

Hành Thiền

Một nếp sống lành mạnh trong sáng,
Một phương pháp giáo dục hướng thượng

Hòa thượng Thích Minh Châu

Tỉnh hội Phật giáo Thừa Thiên, 1993

Phần III.

Lợi ích của hành Thiền và trích dẫn kinh điển

Thiền nguyên thủy hay pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra đơn giản và thuần nhất; không gây một tác hại gì cho thân tâm. Không sợ bị điên loạn, nổ mồm, đau tâm thân. Trái lại là một phương pháp hiền thiện, điều hòa thân, điều hòa hơi thở, điều hòa tâm, giúp cho người hành Thiền được phấn khởi, có sức khỏe, nhờ nếp sống lành mạnh, nhờ tâm tư an lạc nên ngủ ngon giấc, không có ác mộng, thân thể được khỏe mạnh, con mắt được sáng lên.

Nhờ tu tập về niệm, trí nhớ được huấn luyện nên nhớ lâu, nhớ nhiều rất lợi cho học viên học hành và có khả năng phát triển trí tuệ rất lớn.

Nhờ tu tập về Thiền, người hành Thiền được Thiền lạc, thân tâm thường được hoan hỷ, sáng khoái, phấn khởi, tác động tốt cho sức khỏe thân và tâm.

Nhờ tu thiền người hành giả có được Thiền lực, dồi dào ý chí và nghị lực, đối trị được sợ hãi và rụt rè, có sức mạnh để

vượt qua những khó khăn và đạt cho được lý tưởng tối thượng.

Chúng tôi xin trích một số Kinh đề cập đến Hành Thiền và kết quả của hành Thiền trong Kinh tạng Pàli:

I. Niệm hơi thở ra, hơi thở vô, có quả lớn *(Tương Ưng, V)*

1. "Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, có quả lớn, có lợi ích lớn.

2. "Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích. Thế nào là bảy quả lợi ích?"

"Ngay trong hiện tại lập tức thành tựu chánh trí. Nếu ngay trong hiện tại, không lập tức thành tựu chánh trí, thời khi mệnh chung thành tựu chánh trí. Nếu khi mệnh chung không thành tựu chánh trí, thời sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được trung gian Niết Bàn, được tồn tại Bát Niết Bàn, được vô hành Niết Bàn, được hữu hành Bát Niết Bàn, được thượng lưu, đạt đến sắc cứu cánh thiên".

"Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích này".

II. Kinh Kappina *(Tương Ưng, V)*

1. "Tại Savathi... nói như sau:"

2. "Lúc bấy giờ tôn giả Mahà Kappina đang ngồi kiết già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, đề tưởng niệm trước mặt".

3. "Thế Tôn thấy tôn giả Mahà Kappina ngồi kiết già, không xa bao nhiêu, thân thẳng đê niệm trước mặt, thấy vậy liền gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ kheo, các người có thấy Tỷ-kheo ấy, thân có rung động hay có giao động không?"

"Bạch Thế Tôn, chúng con thấy vị tôn giả ấy ngồi giữa tầng chúng hay ngồi một mình, độc cư, chúng con không thấy vị tôn giả ấy thân bị rung động hay giao động".

4. "Đối với một vị có thiền định như vậy, này các Tỷ kheo, nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn, nên thân vị ấy không rung động hay giao động, nên tâm vị ấy không rung động hay không giao động. Đối với Tỷ kheo ấy, được định như vậy, không có khó khăn, không có gian nan, không có mệt nhọc".

5. "... Này các Tỷ kheo, do vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra nên thân không rung động hay không giao động hoặc tâm không rung động hay không giao động.

III. Kinh Ngọn đèn *(Tương Ưng, V)*

1. "Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh đẳng giác khi còn là Bồ-tát. Ta trú nhiều với trú này. Này các Tỷ kheo, do Ta trú nhiều với trú này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc, và tâm Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ".

2. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn rằng: "Mong rằng: Thân và mắt khỏi bị mệt mỏi, và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này cần phải khéo tác ý".

3. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn rằng: "Mong rằng: các niệm các tư duy của Ta được đoạn tận",

thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

4. "Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo ước muốn:
"Mong rằng: Ly dục, ly pháp bất thiện, tôi sẽ chứng đạt và an trú sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

5. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn:
"Mong rằng: Làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

6. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn:
"Mong rằng: Ly hỷ trú xả, chánh niệm tĩnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ ba", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

7. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn:
"Mong rằng: xả lạc, xả khổ, chấm dứt hỷ ưu, đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

8. "Trong khi tu tập định niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi làm cho sung mãn như vậy, vị ấy cảm giác lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan hỷ thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan hỷ thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác không khổ không lạc thọ, vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan hỷ thọ ấy".

9. "Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ, không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, thọ ấy được cảm

thọ, không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác không khổ, không lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ, không bị trói buộc. Khi vị ấy đang cảm giác một cảm thọ tận cùng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng của thân". Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng của thân". Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng của sinh mạng, vị ấy rõ biết. "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây tất cả mọi cảm thọ đều trở thành thanh lương".

10. "Ví như, này các Tỷ kheo, do duyên dầu, duyên tim, một cây đèn dầu được cháy sáng. Nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến, thời ngọn đèn sẽ tắt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng của thân". Khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây tất cả những gì cảm thọ đều trở thành thanh lương".

IV. Kinh Vesali *(Tương Ưng, V)*

1. "Rời Thế Tôn đi đến giảng đường, sau khi đến ngồi xuống trên ghế đã soạn sẵn. Ngồi xuống, Thế Tôn bảo các Tỷ kheo:

2. "Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra này, được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (asecanako) lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh hay chưa sanh, làm chúng biến mất, tịnh chỉ lập tức (thanaso)".

3. "Ví như, các Tỷ-kheo, trong tháng cuối mùa hạ, bụi và nhớp bay lên, và một đám mưa lớn trái mùa lập tức làm chúng biến mất, chỉ tịnh. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra, được tu tập, được làm cho sung

mãn, là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức".

V. Kinh Kimbila *(Tương Ưng, V)*

1. Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "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 Ananda sống "Quán thân trên thân", Tỷ-kheo trú trong khi ấy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì có sao?.

2. "Này Ananda, Ta tuyên bố rằng tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, "Quán thân trên thân", Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

3. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi ấy: "Quán thọ trên các cảm thọ". Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì có sao?.

4. "Này Ananda. Ta tuyên bố rằng: Tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô hơi thở ra được khéo tác ý. Do vậy, này Ananda, "Quán thọ trên các cảm thọ", Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

5. Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ ra, vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán tâm trên tâm, tỷ kheo, trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì có sao?

6. "Này Ananda, ta tuyên bố rằng sự tu tập định niệm hơi thờ vô, hơi thờ ra, không phải cho người thất niệm và không tĩnh giác. Do vậy, này Ananda, "Quán tâm trên tâm", Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

7. "Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda "Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán ly ly tham, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán pháp trên các pháp", này Ananda. Tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Đoạn tận các tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả. Do vậy, này Ananda, "Quán pháp trên các pháp", vị Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

8. "Ví như, này Ananda, một đồng rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông một cái xe đi đến, và làm cho đồng rác bụi ấy giảm bớt đi, nếu từ phương Tây..., nếu từ phương Bắc..., nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đồng rác bụi ấy giảm bớt đi, cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú "Quán thân trên thân", làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp, khi trú "Quán thọ trên các cảm thọ", ... khi trú "Quán tâm trên tâm"... khi trú "Quán pháp trên các pháp"... làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp.

VI. Kinh Ananda (Tương Ưng, V)

(I)

1. Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, làm cho viên mãn bốn niệm xứ?

2. Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

3. Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "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 Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

4. Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô, hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

5. Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

6. Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô, hơi thở ra, được khéo tác ý. Do vậy, này Ananda,

quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

7. Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

8. Này Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập chánh niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác. Do vậy, này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy, trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

9. Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda, "Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán pháp trên các pháp, này Ananda, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả. Do vậy, này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

10. Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, làm viên mãn bốn niệm xứ.

(II)

1. "Tu tập như thế nào, này Ananda, làm cho sung mãn như thế nào, bốn niệm xứ làm cho viên mãn bảy giác chi?".

2. "Trong khi, này Anada, Tỷ-kheo trú quán thân trên thân, niệm được an trú, trong khi ấy, này Ananda, Tỷ-kheo có niệm không phải thất niệm. Trong khi này Andanda, Tỷ-kheo an trú niệm không phải thất niệm, thời niệm giác chi trong khi ấy, đối với Tỷ-kheo, được thành tựu. Trong khi này, này Ananda, Tỷ kheo tu tập niệm giác chi, niệm giác chi trong khi ấy, được Tỷ kheo tu tập đi đến viên mãn. Vị ấy trú chánh niệm như vậy với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán pháp ấy".

3. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát và đi đến quán sát pháp ấy, trong khi ấy, này Ananda, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi, trong khi ấy, nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn. Trong khi vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy".

4. Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn không thụ động phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn, với vị tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

5. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, trong khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tập hỷ giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, hỷ giác chi đi đến viên mãn, với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an".

6. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với ý hoan hỷ, thân được khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập khinh an giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, khinh an giác chi đi đến viên mãn, với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu, với vị có lạc, tâm được định tĩnh".

7. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh, trong khi ấy, này các Tỷ-kheo, định giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn, vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả, nhìn sự vật".

8. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với tâm định tĩnh, khéo trú xả, nhìn (sự vật) như vậy, trong khi ấy, này Ananda, xả giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập xả giác chi, trong khi ấy xả giác chi nhờ tu tập đi đến viên mãn".

9. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú quán trọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp...

10. Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, bốn niệm xứ làm viên mãn bảy giác chi.

(III)

1. "Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát?".

2. "Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ".

"Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát".

VII. Kinh Nhập tức Xuất tức Niệm *(Anapanasati sutta, Trung Bộ Kinh)*

Như vậy tôi nghe..

Một thời Tể Tôn ở Savatthi, tại Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatupasade), cùng với rất nhiều Thượng tọa có thời danh, có danh xưng... như Tôn giả

Sariputta (Xá lợi Phất), Tôn giả Mahamoggallana (Đại Mục Kiền Liên), Tôn giả Mahakaccayana (Đại Ca-chiên-diên), Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp-Tân-na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ananda (A-nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử khác có thời danh, có danh xưng. Lúc bấy giờ, các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và các tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiếm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn, vào ngày Bô Tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tỵ tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỷ-kheo đoàn vây.

Thế Tôn nhìn quanh chúng Tỷ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, rồi bảo các Tỷ-kheo:

-- Ta được thỏa mãn, này các Tỷ kheo, với đạo lộ này. Tâm ta được thỏa mãn, này các Tỷ kheo, với đạo lộ này. Do vậy, này các Tỷ kheo, hãy tinh tấn hơn nữa, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây; tại Savatthi cho đến tháng tư, lễ Komudi.

Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: "Thế Tôn sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lễ Komudi". Các Tỷ-kheo địa phương tụ họp tại Savatthi để yết kiến Thế Tôn. Và các Thượng Tọa Tỷ-kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo nhiều hơn nữa. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa

khuyến giáo dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và những tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiếm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn vào ngày Bò Tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudi vào tháng tư, Thế Tôn đang ngồi ngoài trời, chung quanh có chúng Tỷ-kheo doanh vậy.

Rồi Thế Tôn sau khi nhìn chung quanh chúng Tỷ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng liền bảo các Tỷ-kheo:

-- Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời thừa thãi. Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lời cây thanh tịnh. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo là một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng bố thí ít, được (phước báo) nhiều, bố thí nhiều, càng được (phước báo) nhiều hơn nữa. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (yojana) vớ một bao lương thực trên vai để yết kiến. Chúng Tỷ-kheo này là như vậy, này các Tỷ-kheo; hội chúng này là như vậy, này các Tỷ-kheo.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ. Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Này các Tỷ-kheo, có những bậc Tỷ-kheo như vậy trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, từ ở đây được nhập Niết Bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỷ-

kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si là bậc Nhất lai, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỷ kheo như vậy, này các Tỷ kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dự-lưu, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ.

Các bậc Tỷ kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ. Các bậc Tỷ kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh cần. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong hội chúng này, có những Tỷ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bốn như ý túc. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm căn. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm lực. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bảy giác chi. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Thánh đạo tám ngành. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập tứ (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bi (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập hỷ (tâm). Các bậc Tỷ kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập xả (tâm). Các bậc

Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bất tịnh. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập vô thường tưởng. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập nhập tức xuất tức niệm. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn công đức lớn. Nhập tức xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn, bảy giác chi được tu tập, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn, bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho minh giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn. Và này các Tỷ-kheo, như thế là tu tập nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt.

Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết; "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "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.

"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác

tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập.

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ ra" vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập.

"Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt", tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập.

Nhập xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là nhập tức xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào, làm cho sung mãn, khiến bốn niệm xứ được viên mãn?

Khi nào này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thờ vô dài, vị ấy biết: "Tôi thờ vô dài". Hay khi thờ ra dài, vị ấy biết: "Tôi thờ ra dài". Hay thờ vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thờ vô ngắn". Hay khi thờ ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thờ ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán thân trên thân, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đối với các thân, Ta nói đây là một, tức là thờ vô thờ ra. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi quán thân trên thân, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo nghĩ: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ

ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán thọ trên các thọ, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo đối với các cảm thọ. Ta nói đây là một, tức là thờ vô thờ ra. Do vậy này các Tỷ-kheo, trong khi quán thọ, trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm định tính, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm định tính, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán tâm trên tâm, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ: "Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán ly tham... quán đoạn diệt... quán từ bỏ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán pháp trên các pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn (sự vật) với niệm xả ly. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Nhập tức xuất tức niệm, này các tỷ-kheo, được tu tập như vậy được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xử được viên mãn.

Và bốn niệm xứ, này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho bảy giác chi được viên mãn? Này các Tỷ-kheo, trong khi quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, này các Tỷ-kheo, trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo, trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên, với Tỷ-kheo. Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy trạch pháp giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn, không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỷ-kheo. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi. Trong khi ấy, tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Này các Tỷ-kheo, trong khi Hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỷ-kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy hỷ giác chi bắt đầu khởi lên Tỷ-kheo. Trong khi ấy hỷ giác chi được vị Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy hỷ giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Một vị có thân khinh an, an lạc tâm vị ấy được định tĩnh. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi quán thọ trên các cảm thọ... (như trên).. quán tâm trên tâm... (như trên)... quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê. Nay các Tỷ-kheo, trong khi niệm của Tỷ-kheo được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên Tỷ-kheo. Niệm giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Niệm giác chi trong khi ấy, được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Nay các Tỷ-kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Trạch pháp giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn.

Tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên từ vị ấy, tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-

kheo. Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, hỷ giác chi trong khi ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỷ-kheo. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nay các Tỷ-kheo, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo tu tập, trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Nay các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho bảy giác chi được sung mãn.

Và nay các Tỷ-kheo, bảy giác chi tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho mình giải thoát được viên mãn. Ở đây, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly; tu tập trạch pháp giác chi...(như trên)... tu tập tinh tấn giác chi... (như trên)... tu tập hỷ giác chi... (như

trên)... tu tập khinh an giác chi... (như trên)... tu tập định giác chi (như trên)... tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly. Nay các Tỷ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho mình giải thoát được viên mãn.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

-oOo-

[\[Phần I\]](#)[\[Phần II\]](#)[\[Mục lục\]](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)