(Thích Minh Châu dịch) - 232 - Mười Sáu Hơi Thở

Kinh NIKAYA Phân Loại theo Chủ Đề ((HT Thích Minh Châu dịch; Chơn Tín Toàn phân loại)

Kinh tцng Pali
(Pali Nikaya)
HT. THÍCH MINH CHÂU
Việt dịch
Iђn bнQQăP
Phân loại theo chủ đề: CHƠN TÍN TOÀN NIKAYA PHÂN LOẠI - CHỦ ĐỀ 232

MƯỜI SÁU
HƠI THỞ
Chịu trách nhiệm chính tả:
TÂM MINH ANH
232

Iђn bнQўLHn tў 2018

MỤC LỤC

DẪN NHẬP 3

1 Cách tu tập - Kinh Giác Chi – Tương V, 465 ..9 2 Cách tu tập - Phân tích - Kinh Kimbila – Tương V, 481.....11 3 Bệnh có thể thuyên giảm - Kinh GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384 .....17 4 Không bao lâu nhập vào bất động - Kinh BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503 .....24 5 Kinh ĐẠI Kinh GIÁO GIỚI LAHẦULA – 62 Trung II, 183 .....28 6 Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482 .....39 7 Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGỦ NGỤC – Tăng III, 396 .....46 8 Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh Ananda – Tương V, 491 55

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 1

9 Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM – 118 Trung III, 249 62

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 2

DẪN NHẬP

1. Lời giới thiệu Sau khi nhận thấy tính thực tế, gần gũi, dễ hiểu và trí tuệ tuyệt diệu trong những bài kinh của bộ ĐẠI TẠNG KINH VIỆT NAM do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch trực tiếp từ Kinh Tạng Pali, chúng tôi nhận thấy rằng những bộ kinh này là những thực tế tuyệt diệu trong cuộc sống và nếu những bài kinh này không được tiếp cận và áp dụng trong cộng đồng Phật tử thì thật là một thiệt thòi cho những người con của Phật. Ví như một người khi nếm được hương vị tuyệt vời của một chiếc bánh ngon, lòng nghĩ tới những người thân thương của mình và đem đến mời họ cùng ăn với

mình, đó chính là tâm niệm của chúng tôi khi thực hiện công việc này. Chúng tôi với tấm lòng chân thành sâu sắc cầu mong cho mọi người cùng có thể tiếp cận được với Kinh Tạng Pali (kinh Nikaya) và tìm được chân đứng trong bộ kinh này. Vì vậy, nhằm giới thiệu bộ kinh Nikaya đến với cộng đồng Phật tử ở khắp nơi và nhằm giúp cho quý đạo hữu dễ dàng tiếp cận với kinh Nikaya nên trong phiên bản vi tính này chúng tôi đã mạo muội cẩn thận đánh

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 3

dấu, tô màu những điểm căn bản và trọng tâm trong các bài kinh để quý đọc giả có thể nhanh chóng nắm hiểu được nội dung, ý nghĩa và những điểm quan trọng của bài kinh. Công việc này đã được chúng tôi thực hiện dựa trên sự thấy biết và kinh nghiệm thực hành của bản thân, quý đạo hữu cố gắng đọc đi đọc lại và suy nghiệm kỹ từng lời kinh rồi đem áp dụng thực hành để có thể tự mình thành tựu Tuệ giác như Đức Phật đã chỉ dạy. 2. Lợi ích của việc nghiên cứu học hỏi bộ kinh này là gì? Đi thẳng vào lời dạy của Đức Phật, tiếp cận trực tiếp với những lời dạy nguyên chất của Đức Phật khi Ngài còn tại thế, tránh được sự truyền tải ý nghĩa giáo pháp có khi đúng, có khi lệch của các vị này vị kia, tránh được việc đến với đạo Phật nhưng nhìn nhận và hiểu biết đạo Phật thông qua lăng kính của người khác. Biết được với những sự kiện đã từng xảy ra trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế như: hoàn cảnh xã hội thời đó, đời sống thực tế của Đức Phật và các cuộc thuyết giảng Chánh Pháp của Ngài. Trí tuệ được mở rộng, biết được đôi phần về trí tuệ thâm sâu vi diệu của Đức Phật qua các bài thuyết

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 4

giảng của Ngài và qua các cuộc cật vấn, chất vấn của ngoại đạo. Được làm quen với các Pháp học và Pháp hành mà Đức Phật đã trình bày dưới nhiều hình thức đa dạng khác nhau. Học hỏi được nhiều cách tu tập, nhiều phương diện tu tập, không bị hạn chế bó buộc trong một phương diện tu tập theo một trường phái nào. Có được một cái nhìn trực tiếp, trực diện đối với Chánh Pháp, giúp cho người tu tập không đi lệch ra ngoài Chánh Pháp, không làm uổng phí thời gian và công sức mà người tu tập đã bỏ ra để nghiên cứu tìm hiểu học hỏi và thực hành Phật Pháp, giúp cho nhiệt tình và ước nguyện của người tu học chân chánh được thành đạt, có kết quả tốt đẹp và lợi ích thiết thực ngay trong đời sống hiện tại. Có được đầy đủ những phương tiện để thực hiện Pháp học vàPháp hành, biết rõ những gì mình cần phải làm trên con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau. Trong khi đọc, nghe, nghiên cứu, học hỏi các bản kinh thì tâm được an trú vào trong Chánh Tri Kiến, tham sân si được vắng mặt trong lúc ấy, tâm được an trú vào trong Chánh Pháp.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 5

Ngay trong hiện tại gieo kết được những thiện duyên tốt lành đối với Chánh Pháp của Đức Phật, có thể thẳng tiến đến việc tu tập sự giải thoát sanh tử ngay trong kiếp hiện tại. Nhưng nếu ngay trong hiện tại không đạt được sự giải thoát thì những thiện duyên này sẽ giúp được cho các đời sau: khi được sanh ra, tâm luôn hướng về sự tìm cầu Chánh Pháp, yêu thích tìm kiếm những lời dạy nguyên gốc của Đức Phật, và đồng thời

tâm cũng luôn hướng về sự không ưa thích đối với các tà Pháp, tránh xa các tà thuyết không chân chánh, không có cảm xúc cảm tình đối với các tà đạo, tránh được các con đường tu tập sai lệch làm uổng phí công sức và tâm nguyện của người tu tập mà vẫn không đạt được sự giải thoát khổ đau. Trong quá trình học hỏi nghiên cứu cẩn thận các bản kinh này thì Chánh Tri Kiến đi đến thành tựu đầy đủ, Giới Hạnh đi đến thành tựu đầy đủ, ba kiết sử Thân Kiến, Hoài Nghi, Giới Cấm Thủ được đoạn tận, chứng được Dự Lưu Quả, là bậc Dự Lưu, chỉ còn tái sanh tối đa là bảy lần giữa chư Thiên và loài người, không còn bị đọa vào trong các đường ác sanh như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Khi thân hoại mạng chung nếu bị thất niệm, tâm không được tỉnh giác, thì khi tái sanh đời sau, lúc đầu

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 6

không nhớ được đạo pháp, nhưng sau đó sẽ có những nhân duyên đưa đến giúp cho tâm trí từ từ nhớ lại và tiếp tục tu tập trong vòng tối đa bảy lần tái sanh là sẽ đi đến sự chứng đạt được tâm hoàn toàn tịch lặng thoát ly sanh tử, thoát ly đau khổ, thoát khỏi mọi ràng buộc, phiền não đối với năm thủ uẩn. 3. Lòng tri ân Chúng ta, những người đến với đạo thoát ly sanh tử của Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt đã trên 2500 năm, nhưng may mắn quá lớn cho chúng ta đó là việc chúng ta vẫn còn được thấy, được gặp, được học hỏi và được hành trì theo những bản kinh nguyên chất truyền thống của Đức Phật. Xin hạnh phúc tri ân sự may mắn này của mình và xin chân thành vô lượng cung kính tri ân Hòa Thượng Thích Minh Châu, người đã bỏ nhiều thời gian, nhiều tâm huyết để làm cho Chánh Pháp được sáng tỏ đối với những người con của Đức Phật tại Việt Nam. Xin chân thành cung kính cúi đầu tri ân Hoà Thượng - vị ân sư của Phật tử Việt Nam.

Pháp quốc, ngày 05 tháng 07 năm 2014 Người trình bày - Chơn Tín Toàn

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 7

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 8

1 Cách tu tập - Kinh Giác Chi – Tương V, 465

Giác Chi – Tương V, 465

1-2) Tại Sàvatthi... Tại đấy... nói như sau:

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo,

- Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.
- Tu tập trạch pháp giác chi...;

- Tu tập tinh tấn giác chi...;
- Tu tập hỷ giác chi...;
- Tu tập khinh an giác chi...;
- Tu tập niệm giác chi...;
- Tu tập định giác chi...;

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 9

- Tu tập xả giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

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

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 10

2 Cách tu tập - Phân tích - Kinh Kimbila – Tương V, 481

Kimbila – Tương V, 481

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbila, tại Veluvana.

2) Ở đấy, Thế Tôn gọi Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được quả lớn, được lợi ích lớn?

Khi được nói vậy, Tôn giả Kimbila im lặng.

3) Lần thứ hai, Thế Tôn...

4) Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được quả lớn, được lợi ích lớn?

Lần thứ ba, Tôn giả Kimbila im lặng.

5) Được nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 11

-- Nay đã đến thời, bạch Thế Tôn. Nay đã đến thời, bạch Thiện Thệ. Mong Thế Tôn giảng dạy pháp tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra! Sau khi nghe Thế Tôn dạy, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

-- Vậy này Ananda, hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn.

6) Thế Tôn nói như sau:

-- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

7-13) 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 vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

14) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

15) Lúc nào, này Ananda,

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 12

- 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?

16) 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.

17) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 13

- "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?

18) 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.

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 14

- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 15

Trong khi quán pháp trên các pháp, này Ananda, Tỷkheo 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.

22) Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông, một cái xe (sakatam hay

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 16

4. Tưởng nguy hại.
5. Tưởng đoạn tận.
6. Tưởng từ bỏ.
7. Tưởng đoạn diệt.
8. Tưởng nhàm chán đối với tất cả thế giới.
9. Tưởng vô thường trong tất cả hành.
10. Tưởng niệm hơi thở vô hơi thở ra.
Và này Ànanda, thế nào là tưởng vô thường?

4. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến ngôi rừng, hay đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường." Như vậy vị ấy trú, tùy quán vô thường, trong năm thủ uẩn này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô thường.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng vô ngã?

5. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã; mũi là vô ngã, các hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị là vô ngã; thân là vô ngã, xúc là vô ngã; ý là vô ngã, các pháp là vô ngã." Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô ngã.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 18

đường, bệnh trĩ, bệnh mụt nhọt, bệnh ung thư ung loét, các bệnh khởi lên từ gió; bệnh do hòa hợp các thể dịch sinh ra; các bệnh do thời tiết sanh; các bệnh do làm việc quá độ sanh; các bệnh do sự trùng hợp các sự kiện; các bệnh do nghiệp thuần thục, lạnh, nóng, đói khát, đại tiện, tiểu tiện". Như vậy, vị ấy sống, quán sự nguy hại trong thân này. Này Ananda, đây gọi là các tưởng nguy hại.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng đoạn tận?

8. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo, không có chấp nhận dục tầm đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận sân tầm đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận hại tầm... đã sanh...; không có chấp nhận các ác bất thiện pháp tiếp tục khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng. Này Ànanda, đây được gọi tưởng đoạn tận.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng từ bỏ?

9. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, duy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 20

Và này Ànanda, thế nào là tưởng đoạn diệt?

10. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn".

Và này Ànanda, thế nào là tưởng không ưa thích trong tất cả thế giới?

11. Ở đây, này Ànanda, phàm ở đời có những chấp thủ phương tiện, tâm quyết định, thiên kiến, tùy miên nào, Tỷ-kheo từ bỏ chúng, không ưa thích, không chấp thủ. Này Ànanda, đây gọi là tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế gian.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tưởng vô thường trong tất cả hành?

12. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo bực phiền, xấu hổ, nhàm chán đối với tất cả hành. Này Ànanda, đây gọi là vô thường trong tất cả hành.

Và này Ananda, thế nào là tưởng niệm hơi thở vào, hơi thở ra?

13. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 21

già, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài"; 2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ

thở ra", vị ấy tập. 5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập. 6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập. 7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, Tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 22

13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn tiệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ànanda, đó là niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

14. Này Ànanda, nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng này, sự kiện này có xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức".

15. Rồi Tôn giả Ànanda, sau khi học thuộc từ Thế Tôn mười tưởng này, đi đến Tôn giả Girimànanda, sau khi đến, nói lên với Tôn giả Girimànanda mười tưởng này. Và Tôn giả Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức. Tôn giả Girimànanda, được thoát khỏi bệnh ấy. Được đoạn tận như vậy là chứng bệnh ấy của Tôn giả Girimànanda.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 23

4 Không bao lâu nhập vào bất động - Kinh BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503

BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được nghĩa vô ngại giải,
- Đạt được pháp vô ngại giải,
- Đạt được từ vô ngại giải,
- Đạt được biện tài vô ngại giải,
- Quán sát tâm như đã giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không bao lâu thể nhập vào bất động.

NGHE PHÁP – Tăng II, 503

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo thực hành Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 24

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, công việc không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời, - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử; - Ít thụy miên, chuyên chú trong giác tỉnh; - Nghe nhiều, thọ trì nhiều, tích lũy điều đã nghe; các pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, tán thán Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh, các pháp ấy, Tỷ-kheo đã nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ nhờ đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến; - Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thánh tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thực hành Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

NÓI CHUYỆN – Tăng II, 504

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 25

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, việc làm không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời; - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử; - Ít thụy miên, chuyên chú vào giác tỉnh; - Đối với các câu chuyện nghiêm trang, khai tâm, như câu chuyện về ít dục, câu chuyện về tri túc, câu chuyện về viễn ly, câu chuyện về không hội họp, câu chuyện về tinh cần tinh tấn, câu chuyện về giới, câu chuyện về định, câu chuyện về tuệ, câu chuyện về giải thoát, câu chuyện về giải thoát tri kiến, các câu chuyện ấy, vị ấy có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức; - Vị ấy quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo tu tập Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

RỪNG – Tăng II, 505

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo làm cho sung mãn Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 26

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, việc làm không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời; - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử, - Ít thụy miên, chuyên chú vào giác tỉnh; - Sống ở trong rừng, sống tại các sàng

tọa xa vắng; - Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo làm cho sung mãn Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 27

5 Kinh ĐẠI Kinh GIÁO GIỚI LAHẦULA – 62 Trung II, 183

ĐẠI KINH GIÁO GIỚI LAHẦULA (Maha Rahulovada suttam) – Bài kinh số 62 – Trung II, 18

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Savatthi, Jetavana, tại tịnh xá Ànathapindika. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Savatthi để khất thực. Tôn giả Rahula vào buổi sáng cũng đắp y, cầm y bát, đi sau lưng Thế Tôn. Rồi Thế Tôn, sau khi đưa mắt ngó xung quanh, bảo Tôn giả Rahula:

– Này Rahula, bất cứ sắc pháp nào, quá khứ, vị lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, tất cả sắc pháp phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ: Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta.

– Bạch Thế Tôn, có phải chỉ sắc mà thôi. Bạch Thiện Thệ, có phải chỉ sắc mà thôi?

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 28

– Cả sắc, này Rahula; cả thọ, này Rahula; cả tưởng, này Rahula, cả hành, này Rahula; và cả thức, này Rahula.

Rồi Tôn giả Rahula tự nghĩ: "Ai có thể hôm nay được Thế Tôn trực tiếp giảng dạy với bài giáo giới, còn có thể đi vào làng để khất thực? Rồi Tôn giả từ chỗ ấy đi trở lui về, ngồi xuống một gốc cây, kiết già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Tôn giả Sariputta thấy Tôn giả Rahula đang ngồi dưới một gốc cây, kiết-già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Sau khi thấy vậy, Ngài nói với Tôn giả Rahula:

– Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập nhập tức xuất tức niệm (niệm hơi thở vô, hơi thở ra). Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Rồi Tôn giả Rahula, vào buổi chiều, sau khi từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Rahula bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, niệm hơi thở vô hơi thở ra được tu tập như thế nào? Làm cho sung mãn, (pháp môn này) như thế nào là để được quả lớn, được lợi ích lớn?

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 29

– Này Rahula, thế nào là địa giới? Có nội địa giới, có ngoại địa giới. Và này Rahula, thế nào là nội địa giới? Cái gì thuộc nội nhân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp

thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ; như vậy, này Rahula, được gọi là nội địa giới. Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới. Địa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải là của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự là ngã của ta". Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới.

Và này Rahula, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và này Rahula, thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như vậy, này Rahula, được gọi là nội thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy

giới đều thuộc về thủy giới. Thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

Và này Rahula, thế nào là hỏa giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Và này Rahula, thế nào là nội hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là nội hỏa giới. Những gì thuộc nội hỏa giới, và những gì thuộc ngoại hỏa giới đều thuộc về hỏa giới. Hỏa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của

thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là nội hư không giới. Những gì thuộc nội hư không giới và những gì thuộc ngoại hư không giới đều thuộc về hư không giới. Hư không giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta," Sau khi như thật quán sát hư không giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hư không giới, tâm từ bỏ hư không giới.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như đất. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như trên đất người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ không tịnh, quăng phân uế, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu,

không dao động, hay không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập như đất. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như nước. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 33

giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ không tịnh, rửa sạch phân uế, rửa sạch nước tiểu,, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mủ, rửa sạch máu; tuy vậy nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tụ tập như nước... (như trên)... không có tồn tại.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phân uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mủ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa... (như trên)... không có tồn tại.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ không tịnh, thổi phân uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu, tuy vậy gió không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió... (như trên).... không có tồn tại.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 34

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như hư không không bị trú tại một chỗ nào. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt . Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về xả. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái được trừ diệt.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 35

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô hơi thở ra. Này Rahula, do tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn.

Và này Rahula, thế nào là tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích lớn?

Ở đây, này Rahula, vị 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. 1. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài"; 2. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". 3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô," vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 36

5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 7. "Cảm giác tâm hành (Cittasankhara), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. 11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. 12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 37

16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này Rahula, làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra tối hậu chấm dứt, chứng được giác tri, không phải không được giác tri.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Rahula hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 38

6 Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đời, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Với vị ấy, sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 39

mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn .

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

… chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

… chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 40

CÁC NGƯỜI KHÁC ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH –Tăng III, 484

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đây, có hạng người sống tùy quán trên

… tùy quán khổ trên con mắt, tưởng khổ, cảm thọ khổ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ…

... tùy quán vô ngã trên con mắt

... tùy quán diệt tận trên con mắt

... tùy quán hoại diệt trên con mắt

... tùy quán ly tham trên con mắt

... tùy quán đoạn diệt trên con mắt

... tùy quán từ bỏ trên con mắt

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 41

... trên tai ... trên mũi ... trên lưỡi ... trên thân ... trên ý

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên các sắc ... trên các tiếng ... trên các hương ... trên các vị ... trên các xúc ... trên các pháp

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên nhãn thức ... trên thân thức ... trên ý thức

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên nhãn xúc ... trên nhĩ xúc ...trên tỷ xúc.. trên thiệt xúc ... trên thân xúc ... trên ý xúc

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên thọ do nhãn xúc sanh ... trên thọ do nhĩ xúc sanh ... trên thọ do tỷ xúc sanh ... trên thọ do thiệt xúc sanh ... trên thọ do thân xúc sanh ... trên thọ do ý xúc sanh

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên sắc tưởng ... trên thanh tưởng ... trên hương tưởng ... trên vị tưởng ... trên xúc tưởng ... trên pháp tưởng

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên sắc tư ... trên thanh tư ... trên hương tư ... trên vị tư ... trên xúc tư ... trên pháp tư

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 42

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên sắc ái ... trên thanh ái... trên hương ái ... trên vị ái ... trên xúc ái ... trên pháp ái

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên sắc tầm... trên thanh tầm ... trên hương tầm ... trên vị tầm ... trên xúc tầm ... trên pháp tầm

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên sắc tứ ... trên thanh tứ ... trên hương tứ ... trên vị tứ ... trên xúc tứ ... trên pháp tứ

Ở đây, có hạng người sống tùy quán ... trên sắc uẩn ... trên thọ uẩn ... trên tưởng uẩn ... trên hành uẩn ... sống tùy quán vô thường trên thức uẩn

... sống tùy quán khổ...

... sống tùy quán vô ngã...

... sống tùy quán diệt tận...

... sống tùy quán hoại diệt...

… sống tùy quán ly tham...

… sống tùy quán đoạn diệt...

… sống tùy quán từ bỏ...

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 43

Ở đây, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập . Với vị ấy, sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 44

… chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

… chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 45

7 Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGỦ NGỤC – Tăng III, 396

NGỦ NGỤC –Tăng III, 396

1. Như vầy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Bhagga, tại núi Sumsumàra, tại vườn Nai.

Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahàmoggallàna đang ngồi ngủ gục, trong làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha.

Thế Tôn với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhân, thấy Tôn giả Mahàmoggallàna đang ngồi ngủ gục, trong làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha. Thấy vậy, như nhà lực sĩ

duỗi bàn tay đang co lại, hay co lại bàn tay đang duỗi ra; cũng vậy, Thế Tôn biến mất giữa dân chúng Bhagga, tại núi Sumsumàra, rừng Bhesakalà, ở vườn Nai, rồi hiện ra trước mặt Tôn giả Mahàmoggallàna, tại làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha. Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn; sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Mahàmoggallàna.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 46

- Này Moggallàna, có phải Thầy ngủ gục? Này Moggallàna, có phả

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 47

kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

6. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy từ chỗ ngồi, đứng dậy lấy nước chùi mắt, nhìn về phía chân trời và nhìn lên các sao lấp lánh. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

7. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy tác ý đến quang tưởng và an trú vào tưởng ban ngày. Như ban ngày, ban đêm cũng vậy. Như ban đêm, ban ngày cũng vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

8. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy trú tâm trên chỗ kinh hành, với tưởng trước mặt và sau lưng, với căn hướng nội, với ý không hướng ngoại. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

9. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy nằm như dáng nằm con sư tử, về phía hông bên phải, hai

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 48

chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác, tác ý với tưởng thức dậy. Và khi thức dậy, này Moggallàna, Thầy hãy thức dậy thật mau, nghĩ rằng: "Ta sẽ trú, không có chú tâm đến lạc nằm ngủ, lạc nằm xuống một bên, lạc thụy miên". Như vậy, này Moggallàna, Thầy cần phải học tập.

10. Do vậy, này Moggallàna, hãy học tập như sau: "Không say sưa trong cao mạn, ta sẽ đi đến thăm các gia đình". Này Moggallàna, như vậy các Thầy sẽ học tập.

- Này Moggallàna, nếu Tỷ-kheo say sưa trong cao mạn đi đến thăm các gia đình. Trong các gia đình, này Moggallàna, người ta có nhiều công việc phải làm. Do vậy, người ta không có tác ý đến Tỷ-kheo đã đi đến. Ở đây, Tỷ-kheo ấy có thể suy nghĩ: "Nay, ai đã chia rẽ ta với gia đình này. Các người này không ưa thích gì ta". - Như vậy, do không được gì, vị ấy nản chí, vị ấy giao động. Do giao động, vị ấy không phòng hộ, do không phòng hộ, tâm rời xa Thiền định.

Do vậy, này Moggallàna, hãy học tập như sau: "Ta sẽ không nói lời khiêu khích". Như vậy, này Moggallàna, Thầy cần phải học tập.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 49

- Khi nào có lời khiêu khích, này Moggallàna, thờ

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 50

cánh của cứu cánh, trở thành tối thượng giữa chư Thiên và loài Người?

- Này Moggallàna, ở đây, Tỷ-kheo được nghe như sau: "Không nên thiên chấp tất cả pháp". Này Moggallàna, vị Tỷ-kheo được nghe như sau: "Không nên thiên chấp tất cả pháp". Vị ấy thắng tri tất cả pháp; do thắng tri tất cả pháp, vị ấy liễu tri tất cả pháp. y0796 Tf [44A7>Tj7.2000C60 Td8-.39j76 Tf ( )TjET1 Td7 T

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 51

các ách nạn, đạt đến cứu cánh Phạm hạnh, đạt đến cứu cánh của cứu cánh, trở thành tối thượng giữa chư Thiên và loài Người.

Này các Tỷ-kheo, chớ có sợ hãi các công đức.

Này các Tỷ-kheo, đồng nghĩa với an lạc chính là các công đức. Ta thắng tri rằng, này các Tỷ-kheo, các công đức được làm lâu ngày có quả dị thục, có sự hình thành khả ái, khả hỷ, khả ý lâu ngày. Trong bảy năm Ta tu tập từ tâm, sau khi tu tập từ tâm bảy năm, trong bảy thành kiếp hoại kiếp, Ta không trở lui lại thế giới này.

- Khi thế giới ở trong thành kiếp, này các Tỷkheo, Ta đi đến thế giới Quang Âm Thiên. - Khi thế giới ở trong kiếp hoại, Ta sanh ra trong Phạm cung trống không. Ở đấy, này các Tỷkheo, Ta là Phạm thiên, là Đại phạm thiên, vị Chiến thắng, vị Vô năng thắng, vị Biến tri, vị Tự tại. - Ba mươi sáu lần, này các Tỷ-kheo, Ta là Thiên chủ Sakka. - Nhiều lần bảy lần, Ta là vị Chuyển luân vương theo Chánh pháp, là vị Pháp vương, bậc Chiến thắng bốn phương, đạt được sự thanh bình cho quốc độ, đầy đủ bảy món báu. Này các Tỷ-

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 52

kheo, Ta có bảy loại châu báu này, như là xe báu, voi báu, ngựa báu, châu báu, nữ báu, gia chủ báu và cư sĩ báu là thứ bảy. Ta có hơn một ngàn người con trai, này các Tỷ-kheo, là những bậc anh hùng, dõng mãnh, đánh tan địch quân. Và khi ta chiến thắng quả đất này, xa cho đến bờ biển, Ta trị vì quả đất này không dùng trượng, không dùng đao, đúng với Chánh pháp.

Hãy xem quả dị thục,
Của các việc công đức,
Của các việc hiền thiện,
Với kẻ tìm an lạc.
Này Tỷ-kheo, Ta tu,
Từ tâm trong bảy năm,
Trong bảy thành hoại kiếp,

Không trở lại thành kiếp,
Ta đạt Quang Âm thiên,
Khi thế giới hoại kiếp
Sanh Phạm cung trống rỗng.
Bảy lần, Ta đóng vai,
Đại Phạm thiên, Tự tại,
Trong ba mươi sáu lần,
Làm Thiên chủ Thiên giới.
Ta làm vua Chuyển luân,
Chủ tể cõi Diêm-phù.
Bậc Sát-ly quán đảnh,
MƯỜI SÁU HƠI THỞ 53

Bậc chủ tể loài Người,
Ta chiến thắng đất này,
Không với trượng, với kiếm,
Không bạo lực, đúng pháp,
Đối mọi người bình đẳng,
Ta trị vì đúng pháp,
Trên cõi đất tròn này.
Ta khiến các gia đình,
Giàu lớn, tài sản lớn,
Họ hưởng mọi dục lạc,
Ta đầy đủ bảy báu,
Chư Phật thương tưởng đời,
Khéo dạy điều như vậy.
Đấy là nhân đại sự,
Được gọi là Địa vương.
Ta là vua, huy hoàng,
Bảo vệ nhiều tài sản,
Có thần lực, danh xưng,
Vương chủ rừng Diêm-phù,
Ai nghe, không tịnh tín?
Trừ các loại ác sanh,
Do vậy muốn lợi ích,
Cầu vọng sự lớn mạnh,
Hãy kính trọng diệu pháp,
Hãy nhớ lời Phật dạy.
MƯỜI SÁU HƠI THỞ 54

8 Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh Ananda – Tương V, 491

Ananda – Tương V, 491

1-2) Sàvatthi...

Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn... Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

3) -- Bạch Thế Tôn, có một pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda, có một pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp. Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp. Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp.

4) -- Một pháp ấy là gì, bạch Thế Tôn, được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 55

tập được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda,

- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Bốn niệm xứ. - Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Bảy giác chi. - Bảy giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Minh và Giải thoát.

I

5) 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?

6-12) 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.

13-14) Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài..". Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhứt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao? (xem 10, đoạn số 15-16) ...

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 56

15-16) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 17-18)

17-18) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 19-20)

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập... nhiếp phục tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 21)

20) 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

21) Tu tập như thế nào, này Ananda, làm cho sung mãn như thế nào, Bốn niệm xứ làm cho viên mãn Bảy giác chi?

22) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, niệm được an trú; khi ấy, này Ananda, Tỷ- kheo có niệm, không phải thất niệm.

- Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo an trú niệm, không phải thất niệm, thời niệm giác chi, đối với Tỷ-kheo ấy được thành tựu.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 57

- Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, niệm giác chi 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.

23) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát và đi đến quán sát ấy; 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; 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.

24) 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; khi ấy, nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn. - Với vị có tinh cần, có tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 58

25) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên; khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập hỷ giác chi; 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.

26) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an; khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập khinh an giác chi; 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.

27) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh; khi ấy, này các Tỷ-kheo, định giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷkheo ấy.

- Trong khi, Tỷ-kheo tu tập định giác chi; khi ấy, định giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 59

- Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả nhìn sự vật.

29) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với tâm định tĩnh khéo trú xả nhìn sự vật như vậy; khi ấy, này Ananda, xả giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập xả giác chi; khi ấy, xả giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn.

29-31) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp... (như trên, từ đoạn số 22-28)

32) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, Bốn niệm xứ làm viên mãn Bảy giác chi.

III.

33) Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, Bảy giác chi làm viên mãn Minh và Giải thoát?

34) 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.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 60

35) Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, Bảy giác chi làm viên mãn Minh và giải thoát.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 61

9 Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM – 118 Trung III, 249

KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (Anapanasati suttam) – Bài kinh số 118 – Trung III, 249

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế 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 Mụckiền-liên), Tôn giả Mahakaccayana (Đại Ca-chiêndiên), Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (Ana-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

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 62

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, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn, vào ngày Bố-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tự tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỷ-kheo đoanh 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-
MƯỜI SÁU HƠI THỞ 63

kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷkheo nhiều hơn nữa. 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 những tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn vào ngày Bố-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 đoanh vây.

Rồi Thế Tôn sau khi nhìn xung 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 thải. Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lõi 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,

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 64

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 Tỷkheo, hội chúng như thế này,

này các Tỷkheo, 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 Tỷkheo, hội chúng như thế này, này các Tỷkheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷkheo, hội chúng như thế này, này các Tỷkheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (yojana) với một bao lương thực trên vai để đến yết kiến. Chúng Tỷ-kheo này là như vậy, này các Tỷkheo; 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

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 65

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 đấy được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷkheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, 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, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo, 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 Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, 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, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 66

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. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo 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 Tỷkheo 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 Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, 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.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 67

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 Tỷkheo 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 từ (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, 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 Tỷkheo 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 Tỷkheo 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 Tỷkheo này.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 68

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 Tỷkheo 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, làm cho sung mãn, khiến cho Minh Giải thoát (vijjavimutti)

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 69

được viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào 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. 1. Thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". 2. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". 3. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 70

7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị

ấy tập. 9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. 16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 71

Này các Tỷ-kheo, như thế nào 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 thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả 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. Trong khi tùy 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 thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy 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:

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 72

"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 tùy 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 thở vô thở ra. Do vậy này các Tỷkheo, trong khi tùy 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 tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tu tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 73

"Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy 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 Tỷkheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỷkheo 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 thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham.... "Quán đoạn diệt... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán 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

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 74

tuệ, khéo nhìn (sự vật) với niệm xả ly. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy 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 xứ được viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, Bốn niệm xứ 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 tùy 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. Này các Tỷ-kheo, trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, => 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

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 75

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 Tỷkheo. 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 ấy. 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 nơi 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

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 76

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. Này 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 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. Này 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 Tỷkheo . Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ quán thọ

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 77

trên các cảm thọ... (như trên)...

Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ quán tâm trên tâm... (như trên)...

Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh 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. Này 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 nơi Tỷkheo. Niệm giác chi trong khi ấy được Tỷkheo 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.

Này 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 Tỷkheo. 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.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 78

Này 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 nơi vị ấy, tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỷ-kheo. Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Tinh tấn giác chi được Tỷkheo làm cho đi đến sung mãn.

Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo tinh cần tinh tấn và 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 Tỷkheo 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. 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.

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 79

Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Này 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. Này 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, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho bảy giác chi được sung mãn.

Và này các Tỷ-kheo, Bảy Giác Chi tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Minh Giải thoát được viên mãn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 80

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.

Này các Tỷ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho Minh và Giải thoát được viên mãn.

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

MƯỜI SÁU HƠI THỞ 81

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