

Giác Niệm Về Hơi Thở

Bhikkhu Santikaro



Giác niệm về hơi thở

Nguyên tác: Mindfulness with Breathing

*Nguyên tác Thái ngữ: Bhikkhu Buddhadasa (Tỳ
kheo Phật Lệ)- 1986*

Bản dịch Anh ngữ: Bhikkhu Santikaro (1988).

Bản dịch Việt ngữ: Cư sĩ Thiện Nhựt (2004).

---o0o---

Phần Kinh văn

Kinh Nhập tức, Xuất tức niệm
(*Ànàpànasati*)

Như vậy tôi nghe:

Một thời, Thế tôn ở Savatthi, tại Đông Viên (*Pubbarama*), giảng đường Lộc Mẫu (*Migaramatupasade*), cùng với rất nhiều Thượng toạ có thời danh, có danh xưng... như Tôn giả *Sariputta* (Xá lợi phất), Tôn giả *Mahamoggallana* (Đại Mục kiền liên), Tôn

giả *Mahakaccayana* (Đại Ca chiêm diên), Tôn giả *Mahakotthita* (Đại Câu hy la), Tôn giả *Maha kappina* (Đại Kiếp tân na), Tôn giả *Mahacunda* (Đại Thuần đà), Tôn giả *Anuruddha* (A na luật), Tôn giả *Revata* (Ly bà đa) và Tôn giả *Ananda* (A nan), cùng với nhiều bậc Thượng toạ đệ tử khác có thời danh, có danh xưng. Lúc bấy giờ, các Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỳ kheo. Một số Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỳ kheo. Một số Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỳ kheo. Một số Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỳ kheo. Một số Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỳ kheo. Và các tân Tỳ kheo được các Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiêm thú, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ, Thế tôn vào ngày Bố tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tụ tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỳ kheo doanh vây.

Thế tôn nhìn quanh chúng Tỳ kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, rồi bảo các Tỳ kheo:

- Ta được thoả mãn, này các Tỳ kheo, với đạo lộ này. Tâm ta được thoả mãn, này các Tỳ kheo, với đạo lộ này. Do vậy, này các Tỳ kheo, hãy tinh tấn hơn nữa, để chứng đạt 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 Tỳ kheo địa phương được nghe: "Thế tôn sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lễ Komudi." Các Tỳ kheo địa phương tụ họp tại Savatthi để yết kiến Thế tôn. Và các Thượng toạ Tỳ kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỳ kheo nhiều hơn nữa. Một số Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỳ kheo. Một

số Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỳ kheo. Một số Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỳ kheo. Một số Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỳ kheo. Và những tân Tỳ kheo được các Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, 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 Tỳ kheo doanh vây.

Rồi Thế tôn sau khi nhìn xung quanh chúng Tỳ kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, liền bảo các Tỳ kheo:

- Hội chúng này, này các Tỳ kheo, không có lời thừa thãi. Hội chúng này, này các Tỳ kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lời cây thanh tịnh. Chúng Tỳ kheo như thế này, này các Tỳ kheo, hội chúng như thế này, này các Tỳ 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 Tỳ kheo như thế này, này các Tỳ kheo, là một hội chúng bố thí ít, được (phước báo) nhiều, bố thí nhiều, càng được (phước báo) nhiều hơn nữa. Chúng Tỳ kheo như thế này, này các Tỳ kheo, hội chúng như thế này, này các Tỳ kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỳ kheo như thế này, này các Tỳ kheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (*yojana*) với một bao lương thực trên vai để đến yết kiến. Chúng Tỳ kheo này là như vậy, này các Tỳ kheo. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ 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 Tỳ kheo, có những bậc Tỳ kheo như vậy trong chúng Tỳ kheo này. Nay các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo đã đoạn trừ năm phần hạ kiết sử, được hoá sanh, từ ở đây được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nay các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Nay các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ 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 Tỳ kheo như vậy, nay các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Nay các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này có những Tỳ 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 Tỳ kheo như vậy, nay các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Nay các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nay các Tỳ kheo, có mặt trong chúng tỳ kheo này. Nay các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh cần. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nay các Tỳ kheo, có mặt trong hội chúng này. Nay các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bốn như ý túc. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nay các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Nay các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm căn. Các bậc tỳ kheo như vậy, nay các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Nay các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm lực. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nay các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Nay các Tỳ kheo, có những Tỳ

kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bảy giác chi. Các bậc Tỳ kheo như vậy, này các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập Thánh đạo tám ngành. Các bậc Tỳ kheo như vậy, này các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập từ (tâm). Các bậc Tỳ kheo như vậy, này các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bi (tâm). Các bậc Tỳ kheo như vậy, này các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập hỷ (tâm). Các bậc Tỳ kheo như vậy, này các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập xả (tâm). Các bậc Tỳ kheo như vậy, này các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bất tịnh. Các bậc Tỳ kheo như vậy, này các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập vô thường tưởng. Các bậc Tỳ kheo như vậy, này các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo này. Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập nhập tức, xuất tức niệm. 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 sung

mãn. Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho mình giải thoát (*vijjavimutti*) được sung mãn.

Và này các Tỳ kheo, như thế nào là tu tập nhập tức, xuất tức niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn? Ở đây, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài." Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài." Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn." Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn." "Cảm giác 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. "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 Tỳ kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

Và như thế nào, này các Tỳ kheo, là nhập tức, xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào, làm cho sung mãn, khiến bốn niệm xứ được viên mãn? Khi nào, này các Tỳ kheo, Tỳ 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 Tỳ kheo, vị Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ kheo, đối với các thân, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỳ kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, vị Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Khi nào, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo nghĩ: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ 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 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 Tỳ kheo, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ kheo, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỳ kheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Khi nào, này các Tỳ kheo, Tỳ 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 tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "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 Tỳ kheo, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ kheo, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, này các Tỳ kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Khi nào, này các Tỳ kheo, Tỳ 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 pháp trên các pháp, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí huệ, khéo nhìn (sự vật) với niệm xả ly. Do vậy, này các Tỳ kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nhập tức, xuất tức niệm, này các Tỳ kheo, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

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

khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ kheo, trong khi ấy, Tỳ kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy, niệm giác chi được Tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn. Đây các Tỳ kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Đây các Tỳ kheo trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ kheo. Trong khi ấy, Tỳ kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy, trạch pháp giác chi được Tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn. Đây các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỳ kheo. Đây các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỳ kheo ấy. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, Tỳ kheo tu tập tinh tấn giác chi, Trong khi ấy, tinh tấn giác chi được Tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn. Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Đây các Tỳ kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỳ kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, hỷ giác chi được vị Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy, hỷ giác chi được Tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Đây các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Đây các Tỳ kheo, trong khi Tỳ

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

Nay các Tỳ kheo, trong khi quán thọ trên các cảm thọ ... (như trên) ... quán tâm trên tâm ... (như trên) ... quán pháp trên các pháp, Tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không hôn mê. Nay các Tỳ kheo, trong khi niệm của Tỳ kheo được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Niệm giác chi trong khi ấy được Tỳ kheo tu tập. Niệm giác chi trong khi ấy, được Tỳ 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 huệ. Nay các Tỳ kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí huệ. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được Tỳ kheo tu tập. Trạch pháp giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy. Nay các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí huệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ kheo. Tinh tấn giác chi được Tỳ kheo tu tập. Tinh tấn giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không

liên hệ đến vật chất khởi lên. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo tinh cần tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỳ kheo. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỳ kheo tu tập. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành thân khinh an, tâm cũng được khinh an. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ 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 Tỳ kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ kheo tu tập, Trong khi ấy khinh an giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nầy các Tỳ kheo, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy cũng được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, định giác chi được Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy, định giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi được Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn.

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

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

Thế tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ kheo ấy hoan hỷ
tín thọ lời Thế tôn dạy.

***Kinh Nhập tức Xuất tức Niệm, số 118, Trung Bộ
Kinh
(Đại Tạng Việt Nam, Trung Bộ Kinh, Tập III, 249
264)***

---o0o---

[[Mục Lục](#)] [[Phần pháp thoại](#)] [[Phần phụ lục](#)]
[[Phần tự vựng](#)] [[Phần kinh văn](#)]

---o0o---

Cập nhật: 01- 4 -2004

Webmaster:quangduc@quangduc.com

[Trở về Trang](#)
[Thiền Định Phật Giáo](#)

[Đầu](#)
[trang](#)

Biên tập nội dung : Tỳ Kheo Thích Nguyên Tạng

Xin gửi bài mới và ý kiến đóng góp cho Trang Nhà qua địa chỉ :

quangduc@quangduc.com

Địa chỉ gửi thư: Tu Viện Quảng Đức, 105 Lynch Road, Fawkner, Vic. 3060.

Tel: 61. 03. 9357 3544