Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm [Quán Niệm Hơi Thở] (Ānāpānasati Sutta)

Kinh Trung Bộ (VNC PHVN, 2020)

118. KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (Ãnãpãnassati Suttdỷ

144. Như vầy tôi nghe. Một thời5 Thế Tôn ở Sãvatthi, tại Đông Viên (Pubbãrãma), giảng đường Lộc Mầu (Migãramãtu), cùng với rất nhiều Thượng tọa thời danh, có danh xưng như Tôn giả Sãriputta (Xá-lợi-phất), Tôn giả Mahãmoggallãna (Đại Mục- kiền-liên)5 Tôn giả Mahãkaccãyana (Đại Ca-chien-diên)? Tôn giả Mahãkotthita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahãkappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahãcunda (Đại Thuần-đà)? Tôn giả Anuruddha (A-na-luật-đà), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ãnanda (A-nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử khác 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 khuyên 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 thú*, thù thắng đã chứng đạt.123 145. Lúc bấy giờ? Thế Tôn, vào ngày Bố-tát, ngày rằm? vào đêm trăng tròn sau ngày Tự tứ,3 đang ngồi ngoài 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,4 này các Tỷ-kheo? với đạo lộ này. Tâm ta được thỏa mãn5 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 dạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây, tại Sãvatthi cho đen thang Tu, 13 Komudĩ.5 Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: "Thế Tôn sẽ ở dây, tại Sãvatthi,

1 Xem MA. 420; s. V. 311, 328, 333-35;.68. Tham chiếu: Phật thuyết Trị ỷ kinh (r.01. 0096. 0919a22); Tạp.(T.02. 0099.803. 0206al4); Tap.(r.O2. Ồ099.810-812. 0208a09-clÕ); Tợp, (r.02. 0099.815. 0209bl5); TạpA-hàm kinh (Z02. 0101.15. 0497a02). ' 2 Thiền tập trên các đề mục. Xem MA. IV. 137; D. I. 233; s. V. 154; 4 IV. 47. 3 Lễ Tựtứ được tổ chức sau mùa An cư. Xem Vìn. I. 160; II. 32; BD. I. 283, 292; II. 153, n. 2. 4 Ãraddha được giải thích là tuttha. Xem MA. IV. 137. 5Komudĩcãtumãsỉnĩ. Xem BD. II. 157, n. 3. Trong MA. IV. 137, gọi là Komudĩ vì tháng này có sen trắng và gọi cãtumãsinĩ vì là cuối 4 tháng mùa mưa.

cho đến tháng Tư, lễ Komudĩ.,, Các Tỷ-kheo địa phương tụ họp tại Sãvatthi để yết kiến Thế Tôn.6 Và các Thượng tọa Tỷ-kheo lại càng khuyển giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo 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. 146. Lúc bấy giờ, Thế Tôn vào ngày Bố-tát5 ngày rằm? vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudĩ vào tháng Tư. Thế Tôn đang ngồi ngoài trời, chung quanh có chúng Tỷ-kheo đoanh vây. Rồi Thế Tôn5 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 này5 này các Tỷ-kheo5 khônệ có lời dư thừa, đã được an trú trong lõi cay thanh tịnh. Chúng Tỷ-kheo như thê này, này các Tỷ-kheo5 hội chúng như thê này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng duờng, đáng được chắp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Chúng Tỷ-kheo như thê này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thê này, này các Tỷ- kheo, là một hội chúnệ bố thí ít, được [phước báo] nhiều, bố thí nhiều, càng được [phước báo] nhiêu hơn nữa. Chúng Tỷ-kheo như thê 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, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo? là một hội chúng xứng đáng đi nhiêu do-tuân (yojana) với một bao lương thực trên vai7 để đến yết kiến. Chúng Tỷ-kheo này là như vậy5 này các Tỷ-kheo5 hội chúng này là như vậy? này các Tỷ-kheo. 147. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ5 Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành dạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ Chánh trí. Này các Tỷ-kheo5 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 Niêt-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỷ-kheo như vậy5 này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này5 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*1

6 Sau ngày rằm Kattika. 1 Putosenãpi. MA. IV. 139 viết làputamsena. Xem GS. II. 192, n. 1.

vào đời này một lân nữa, sẽ đoạn tận khô đau. Các bậc Tỷ-kheo như vậy5 này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo5 trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dự Lưu, không còn đọa vào ác dạo, chăc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo? có mặt trong chúng Ty-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm tu tập Bôn niệm xứ. Các bậc Tỷ-kheo như vậy9 này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo? trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sông chuyên tâm, chú tâm tu tập Bốn chánh cần. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo5 có mặt trong hội chúng này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này5 có những Tỷ-kheo sông chuyên tâm, chú tâm tu tập Bôn như ý túc. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo? có mặt trong chúng Tỵ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này5 có những Tỷ-kheo9 sông 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. 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. Này các Tỷ-kheo5 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. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập từ [tâm].8 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 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 sông 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 sông chuyên tâm, chú tâm tu tập xả [tâm]. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo5 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 tâm5 chú tâm tu tập Vô thường tưởng. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ- kheo? có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

8XemM.L 424-25.

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 thoát9 được viên mãn. 148. Và này các Tỷ-kheo, nhu thế nào là tu tập Nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào là 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,10 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 dài5 vị ấy biết: "Tôi thở ra dảiy Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "T6i thở vô ngắn.^, Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "T6i thở ra ngắn." "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở v6”, vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở v6”, vị ấy tập. "All tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở v6”vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ9 tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ5 tôi sẽ thở v6”vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở v6”, vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở v6”, vị ấy tập. "An tịnh tâm hành5 tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở v6”vị ấy tập. "Cảm giác về tâm? tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "Vơi tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Vơi tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vị ấy tập. uVới tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra"vị ấy tập. "Vơi tâm giải tho tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "y&i tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Quán vô thường, tôi sẽ thở vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra"vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "Quán đoạn diet, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "Quán từ bỏ5 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. 149. Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Nhập tức xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào là 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: "T6i thở VO dài.55 Hay khi thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dai?5 Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn?9 Hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn.^, "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở v6", 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,

9 Vijjavimutti, như s. V. 28, 335. Xem SA. III. 275; Ps. II. 243. 10Xem M. 10, Satỉpaịthãna Sutta (Kinh Niệm xứ); M. I. 425; A.N. 111; 5. V. 311, Ẫnãpãna Samyutta.

tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo5 đối với các Ta nói đây là một? tức là thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong thân,1112 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 nghi: "Cảm giác hỷ thọ5 tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "gảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở v6"vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tap. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành5 tôi sẽ thở ra9\ vị ấy tập. uAn tịnh tâm hành5 tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán thọ trên các thọ5 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 Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm đê chê ngự tham ưu ở đời. Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ"kheo nghĩ: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở v6'\ vị ấy tập. "Cảm giác về tâm5 tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở v6"vị ấy tập. í6Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tam thiền định, tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "Với tam thiền định5 tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở v6", 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 đê chê 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 tùy 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 thở vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham...

quán đoạn diệt... quán từ b6, tôi sẽ thở v6", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán pháp trên các pháp, này các Tỷ-kheo5 Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu,12 sau khi thấy với trí tuệ?13 khéo nhìn [sự vật] với niệm xả ly.14 Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm9 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. 150. Và Bôn niệm xứ, này các Tỷ-kheo? được tu tập như thê nào, được làm 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 an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác,

11 Kãyesu. MA. IV 140 chỉ cho 1 trong 4 đại và trường hợp này chỉ cho phong đại (vayokaya); hay thân này thuộc về sắc pháp, ở đây hơi thở được xem thuộc yề thân vi gồm vào trong cac XUC. Vị nay xem phong đại là 1 trong 4 thân, hoặc xem hơi thở la 1 trong 25 sắc pháp. 12 Triền cái của dục vọng là tham, triền cái của sân là ưu. 13 Sau khi biết được đã đoạn trừ, mới đến quán những gì là vô thường, viễn ly, chấm dứt và từ bỏ. 14 Ajjhupekkhitã. Đây là thuật ngữ chuyên môn, vị ấy chú tâm hay thiền quán trên đối tượng (ãrammana) mà khống bị chúng ảnh hưởng và vơi niệm xả ly. Xem MA. IV 142.

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 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-kheo5 trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Này các Tỷ-kheo5 trong khi trú với chánh niệm như vậy5 Tỷ-kheo với trí tuệ suy tu, 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 đên viên mãn. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thâm sát pháp ây, sự tinh tân 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, thâm sát pháp ấy; trong khi ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỷ-kheo ấy; trong khi ấy, Tinh tấn giAc chi được bắt đâu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập Tinh tân giác chi; trong khi ây, Tinh tân 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 ây5 Hỷ giác chi băt đâu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ây, Hỷ giác chi được vị Tỷ-kheo tu tập; trong khi ây, Hỷ giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đên viên mãn. Thân của vị ây được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Này các Tỷ-kheo5 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 lạc5 tâm vị ấy

được định tĩnh. Này các Tỷ-kheo5 trong khi Tỷ-kheo có thân khinh an5 an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh; trong khi ấy, Định giác chi bắt đâu 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 đên sung mãn. Vị ây với tâm định tĩnh như vậy5 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 ây, Xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập; trong khi ây, Xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đên sung mãn. 151. Này các Tỷ-kheo5 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, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời5 trong khi ấy, niệm của vị ây được an trú, không có hôn mê.

118. KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM 917

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 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. 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 tuệ5 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. 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 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. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chat 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. Này các Tỷ-kheo5 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 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 tinh, 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 vậy5 khiến cho Bảy giác chi được sung mãn. 152. Và này các Tỷ-kheo, Bảy giác chi được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thê nào, khiên cho Minh giải thoát được viên

mãn. Ở đây,15

15 Xem Mill. 275.

này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly,16 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 giải thoát được viên mãn. Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

16 MA. IV. 144 nói trong kinh này, nhập tức xuất tức niệm, thuộc về thế gian, đưa đến sự viên mãn Bốn niệm xứ cũng thuộc thế gian. Bốn niệm xứ đưa đến sự viên mãn Bảy giác chi cũng thuộc thế gian. Và Bảy giác chi đưa đến chứng đạt cứu cánh Niết-bàn và giải thoát nhờ chánh trí.

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