

118. KINH NHẬP TỨC, XUẤT TỨC NIỆM
(Kinh Quán Niệm Hơi Thở)
(Anàpànasati Sutta)

Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), tại Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatupasade), cùng với rất nhiều Thượng tọa có thời danh, có danh xưng như Tôn giả Sariputta (Xá-lợi-phất), Tôn giả Mahamoggallana (Đại Mục-kiền-liên), Tôn giả Mahakaccayana (Đại Ca-chiêndiên), Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ananda (A-nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử khác có thời danh, có danh xưng.

Lúc bấy giờ, các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng Tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng Tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và các tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt.

Lúc bấy giờ Thế Tôn, vào ngày Bó-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tụ 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 chúng đạt những gì chưa chúng đạt, để chúng đắc những gì chưa chúng đắc, để chúng ngộ những gì chưa chúng ngộ. Ta sẽ ở đây, tại Savatthi cho đến tháng tư, lễ Komudi.

Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: "Thế Tôn sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lễ Komudi".

Các Tỷ-kheo địa phương tụ họp tại Savatthi để yết kiến Thế Tôn.

Và các Thượng tọa Tỷ-kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo nhiều hơn nữa. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, 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 Bó-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 thãi. Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lối 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 Kinh Trung Bộ Page 653 of 809

tuần (yojana) với một bao lương thực trên vai 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.

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, 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 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). 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. 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.

(Quán niệm hơi thở)

Kinh Trung Bộ Page 654 of 809

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) được viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, như thế tu tập nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết-già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

Thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác 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 Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn,

được công đức lớn.

(Làm viên mãn bốn niệm xứ)

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

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo 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: "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", Kinh Trung Bộ Page 655 of 809

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 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, 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. "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 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 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 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.

(Làm viên mãn bảy giác chi)

Và bốn niệm xứ, này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho bảy giác chi được viên mãn?

Này các Tỷ-kheo, trong khi 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. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, này các Tỷ-kheo, trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo, trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

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 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.

Trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỷ-kheo. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo 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 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. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

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

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

Nay các Tỷ-kheo, trong khi quán thọ trên các cảm thọ...

Nay các Tỷ-kheo, trong khi quán tâm trên tâm...

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

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

(Minh giải thoát được viên mãn)

Và nay các Tỷ-kheo, bảy giác chi tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho mình giải thoát được viên mãn?

Ở đây, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly; tu tập trạch pháp giác chi... tu tập tinh tấn giác chi... tu tập hỷ giác chi... tu tập khinh an giác chi... tu tập định giác chi... tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly. Nay các Tỷ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho mình giải thoát được viên mãn.

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