

## 118. KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (*Ānāpānassati Sutta*)<sup>1</sup>

144. Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Sāvatti, tại Đông Viên (Pubbārāma), giảng đường Lộc Mâu (Migāramātu), cùng với rất nhiều Thượng tọa thời danh, có danh xưng như Tôn giả Sāriputta (Xá-lợi-phất), Tôn giả Mahāmoggallāna (Đại Mục-kiền-liên), Tôn giả Mahākaccāyana (Đại Ca-chiên-diên), Tôn giả Mahākoṭṭhita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahākappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahācunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật-đà), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ānanda (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 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.<sup>2</sup>

145. Lúc bấy giờ, Thế Tôn, vào ngày Bố-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tụ tứ,<sup>3</sup> đang ngồi ngoài trời với chúng Tỷ-kheo doanh vây.

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

– Ta được thỏa mãn,<sup>4</sup> 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 Sāvatti cho đến tháng Tư, lễ Komudī.<sup>5</sup>

Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: “Thế Tôn sẽ ở đây, tại Sāvatti,

<sup>1</sup> Xem *M. I.* 420; *S. V.* 311, 328, 333-35; *Vin.* III. 68. Tham chiếu: *Phật thuyết Trị ý kinh* 佛說治意經 (*T.01.0096.0919a22*); *Tap. 雜* (*T.02.0099.803.0206a14*); *Tap. 雜* (*T.02.0099.810-812.0208a09-c10*); *Tap. 雜* (*T.02.0099.815.0209b15*); *Tap A-hàm kinh* 雜阿含經 (*T.02.0101.15.0497a02*).

<sup>2</sup> Thiền tập trên các đề mục. Xem *MA. IV.* 137; *D. I.* 233; *S. V.* 154; *A. IV.* 47.

<sup>3</sup> Lễ Tụ tứ được tổ chức sau mùa An cư. Xem *Vin. I.* 160; II. 32; *BD. I.* 283, 292; II. 153, n. 2.

<sup>4</sup> *Āradḍha* được giải thích là *tuttiha*. Xem *MA. IV.* 137.

<sup>5</sup> *Komudī cātumāsini*. Xem *BD. II.* 157, n. 3. Trong *MA. IV.* 137, gọi là Komudī vì tháng này có sen trắng và gọi *cātumāsini* vì là cuối 4 tháng mùa mưa.

cho đến tháng Tư, lễ Komudī.” Các Tỷ-kheo địa phương tụ họp tại Sāvatti để yết kiến Thế Tôn.<sup>6</sup> 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, 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, tiếm thứ, thù thắng đã chứng đạt.

**146.** Lúc bảy giờ, Thế Tôn vào ngày Bối-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudī 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 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, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do-tuần (*vojana*) với một bao lương thực trên vai<sup>7</sup> để đến yết kiến. Chúng Tỷ-kheo này là như vậy, này các Tỷ-kheo, 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 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

<sup>6</sup> Sau ngày rằm Kattika.

<sup>7</sup> *Putosenāpi. MA. IV. 139* viết là *putamsena*. Xem *GS. II. 192, n. 1.*

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 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.

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. 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 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-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.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập từ [tâm].<sup>8</sup> 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 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.

<sup>8</sup> Xem *M. I.* 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 thoát<sup>9</sup> được viên mãn.

**148.** Và này các Tỷ-kheo, như 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,<sup>10</sup> đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống và ngôi 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 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. “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. “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, 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. “Quán vô thường, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “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.

**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: “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 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. Trong khi tùy quán thân trên thân, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm,

<sup>9</sup> *Vijjāvimutti*, như S. V. 28, 335. Xem SA. III. 275; Ps. II. 243.

<sup>10</sup> Xem M. 10, *Satipaṭṭhāna Sutta* (Kinh Niệm xứ); M. I. 425; A. V. 111; S. V. 311, *Ānāpāna Saṃyutta*.

tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nay các Tỷ-kheo, đối với các thân,<sup>11</sup> Ta nói đây là một, tức là thờ vô thờ ra. Do vậy, nay 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, nay 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 tùy quán thọ trên các thọ, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nay các Tỷ-kheo, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thờ vô thờ ra. Do vậy, nay các Tỷ-kheo, 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, nay 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 thiền định, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Với tâm thiền định, 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 tùy quán tâm trên tâm, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nay các Tỷ-kheo, sự tu tập Nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, nay 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, nay 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 tùy quán pháp trên các pháp, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu,<sup>12</sup> sau khi thấy với trí tuệ,<sup>13</sup> khéo nhìn [sự vật] với niệm xả ly.<sup>14</sup> Do vậy, nay 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, nay 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 Bốn niệm xứ, nay các Tỷ-kheo, được tu tập như thế nào, được làm sung mãn như thế nào, khiến cho Bảy giác chi được viên mãn? Nay các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác,

<sup>11</sup> *Kāyesa. MA. IV. 140* chỉ cho 1 trong 4 đại và trường hợp này chỉ cho phong đại (*vāyokāya*); hay thân này thuộc về sắc pháp. Ở đây hơi thờ được xem thuộc về thân vì gồm vào trong các xúc. Vị này xem phong đại là 1 trong 4 thân, hoặc xem hơi thờ là 1 trong 25 sắc pháp.

<sup>12</sup> Triển cái của dục vọng là tham, triển cái của sân là ưu.

<sup>13</sup> Sau khi biết được đã đoạn trừ, mới đến quán những gì là vô thường, viển ly, chấm dứt và từ bỏ.

<sup>14</sup> *Ajjhupekkhitā*. Đây là thuật ngữ chuyên môn, vị ấy chú tâm hay thiền quán trên đối tượng (*ārammaṇa*) mà không bị chúng ảnh hưởng và với 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-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thâm sát pháp ấy.

Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thâm 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, thâm 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, 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 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 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 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.

**151.** 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, 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 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, thâm 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, thâm 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.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo suy tư, tư duy, thâm 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 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.

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 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.

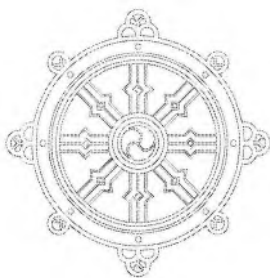
Này các Tỷ-kheo, Bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho Bảy giác chi được sung mãn.

**152.** Và này các Tỷ-kheo, Bảy giác chi được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Minh giải thoát được viên mãn. Ở đây,<sup>15</sup>

<sup>15</sup> Xem M. III. 275.

này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly,<sup>16</sup> 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 Minh giải thoát được viên mãn.

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



---

<sup>16</sup> 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.