Trong tam Thien PG - Nyanaponika (3)

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo (Nyanaponika)

Trong tam Thien PG - Nyanaponika

Trang gốc

Trang web BuddhaSasana

VU Times font

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

Hòa thượng Nyanaponika

Tỳ khưu 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 khưu Khánh Hỷ)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

Con xin thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn,

Ngài là Bậc Alahán cao thượng, Đấng Chánh Biến Tri

-ooOoo-

Tôi nghe như vầy.

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 khưu như vầy: "Này các thầy tỳ khưu". Và các thầy tỳ khưu 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 khưu, ở đây, (trong lời dạy này), Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong

cõi đời. Thầy tỳ khưu 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 khưu quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh 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 khưu, như thế nào tỳ khưu quán sát thân trong thân? Này các thầy tỳ khưu, ở đây, tỳ khưu 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 khưu thở vào, chánh niệm, tỳ khưu thở ra."

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

Thở vào một hơi ngắn, thầy tỳ khưu biết: "tôi thở vào ngắn". Thở ra một hơi ngắn, thầy tỳ khưu 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 khưu tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khưu 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 khưu tinh tấn như vậy.

An tịnh thân hành (an tịnh hơi thở vào thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở vào, Tỳ khưu tinh tấn như vậy. An tịnh thân hành (an tịnh hơi thở ra thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở ra, Tỳ khưu 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 khưu khi thở vào một hơi dài biết rằng: "tôi thở vào dài", Tỳ khưu khi thở ra một hơi dài biết rằng: "tôi thở ra dài", Tỳ khưu khi thở vào một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở vào ngắn", Tỳ khưu 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 khưu tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khưu 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 khưu tinh tấn như vậy. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở vào", tỳ khưu thở vào. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở ra", tỳ khưu thở ra.

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

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

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

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

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

B. Các tư thế của thân

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

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

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

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

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

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

C. Chánh niệm và tỉnh giác

Lại nữa, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đi tới, đi lui. Tỳ khưu tỉnh giác khi nhìn thẳng tới trước và khi nhìn sang hai bên. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi co tay hay duỗi tay. Tỳ khưu tỉnh giác khi mặc y tăng già lê và các y khác, và trong khi mang bát. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, mút. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đại tiện, tiểu tiện. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng và im lặng.

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

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

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

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

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

D. Quán sát thân ô trược

Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu 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, phẩn, óc

- Mật, đàm, 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 đổ 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 tỳ khưu, tỳ khưu 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, phẩn, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

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

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

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

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

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

E. Quán sát tứ đại

"Lại nữa, nầy các thầy tỳ khưu, tỳ khưu 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, nầy các thầy tỳ khưu, tỳ khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

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

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

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

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

F. Chín đề mục quán sát Tử thi

1. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi, chết một ngày, hai ngày hay ba ngày, trương phình, màu xanh , rã mục, vất trong nghĩa địa, thầy tỳ khưu áp dụng tri giác (tưởng) 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

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

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

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

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

2. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa bị quạ, diều hâu, kên kên... chó, báo, cọp, chồn ăn và bị đục khoét bởi dòi, thầy tỳ khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

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

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

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

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

3. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu 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 khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

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

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

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

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

4. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối liền bởi gân, bê bết máu, không thịt, thầy tỳ khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

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

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

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

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

5. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối liền bởi gân, không thịt, không máu, thầy tỳ khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

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

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

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

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

6. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương rời rã, rãi rác khắp nơi: đây là xương tay, đây là xương chân, xương cẳm, xương vế, xương đùi, xương sống và sọ, thầy tỳ khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

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

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

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

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

7. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương trơ bạc màu như vỏ sò ốc, thầy tỳ khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

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

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

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

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

8. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn những xương cũ trên một năm, nằm thành đống, thầy tỳ khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

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

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

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

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

9. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại những xương vụn nát như bụi, thầy tỳ khưu 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 khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

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

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

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

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

II. Quán sát thọ trong thọ

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

Ở đây, này các thầy tỳ khưu,

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

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

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

- khi có thế tục lạc thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục lạc thọ";

- khi có phi thế tục lạc thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có phi thế tục lạc thọ";

- khi có thế tục khổ thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục khổ thọ";

- khi có phi thế tục khổ thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có phi thế tục khổ thọ";

- khi có thế tục vô ký thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục vô ký thọ";

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

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

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

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

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

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

III. Quán sát tâm trong tâm

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

Ở đây, này các thầy tỳ khưu,

- 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 khưu quán sát tâm trong nội tâm hay tỳ khưu quán sát tâm trong ngoại tâm hay tỳ khưu quán sát tâm trong nội tâm và ngoại tâm.

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

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

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

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

IV. Quán sát pháp trong pháp

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

1. Năm chướng ngại

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

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

Ở đây, này các tỳ khưu, khi tham ái có mặt thầy tỳ khưu biết rằng: "Có tham ái trong tôi", hay khi tham ái vắng mặt, thầy tỳ khưu biết: "Không có tham ái trong tôi"; thầy tỳ khưu cũng biết lý do tham ái chưa sanh được sanh khởi, thầy tỳ khưu cũng biết ý lý do tham ái đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu 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 khưu biết, "có sân hận trong tôi". Khi sân hận vắng mặt, thầy tỳ khưu biết "Không có sân hận trong tôi". Thầy tỳ khưu cũng biết lý do sân hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khưu cũng biết lý do sân hận đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng biết lý do sân hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

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

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

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

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

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

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

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại..

2. Ngũ uẩn thủ

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

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

Này các thầy tỳ khưu, ở đây, thầy tỳ khưu 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 của thức hay nguyên nhân diệt tận của thức".

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

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

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

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

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

3. Sáu căn và sáu trần

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

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

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

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

Tỳ khưu biết mũi, biết mùi và cũng biết được những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc)

chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Bảy yếu tố giác ngộ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Tứ Thánh Đế

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

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

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

Và này các thầy tỳ khưu, 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 khưu, như vậy được gọi là sinh.

Và này, các thầy tỳ khưu, 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 khưu, như vậy là già.

Và này các thầy tỳ khưu, 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 khưu, như vậy là sự chết.

Và này, các thầy tỳ khưu, 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 khưu, như vậy gọi là lo âu phiền muộn.

Và này, các thầy tỳ khưu, 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 khưu, như vậy gọi là uất ức than khóc.

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

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

Và này, các thầy tỳ khưu, 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 áo não, sự sầu não, trạng thái của chúng sinh đang có sự áo não, trạng thái của chúng sinh đang có sự sầu não, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là sầu não.

Và này các thầy tỳ khưu, 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 thoải 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 khưu, như vậy là gần với những gì mà mình không ưa thích.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là xa cái mình ưa thích. ở đây, bất kỳ cái gì đáng yêu, đáng ưa thích, dễ thương, sắc, thinh, 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 thoải 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 khưu, như vậy là đau khổ vì phải xa cái mình ưa thích.

Và này các thầy tỳ khưu, 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 khưu, 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. Này các thầy tỳ khưu, chúng được gọi là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ".

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

Và này các thầy tỳ khưu, 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 khưu, 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?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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

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

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

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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

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

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

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

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

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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 đấy và khi trú thì trú ở đấy.

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

Và này các thầy tỳ khưu, 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 khưu, 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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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 đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

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

Và này các thầy tỳ khưu, 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 khưu, 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 khưu, như thế gọi là Chánh kiến.

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

Và này các thầy tỳ khưu, 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 khưu, đó là Chánh Ngữ.

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

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

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Tinh Tấn? ở đây, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu 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 khưu, thế nào là Chánh Niệm?

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

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

Ở đây, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu 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 khưu chứng đạt và an trú trong thiền thứ hai, với nội tỉnh nhất tâm, không tầm, không tứ và với Hỉ, Lạc phát sinh từ định tâm. Loại bỏ Hỉ, tỳ khưu trú trong Xả, với chánh niệm và giác tĩnh, thân tâm cảm nhận hạnh phúc, tỳ khưu chứng đạt và an trú trong thiền thứ ba đúng như các bậc thánh đã tuyên bố:"tỳ khưu trú hạnh phúc trong xả và niệm" (xả niệm lạc trú). Loại bỏ Lạc và khổ, và với sự biến mất của Hỉ và ưu trước đây tỳ khưu trú trong thiền thứ tư, không khổ không lạc với chánh niệm thanh tịnh tạo nên bởi xả thọ (xả niệm thanh tịnh). Này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là Chánh Định.

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

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

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

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

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

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

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

Bảo đảm thành đạo

Này các thầy tỳ khưu, 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 khưu, 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 khưu, 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 khưu, 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 khưu 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

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.