bản chất của các đối tượng đang diễn ra ngay giây phút hiện tại.

Tỉnh giác có 4 điều:

- a) Tỉnh giác về lợi ích (Sāttakasampajañña): là sự hiểu biết về điều lợi ích hay không lợi ích.
- b) Tỉnh giác về thích hợp (Sappāyasampajañña): là sự hiểu biết về điều thích hợp hay không thích hợp.
- c) Tỉnh giác về hành xứ (Gocarasampajañña): là sự hiểu biết rõ về đề mục thiền và .
- d) Tỉnh giác về bất si (Asammohasampajañña): là không mê lầm, sự hiểu biết, thấy rõ các pháp chân đế, Danh sắc đúng theo thực tính của chúng.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh (SN 47.35) bài kinh Satisutta, Đức Phật định nghĩa về Tỉnh giác (sampajāno / sampajañña) như sau:

“Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo tỉnh giác? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo biết rõ ràng các cảm thọ khởi lên, biết rõ ràng các cảm thọ an trú, biết rõ ràng các cảm thọ đi đến tiêu mất; biết rõ ràng các tưởng khởi lên, biết rõ ràng các tưởng an trú, biết rõ ràng các tưởng đi đến tiêu mất. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác.”

- Chánh niệm (satimā): là sự ghi nhớ, sự ghi nhận, không quên đối tượng, sự hay biết, quan sát các đối tượng Thân, Thọ, Tâm và Pháp đang diễn ra ngay trong hiện tại, như chúng đang là.

### **A. Thân Quán Niệm Xứ (kāyānupassanā)**

Thân Quán Niệm Xứ (Kāyānupassanā) là sự quán sát sắc thân với sự nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, thấy rõ sự sanh diệt của sắc thân, hiểu biết như thật sắc thân này là vô thường, khổ và vô ngã, giúp chế ngự tham ưu, đoạn trừ các phiền não, phát triển tuệ giác và hướng đến sự giải thoát.

Theo kinh Tứ niệm xứ, Thân quán niệm xứ gồm có 6 phần:

- 1) Quán niệm hơi thở (ānāpānasati).
- 2) Quán niệm đại oai nghi (iriyāpathapabbam).
- 3) Quán niệm tiểu oai nghi / tỉnh giác tiểu oai nghi (sampajāna).
- 4) Quán niệm thể trước (paṭikūlamānasikāra - 32 thể trước).
- 5) Quán niệm Tứ Đại (dhātumanasikārapabbam).
- 6) Quán niệm tử thi (navasivathikapabbam - 9 loại tử thi).

Quán thân niệm xứ được thực hành theo 6 phương thức sau đây:

- Quán thân trên nội thân.
- Quán thân trên ngoại thân.
- Quán thân trên cả nội thân, ngoại thân.
- Quán tánh sanh khởi trên thân.
- Quán tánh diệt tận trên thân.
- Quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời.

## **B. Thọ Quán Niệm Xứ (vedanānupassanā):**

Thọ Quán Niệm Xứ (Vedanānupassanā) là sự quán sát các cảm thọ với sự nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, thấy rõ sự sanh diệt của khổ thọ, lạc thọ hay xả thọ, hiểu biết như thật các cảm thọ là vô thường, khổ và vô ngã, giúp chế ngự tham ưu, đoạn trừ các phiền não, phát triển tuệ giác và hướng đến sự giải thoát.

Theo kinh Tứ niệm xứ, Thọ quán niệm xứ gồm có các loại cảm thọ sau đây:

1. Lạc thọ (sukhavedanā).
2. Khổ thọ (dukkhavedanā).
3. Bất khổ bất lạc thọ (adukkhamasukhavedanā).
4. Lạc thọ thuộc vật chất.
5. Lạc thọ không thuộc vật chất.
6. Khổ thọ thuộc vật chất.
7. Khổ thọ không thuộc vật chất.

8. Bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất.
9. Bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất.

Quán thọ niệm xứ cũng được thực hành theo 6 phương thức:

- Quán thọ trên các nội thọ.
- Quán thọ trên các ngoại thọ
- Quán thọ trên cả các nội thọ, ngoại thọ.
- Quán tánh sanh khởi trên các thọ
- Quán tánh diệt tận trên các thọ
- Quán tánh sanh diệt trên các thọ.

“Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời.

### **C. Tâm Quán Niệm Xứ (cittānupassanā):**

Tâm Quán Niệm Xứ là sự quán sát các trạng thái tâm diễn ra ngay hiện tại với sự nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, thấy rõ sự sanh diệt của tâm, hiểu biết như thật đặc tính của tâm là vô thường, khổ và vô ngã, giúp chế ngự tham ưu, đoạn trừ các phiền não, phát triển tuệ giác và hướng đến sự giải thoát.

Theo kinh Tứ niệm xứ, Tâm Quán Niệm Xứ gồm có 16 trạng thái tâm sau đây:

- 1) Tâm có tham (Sarāgaṃ cittaṃ).
- 2) Tâm không tham (Vītarāgaṃ cittaṃ).
- 3) Tâm có sân (Sadosaṃ cittaṃ).
- 4) Tâm không sân (Vītadosaṃ cittaṃ).
- 5) Tâm có si (Samohaṃ cittaṃ).
- 6) Tâm không si (Vītamohaṃ cittaṃ).
- 7) Tâm tham nhiếp / tâm co rút (Saṅkhittaṃ cittaṃ).
- 8) Tâm tán loạn (Vikkhittaṃ cittaṃ).
- 9) Tâm quảng đại (Mahaggataṃ cittaṃ).
- 10) Tâm không quảng đại (Amahaggataṃ cittaṃ).
- 11) Tâm hữu hạn (Sa-uttaraṃ cittaṃ).
- 12) Tâm vô thượng (Anuttaraṃ cittaṃ).

- 13) Tâm có định (Samāhitam cittam).
- 14) Tâm không định (Asamāhitam cittam).
- 15) Tâm giải thoát (Vimuttam cittam).
- 16) Tâm không giải thoát (Vimuttam cittam).

Quán tâm niệm xứ được thực hành theo 6 phương thức:

- Quán tâm trên nội tâm
- Quán tâm trên ngoại tâm
- Quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm.
- Quán tánh sanh khởi trên tâm;
- Quán tánh diệt tận trên tâm;
- Quán tánh sanh diệt trên tâm.

“Có tâm đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.

#### **D. Pháp Quán Niệm Xứ (Dhammānupassanā)**

Pháp Quán Niệm Xứ (Dhammānupassanā) là sự quán sát các pháp một cách nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, thấy rõ sự sinh diệt của các pháp, hiểu rõ ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã, giúp chế ngự tham ưu, đoạn trừ các phiền não, phát triển tuệ giác và hướng đến giải thoát.

Theo trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Pháp Quán Niệm Xứ gồm có năm phần sau đây:

1. Năm triền cái (nīvaraṇa)
2. Ngũ uẩn (khandha)
3. Thập nhị xứ (āyatana)
4. Thất giác chi (sambojjhaṅga)
5. Tứ Thánh đế (Ariyasacca)

#### **Quán 5 triền cái:**

- a) Tham dục (kāmacchanda)
- b) Sân hận (byāpāda)
- c) Hôn trầm-thụy miên (thīnamiddha)

- d) Trạo hồi (uddaccakukucca)
- e) Hoài nghi (vicikicchā).

### **Quán Ngũ Uẩn (pañcakkhandha):**

- a) Sắc Uẩn (rūpakkhandha)
- b) Thọ uẩn (vedanakkhandha)
- c) Tưởng uẩn (saññakkhandha)
- d) Hành uẩn (Saṅkhārakkhandha)
- e) Thức Uẩn (viññāṇakkhandha)

### **Quán Thập nhị xứ:**

Sáu Nội xứ (ajjhattāyatana):

- a) Nhãn xứ (cakkhāyatana): là thần kinh nhãn (cakkhupasāda)
- b) Nhĩ xứ (sotāyatana): là thần kinh nhĩ (sotapasāda)
- c) Tỷ xứ (ghāṇāyatana): là thần kinh tỷ (ghānapasāda)
- d) Thiệt xứ (jivhāyatana): là thần kinh thiệt (jivhāpasāda)
- e) Thân xứ (kāyāyatana): là thần kinh thân (kāyapasāda)
- f) Ý xứ (manāyatana): là 89 hoặc 121 tâm.

### **Sáu ngoại xứ (bāhirāyatana)**

- a) Sắc xứ (rūpāyatana): là sắc cảnh sắc.
- b) Thính xứ (saddāyatana): là sắc cảnh thính.
- c) Khí xứ (gandhāyatana): là sắc cảnh khí.
- d) Vị xứ (rasāyatana): là sắc cảnh vị.
- e) Xúc xứ (phoṭṭhābbāyatana): là sắc cảnh xúc (Đất, Lửa, Gió).
- f) Pháp xứ (dhammāyatana): là cảnh pháp, gồm 52 sở hữu tâm, 16 sắc tế và Níp bàn.

Quán Thất Giác chi (sambojjhaṅga):

- a) Niệm giác chi (satisambojjhaṅga)
- b) Trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjhaṅga)
- c) Cần giác chi (viriyasambojjhaṅga)
- d) Hỷ giác chi (pītisambojjhaṅga)

- e) Tĩnh giác chi (passaddhisambojjhaṅga)
- f) Định giác chi (samādhisambojjhaṅga)
- g) Xả giác chi (upekkhāsambojjhaṅga)

### **Quán Tứ Thánh đế:**

- a) Khổ Thánh đế (Dukkha-ariyasacca).
- b) Khổ Tập Thánh đế (Dukkhasamudaya-ariyasacca).
- c) Khổ Diệt Thánh đế (Dukkhanirodha-ariyasacca).
- d) Khổ Diệt Đạo Thánh đế (Dukkhanirodhagāminīpaṭipadā Ariyasacca).

Quán Pháp niệm xứ cũng được thực hành theo 6 phương thức:

- Quán pháp trên các nội pháp.
- Quán pháp trên các ngoại pháp.
- Sóng quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp.
- Quán tánh sanh khởi trên các pháp.
- Quán tánh diệt tận trên các pháp.
- Quán tánh sanh diệt trên các pháp.

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.

Vị hành giả thực hành Tứ Niệm Xứ là người đang thực hành Thánh đạo đưa đến đoạn tận khổ đau.

Trong Tương Ưng Kinh (SN 47.33) Kinh Thối Thất, Đức Phật dạy:

“Với những ai, này các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ bị thối thất, đối với những người ấy, cũng bị thối thất là Thánh đạo đưa đến chơn chánh đoạn diệt khổ đau.”

“Với những ai, này các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ này được thực hành, đối với những người ấy, cũng được thực hành là Thánh đạo đưa đến chơn chánh đoạn diệt khổ đau.”

### **Kết Luận:**

Tứ Niệm Xứ là pháp hành thiền quán (vipassanā), hành giả quan sát Thân, Thọ, Tâm và Pháp, phát triển chánh niệm, định tâm và trí tuệ, thấy rõ Tam tướng:

vô thường, khổ, vô ngã, không còn chấp thủ, đưa đến ly tham và hướng đến giải thoát.

Đức Phật dạy rằng vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

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 ... trong bảy tháng ... trong sáu tháng... trong năm tháng... trong bốn tháng... trong ba tháng... trong hai tháng... trong một tháng... trong nửa tháng... trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Câu hỏi:

1. Thế nào là Thân quán niệm xứ (Kāyānupassanā)?
2. Thế nào là Thọ quán niệm xứ (Vedanānupassanā)?
3. Thế nào là Tâm quán niệm xứ (Cittānupassanā)?
4. Thế nào là Pháp quán niệm xứ (Dhammānupassanā)?
5. Tại sao Đức Phật gọi Tứ Niệm Xứ là Ekāyano maggo (con đường độc nhất)?
6. Tứ Niệm Xứ có mối quan hệ như thế nào với Bát Thánh Đạo?
7. Tại sao trong Tứ Niệm Xứ, Đức Phật thường nhấn mạnh “nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm”?
8. Bốn loại tỉnh giác (sampajañña) là gì?
9. Hành xứ tỉnh giác (Gocara-sampajañña) có nghĩa là gì?

10. Năm Triền Cái (Pañcanīvaraṇa) được quán sát như thế nào trong Pháp quán niệm xứ?

Bát Thánh Đạo bao gồm giới học (sīla-sikkhā), định học (samādhi-sikkhā) và tuệ học (paññā-sikkhā).

Giới học làm thanh tịnh tâm khỏi các phiền não thô và mãnh liệt (vītikkama-kilesa).

Định học làm thanh tịnh tâm khỏi các phiền não sanh khởi và khuấy động (pariyutṭhāna-kilesa).

Tuệ học làm thanh tịnh tâm khỏi các phiền não ngủ ngầm (anusaya-kilesa).

Như vậy, sau khi tu tập và gìn giữ giới thanh tịnh, các phiền não ám ảnh (pariyutṭhāna kilesa), bao gồm năm triền cái (nīvaraṇa), cứ vẫn tiếp tục làm chao động và giáng vào tâm, khiến tâm trạo cử và tán loạn.

Do vậy, Đức Phật khích lệ các đệ tử của Ngài trong Kinh Pháp Cú là phải tu dưỡng và thuần phục tâm để thọ hưởng an lạc và hạnh phúc.

Tâm khó thấy, tế nhị,

Theo các dục quay cuồng.

Người trí phòng hộ tâm,

Tâm hộ, an lạc đến.

Trong Kinh Định (Samādhi Sutta), Đức Phật khích lệ các Tỷ-kheo tu tập định để có thể như thật rõ thấy các pháp như chúng thực sự là.

“Samādhim bhikkhave bhāvētha  
Samāhito bhikkhave bhikkhu  
yathābhūtaṃ pajānāti”

“Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Tỷ-kheo có định sẽ liễu tri đúng như thật các pháp (Bốn Thánh Đế) như chúng thực sự là.”