

22. KINH ĐẠI NIỆM XỨ (*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*)¹

372. Một thời, Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), tại Kammāsadhamma (Kiềm-ma-sắt-đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các vị Tỷ-kheo:

– Này các Tỷ-kheo!

Các Tỷ-kheo trả lời Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn nói như sau:

373. – Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn niệm xứ.

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

374. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài.” Thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn.” “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “an tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo, khi quay dài, tuệ tri rằng: “Tôi quay dài”, hay khi quay ngắn, tuệ tri rằng: “Tôi quay ngắn”; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, tuệ tri: “Tôi thở ra dài.” Thở vô ngắn, tuệ tri: “Tôi thở vô

¹ Xem M. I. 46, 55; III. 88, 248; S. V. 141; *Netti.* 72; *Vin.* I. 1; *Vbh.* 99, 193; *Kvu.* 155, 486, 488. Kinh tương đương trong bộ *Trung A-hàm kinh* là *Niệm xứ kinh* 念處經 (T.01. 0026.98. 0582b07). Tham chiếu: *Phân biệt Thánh đế kinh* 分別聖諦經 (T.01. 0026.31. 0467a28); *Niệm thân kinh* 念身經 (T.01. 0026.81. 0554c10); *Phật thuyết Tứ đế kinh* 佛說四諦經 (T.01. 0032. 0814b08).

ngắn”; hay thở ra ngắn, tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn.” “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “an tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

375. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: “Tôi đi”; hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”; hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”; hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm.” Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân, hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

376. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Tăng-già-lê (*Saṅghaṭṭi*), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nhem, biết rõ việc mình đang làm; khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

377. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mồ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.”

Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống² đựng đầy các loại

² *Muṭṭhā*. Xem M. I. 57 và III. 90.

hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, lúa đã xay rồi. Một người có mắt, đồ các hột ấy ra và quan sát: “Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi”; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Này các Tỷ-kheo, như vậy vị Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

378. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.”

Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

379. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, như thấy một thi thể quăng bỏ trong

nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài dã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Nay các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo, như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại...; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại...; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại...; chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu... Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân, hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Nay các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đồng xương lâu hơn một năm... chỉ còn là xương thôi trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy 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. Nay các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

380. Nay các Tỷ-kheo, như thế nào Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ”; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”; hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”; hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất.”

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên cả nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ, hay sống 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. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

381. Này các Tỷ-kheo, như thế nào Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, vị Tỷ-kheo: “Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham”; hay “với tâm không tham, biết rằng tâm không tham”; hay “với tâm có sân, biết rằng tâm có sân”; hay “với tâm không sân, biết rằng tâm không sân”; hay “với tâm có si, biết rằng tâm có si”; hay “với tâm không si, biết rằng tâm không si”; hay “với tâm tham nhiễm, biết rằng tâm được tham nhiễm”; hay “với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn”; hay “với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại”; hay “với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại”; hay “với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn”; hay “với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng”; hay “với tâm có định, biết rằng tâm có định”; hay “với tâm không định, biết rằng tâm không định”; hay “với tâm giải thoát, biết rằng tâm giải thoát”; hay “với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát.”

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên cả nội tâm, ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên tâm, hay sống quán tánh diệt tận trên tâm, hay sống 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. Này các Tỷ-kheo, như vậy vị Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

382. Này các Tỷ-kheo, thế nào là vị Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vị Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có tham dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có tham dục”; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có tham dục.” Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có sân hận”; và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có hôn trầm thụ miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụ miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụ miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụ miên”; và với hôn trầm thụ miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụ miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụ miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có trạo hối”; và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có nghi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có nghi”; và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống 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. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

383. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn?

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: “Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt; đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt; đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt; đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt; đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt.”

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên

các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống 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 ở trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

384. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy... tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc... tuệ tri ý và tuệ tri các pháp, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống 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 ở trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

385. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy giác chi. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy giác chi?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có Niệm giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có Niệm giác chi”; hay nội tâm không có Niệm giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có Niệm giác chi”; và với Niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Niệm giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

... nội tâm có Trạch pháp giác chi...

... nội tâm có Tinh tấn giác chi...

... nội tâm có Hỷ giác chi...

... nội tâm có Khinh an giác chi...

... nội tâm có Định giác chi...

... nội tâm có Xả giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có Xả giác chi”; hay nội tâm không có Xả giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có Xả giác chi”; và với Xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy giác chi.

386. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn sự thật. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn sự thật?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: “Đây là khổ”; như thật tuệ tri: “Đây là khổ tập”; như thật tuệ tri: “Đây là khổ diệt”; như thật tuệ tri: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt.”

387. Và này các Tỷ-kheo, thế nào Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, [bệnh là khổ], chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, sự gấn bó với những gì không ưa thích là khổ, sự chia lìa với những gì yêu thích là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại năm thủ uẩn là khổ.

388. Đây các Tỷ-kheo thế nào là sanh? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là sanh.

389. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là già? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự niên lão, sự hủ hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủ hoại, này các Tỷ-kheo, như vậy là già.

390. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là chết.

391. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là sầu? Đây các Tỷ-kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác, với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là sầu.

392. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là bi? Đây các Tỷ-kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác, với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là bi.

393. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là khổ? Đây các Tỷ-kheo, sự đau khổ về

thân, sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sáng khoái do thân cảm thọ, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là khổ.

394. Này các Tỷ-kheo, thế nào là ưu? Này các Tỷ-kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sáng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sáng khoái do tâm cảm thọ, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là ưu.

395. Này các Tỷ-kheo, thế nào là não? Này các Tỷ-kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác, với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự ảo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là não.

396. Này các Tỷ-kheo, thế nào là sự gắn bó với những gì không ưa thích là khổ [oán tăng hội khổ]? Này các Tỷ-kheo, ở đây, có bất cứ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà không thích, không ưa, không vừa lòng; hay người mà muốn gây bất lợi, muốn gây vô ích, muốn gây bất lạc, muốn gây bất ổn; sự đi chung, gặp gỡ, hiệp cùng, hòa lẫn với những nhân vật ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là oán tăng hội khổ.

397. Này các Tỷ-kheo, thế nào là sự chia lìa với những gì yêu thích là khổ [ái biệt ly khổ]? Này các Tỷ-kheo, ở đây, có bất cứ sắc, thanh, hương, vị, xúc mà ưa thích, ham muốn vừa lòng; hay người mà mong đem lợi ích, mong đem may mắn, mong đem an lạc, mong đem an ổn; tức là mẹ hay cha, hoặc anh em, chị em, bạn bè, thân hữu, bà con huyết thống; sự không được hội ngộ, không được trùng phùng, không được chung sống, không được hòa mình với các nhân vật ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là ái biệt ly khổ.

398. Này các Tỷ-kheo, thế nào là cầu bất đắc khổ? Này các Tỷ-kheo, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: “Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối! Mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh!” Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ. Này các Tỷ-kheo, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: “Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não!” Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

399. Này các Tỷ-kheo, như thế nào là tóm lại năm thủ uẩn là khổ? Như sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là tóm lại năm thủ uẩn là khổ.

400. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Khổ tập Thánh đế?

Sự tham ái đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này, chỗ kia như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.

Này các Tỷ-kheo, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu? Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái? Ở đời, con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, tai... Ở đời, mũi... Ở đời, lưỡi... Ở đời, thân... Ở đời, ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, các sắc... Ở đời, các tiếng... Ở đời, các hương... Ở đời, các vị... Ở đời, các cảm xúc... Ở đời, các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, nhãn thức... Ở đời, nhĩ thức... Ở đời, tỷ thức... Ở đời, thiệt thức... Ở đời, thân thức... Ở đời, ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, nhãn xúc... Ở đời, nhĩ xúc... Ở đời, tỷ xúc... Ở đời, thiệt xúc... Ở đời, thân xúc... Ở đời, ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, nhãn xúc sở sanh thọ... Ở đời, nhĩ xúc sở sanh thọ... Ở đời, tỷ xúc sở sanh thọ... Ở đời, thiệt xúc sở sanh thọ... Ở đời, thân xúc sở sanh thọ... Ở đời, ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, sắc tưởng... Ở đời, thanh tưởng... Ở đời, hương tưởng... Ở đời, vị tưởng... Ở đời, xúc tưởng... Ở đời, pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, sắc tư... Ở đời, thanh tư... Ở đời, hương tư... Ở đời, vị tư... Ở đời, xúc tư... Ở đời, pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, sắc ái... Ở đời, thanh ái... Ở đời, hương ái... Ở đời, vị ái... Ở đời, xúc ái... Ở đời, pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, sắc tầm... Ở đời, thanh tầm... Ở đời, hương tầm... Ở đời, vị tầm... Ở đời, xúc tầm... Ở đời, pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời, sắc tứ... Ở đời, thanh tứ... Ở đời, hương tứ... Ở đời, vị tứ... Ở đời, xúc tứ... Ở đời, pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây. Nay các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

401. Nay các Tỷ-kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?

Sự diệt tận không còn duyên tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm [tham ái ấy].

Nay các Tỷ-kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu? Ở đời, các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái? Ở đời, con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây. Ở đời,

lỗ tai... Ở đời, mũi... Ở đời, lưỡi... Ở đời, thân... Ở đời, ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, các sắc... Ở đời, các tiếng... Ở đời, các mùi hương... Ở đời, các vị... Ở đời, các xúc... Ở đời, các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, nhãn thức... Ở đời, nhĩ thức... Ở đời, tỷ thức... Ở đời, thiệt thức... Ở đời, thân thức... Ở đời, ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, nhãn xúc... Ở đời, nhĩ xúc... Ở đời, tỷ xúc... Ở đời, thiệt xúc... Ở đời, thân xúc... Ở đời, ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, nhãn xúc sở sanh thọ... Ở đời, nhĩ xúc sở sanh thọ... Ở đời, tỷ xúc sở sanh thọ... Ở đời, thiệt xúc sở sanh thọ... Ở đời, thân xúc sở sanh thọ... Ở đời, ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, sắc tưởng... Ở đời, thanh tưởng... Ở đời, hương tưởng... Ở đời, vị tưởng... Ở đời, xúc tưởng... Ở đời, pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, sắc tư... Ở đời, thanh tư... Ở đời, hương tư... Ở đời, vị tư... Ở đời, xúc tư... Ở đời, pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, sắc ái... Ở đời, thanh ái... Ở đời, hương ái... Ở đời, vị ái... Ở đời, xúc ái... Ở đời, pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, sắc tầm... Ở đời, thanh tầm... Ở đời, hương tầm... Ở đời, vị tầm... Ở đời, xúc tầm... Ở đời, pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời, sắc tứ... Ở đời, thanh tứ... Ở đời, hương tứ... Ở đời, vị tứ... Ở đời, xúc tứ... Ở đời, pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

402. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?

Đó là Thánh đạo tám ngành, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh tri kiến?

Này các Tỷ-kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh tư duy?

Tư duy về lý dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh ngữ?

Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh nghiệp?

Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh mạng?

Này các Tỷ-kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các Tỷ-kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh niệm?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, vị Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời... trên các cảm thọ... trên các tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh định?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ. Tỷ-kheo ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ-kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Tỷ-kheo ấy xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo Thánh đế.

403. Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống 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. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

404. Nay các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Nay các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Nay các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn niệm xứ này trong bảy tháng, 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. Nay các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn niệm xứ này trong sáu tháng... trong năm tháng... trong bốn tháng... trong ba tháng... trong hai tháng... trong một tháng... trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Nay các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

405. Nay các Tỷ-kheo, 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 trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn niệm xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong, các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.



