

Kinh giảng về Niệm Hơi Thở Vào Hơi Thở Ra

Lời Dẫn Nhập:

Đây là bản dịch mới của bài Kinh *Ānāpānasatisuttam* thuộc Tạng Kinh, Trung Bộ, tập III, bài 118. Căn cứ theo văn tự, bản dịch này trình bày một số điểm xét ra có phần khác biệt so với các bản dịch trước đây. Những điểm này chủ yếu được trình bày ở phần cước chú. Hy vọng sẽ đóng góp được phần nào lợi ích về tri kiến cho người đọc cũng như sự tu tập của các hành giả. Văn bản song ngữ Pali - Việt được ghi lại ở dạng Pdf và có thể hạ tải ở đường dẫn sau: http://www.tamtangpaliviet.net/VHoc/15/15_118.pdf

Colombo, ngày 19 tháng 09 năm 2010
Tỳ khưu Indacanda.

KINH GIẢNG VỀ NIỆM HƠI THỞ VÀO HƠI THỞ RA *Ānāpānasatisuttam*, MN 118 Tỳ khưu Indacanda dịch

(*Phân Giới Thiệu*)[1]

Tôi đã được nghe như vậy: Một thời đức Thế Tôn ngụ tại Sāvattthi, ở khu vườn phía Đông, nơi lâu đài của Migāramātu, cùng với nhiều vị Thinh Văn trưởng lão rất được biết tiếng như là đại đức Sāriputta, đại đức Mahāmoggallāna, đại đức Mahākassapa, đại đức Mahākaccāyana, đại đức Mahākotthita, đại đức Mahākappina, đại đức Mahācunda, đại đức Anuruddha, đại đức Revata, đại đức Ānanda, cùng với nhiều vị Thinh Văn trưởng lão rất được biết tiếng khác nữa.

Vào lúc bấy giờ, các vị tỳ khưu trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy các vị tân tỳ khưu. Một số tỳ khưu trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy mười tỳ khưu. Một số tỳ khưu trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy hai mươi tỳ khưu. Một số tỳ khưu trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy ba mươi tỳ khưu. Một số tỳ khưu trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy bốn mươi tỳ khưu. Và trong khi được giáo huấn, được chỉ dạy bởi các vị tỳ khưu trưởng lão, các vị tân tỳ khưu ấy nhận biết pháp đặc biệt cao quý khác so với trước đây.

Vào lúc bấy giờ, nhằm ngày *Uposatha*, là ngày rằm, ngày lễ *Pavāranā*, vào đêm trăng tròn đầy, đức Thế Tôn ngồi ở ngoài trời, được hội chúng tỳ khưu vây quanh. Khi ấy, đức Thế Tôn, sau khi quan sát hội chúng tỳ khưu đang im lặng, đã bảo các tỳ khưu rằng: “Này các tỳ khưu, Ta được hài lòng với lối thực hành này. Này các tỳ khưu, Ta có tâm hài lòng đối với lối thực hành này. Này các tỳ khưu, vì thế, ở đây, các người hãy ra sức tinh tấn hơn nữa nhằm đạt được pháp chưa đạt được, nhằm chứng đắc pháp chưa được chứng đắc, nhằm chứng ngộ pháp chưa được chứng ngộ. Ta sẽ chờ đợi ở chính nơi đây, tại Sāvattthi, cho đến ngày rằm *Komudī*, thuộc tháng thứ tư (của mùa mưa).”

Các tỳ khưu trong xứ sở đã nghe rằng: “Nghe nói đức Thế Tôn sẽ chờ đợi ở chính nơi đó, tại Sāvattthi, cho đến ngày rằm *Komudī*, thuộc tháng thứ tư (của mùa mưa).” Và các tỳ

khuru trong xứ sở ấy quy tụ về Sāvatti để chiêm ngưỡng đức Thế Tôn. Và các vị tỳ khuru trưởng lão còn giáo huấn, chỉ dạy các tân tỳ khuru nhiều hơn nữa. Một số tỳ khuru trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy các tân tỳ khuru, chỉ dạy mười tỳ khuru. Một số tỳ khuru trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy hai mươi tỳ khuru. Một số tỳ khuru trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy ba mươi tỳ khuru. Một số tỳ khuru trưởng lão giáo huấn, chỉ dạy bốn mươi tỳ khuru. Và trong khi được giáo huấn, được chỉ dạy bởi các vị tỳ khuru trưởng lão, các vị tân tỳ khuru ấy nhận biết pháp đặc biệt cao quý khác so với trước đây.

Vào lúc bấy giờ, nhằm ngày *Uposatha*, là ngày rằm, ngày lễ *Komudi*, thuộc tháng thứ tư (của mùa mưa), vào đêm trăng tròn đầy, đức Thế Tôn ngồi ở ngoài trời, được hội chúng tỳ khuru vây quanh. Khi ấy, đức Thế Tôn, sau khi quan sát hội chúng tỳ khuru đang hoàn toàn im lặng, đã bảo các tỳ khuru rằng: “Này các tỳ khuru, tập thể này không có việc nói chuyện nhảm. Này các tỳ khuru, tập thể này không còn việc nói chuyện nhảm, được thanh tịnh, đã vững vàng ở cốt lõi. Này các tỳ khuru, hội chúng tỳ khuru này là như thế. Này các tỳ khuru, tập thể này là như thế. Tập thể như thế này đáng được tiến cúng, đáng được hiến dâng, đáng được cúng dường, đáng được lễ bái, là nơi để gieo trồng phước báu của thế gian không gì hơn được. Này các tỳ khuru, hội chúng tỳ khuru này là như thế. Này các tỳ khuru, tập thể này là như thế. Ở tập thể như thế này, vật được bố thí ít trở thành nhiều, được bố thí nhiều thì trở thành nhiều hơn nữa. Này các tỳ khuru, hội chúng tỳ khuru này là như thế. Này các tỳ khuru, tập thể này là như thế. Tập thể như thế này là khó gặp ở thế gian. Này các tỳ khuru, hội chúng tỳ khuru này là như thế. Này các tỳ khuru, tập thể này là như thế. Tập thể như thế này là xứng đáng đi nhiều do-tuần để yết kiến dẫu với vật thực đi đường ở vai.

Này các tỳ khuru, ở hội chúng tỳ khuru này, có mặt những tỳ khuru là bậc A-la-hán, có các lậu hoặc đã cạn kiệt, đã được hoàn mãn, có các việc cần làm đã làm, có các gánh nặng đã được đặt xuống, có mục đích của bản thân đã được đạt đến, có các sự trói buộc ở hữu đã được tiêu diệt, có trí hiểu biết chân chánh, đã được giải thoát. Này các tỳ khuru, những tỳ khuru như thế có mặt ở hội chúng tỳ khuru này. Này các tỳ khuru, ở hội chúng tỳ khuru này, có mặt những tỳ khuru có sự diệt tận năm hạ phần kiết sử, là hạng hóa sanh, có sự viên tịch Niết Bàn tại nơi ấy, từ thế giới ấy không có việc quay trở lui. Này các tỳ khuru, những tỳ khuru như thế có mặt ở hội chúng tỳ khuru này. Này các tỳ khuru, ở hội chúng tỳ khuru này, có mặt những tỳ khuru có sự diệt tận ba loại kiết sử, có sự giảm thiểu của luyện ái-sân hận-si mê, là bậc Nhất Lai, sẽ đi đến thế gian này chỉ một lần rồi sẽ chấm dứt khổ đau. Này các tỳ khuru, những tỳ khuru như thế có mặt ở hội chúng tỳ khuru này. Này các tỳ khuru, ở hội chúng tỳ khuru này, có mặt những tỳ khuru có sự diệt tận ba loại kiết sử, là bậc Nhập Lưu, có pháp không bị thối đọa, có sự tiến đến giác ngộ đã được chắc chắn. Này các tỳ khuru, những tỳ khuru như thế có mặt ở hội chúng tỳ khuru này.

Này các tỳ khuru, ở hội chúng tỳ khuru này, có mặt những tỳ khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bốn sự thiết lập niệm. Này các tỳ khuru, những tỳ khuru như thế có mặt ở hội chúng tỳ khuru này. Này các tỳ khuru, ở hội chúng tỳ khuru này, có mặt những tỳ khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bốn chánh tinh tấn. Này các tỳ khuru, những tỳ khuru như thế có mặt ở hội chúng tỳ khuru này. Này các tỳ khuru, những tỳ khuru như thế có mặt ở hội chúng tỳ khuru này. Này các tỳ khuru, ở hội chúng tỳ khuru này, có mặt những tỳ khuru sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bốn nền tảng của thân thông. Này các tỳ khuru, những tỳ khuru như thế có mặt ở hội chúng tỳ khuru này. Này các tỳ khuru, ở hội chúng tỳ khuru này, có mặt những tỳ khuru sống gắn bó với việc rèn luyện

và tu tập về năm quyền. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về năm lực. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bảy chi phần đưa đến giác ngộ. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về Thánh Đạo tám chi phần. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này.

Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về từ. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về bi. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về hỷ. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về xả. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về tứ thi. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về tướng vô thường. Nay các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này.

Nay các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu sống gắn bó với việc rèn luyện và tu tập về niệm hơi thở vào hơi thở ra.[2] Nay các tỳ khưu, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập, được thực hành thường xuyên là có quả báu lớn, có lợi ích lớn. Nay các tỳ khưu, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập, được thực hành thường xuyên khiến cho bốn sự thiết lập niệm[3] được hoàn bị. Bốn sự thiết lập niệm được tu tập, được thực hành thường xuyên khiến cho bảy chi phần đưa đến giác ngộ[4] được hoàn bị. Bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập, được thực hành thường xuyên khiến cho mình và giải thoát được hoàn bị.

(Tu tập niệm hơi thở vào hơi thở ra)

Và nay các tỳ khưu, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào là có quả báu lớn, có lợi ích lớn? Nay các tỳ khưu, ở đây vị tỳ khưu đi đến khu rừng, hoặc đi đến gốc cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xuống, xếp chân thế kiết già, giữ thân thẳng và thiết lập niệm luôn hiện diện. Có niệm vị ấy thở ra, có niệm vị ấy thở vào.

Hoặc trong khi thở ra dài, vị ấy nhận biết:[5] 'Tôi thở ra dài.' [6]

Hoặc trong khi thở vào dài, vị ấy nhận biết: 'Tôi thở vào dài.'

Hoặc trong khi thở ra ngắn, vị ấy nhận biết: 'Tôi thở ra ngắn.'

Hoặc trong khi thở vào ngắn, vị ấy nhận biết: 'Tôi thở vào ngắn.'

Vị ấy tập luyện:[7] 'Có cảm giác toàn thân,[8] tôi sẽ thở ra;'

vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào;'[9]

vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào.'[10]

Vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác hỷ, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác hỷ, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác lạc, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác lạc, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác về sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác về sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Có cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm cho tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm cho tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm cho tâm được thoát ra, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Trong khi làm cho tâm được thoát ra, tôi sẽ thở vào.'

Vị ấy tập luyện: 'Có sự quan sát[11] về vô thường, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Có sự quan sát về vô thường, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Có sự quan sát về ly ái dục, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Có sự quan sát về ly ái dục, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Có sự quan sát về tịch diệt, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Có sự quan sát về tịch diệt, tôi sẽ thở vào;'

vị ấy tập luyện: 'Có sự quan sát về từ bỏ, tôi sẽ thở ra;'
vị ấy tập luyện: 'Có sự quan sát về từ bỏ, tôi sẽ thở vào.'

Này các tỳ khưu, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như vậy, được thực hành thường xuyên như vậy là có quả báu lớn, có lợi ích lớn.

(Bốn sự thiết lập niệm được hoàn bị)

Này các tỳ khưu, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho bốn sự thiết lập niệm được hoàn bị? Này các tỳ khưu, VÀO LÚC NÀO[12] vị tỳ khưu trong khi thở ra dài nhận biết: 'Tôi thở ra dài;' hoặc trong

khi thở vào dài, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở vào dài;’ hoặc trong khi thở ra ngắn, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở ra ngắn;’ hoặc trong khi thở vào ngắn, vị ấy nhận biết: ‘Tôi thở vào ngắn;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào;’ này các tỳ khuru, VÀO LÚC ẤY vị tỳ khuru sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian.[13] Này các tỳ khuru, ta nói như vậy về một thân khác nữa trong số các thân, tức là sự thở ra sự thở vào. Này các tỳ khuru, vì thế, ở đây, VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian.

Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru tập luyện: ‘Có cảm giác hỷ, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác hỷ, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác lạc, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác lạc, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào;’ này các tỳ khuru, VÀO LÚC ẤY vị tỳ khuru sống có sự quan sát thọ ở trên các thọ, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian. Này các tỳ khuru, ta nói như vậy về một thọ khác nữa trong số các thọ, tức là sự chú tâm tốt đẹp đối với sự thở ra sự thở vào. Này các tỳ khuru, vì thế, ở đây, VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru sống có sự quan sát thọ ở trên các thọ, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian.

Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru tập luyện: ‘Có cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có cảm giác tâm, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm được thoát ra, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm được thoát ra, tôi sẽ thở vào;’ này các tỳ khuru, VÀO LÚC ẤY vị tỳ khuru sống có sự quan sát tâm ở trên tâm, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian. Này các tỳ khuru, đối với kẻ có niệm bị quên lãng, không có sự nhận biết rõ rệt, ta không nói về sự tu tập niệm hơi thở vào hơi thở ra.[14] Này các tỳ khuru, vì thế, ở đây, VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru sống có sự quan sát tâm ở trên tâm, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian.

Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru tập luyện: ‘Có sự quan sát về vô thường, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về vô thường, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về lìa ái dục, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về lìa ái dục, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về diệt tận, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về diệt tận, tôi sẽ thở vào;’ vị ấy tập. ‘Có sự quan sát về từ bỏ, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Có sự quan sát về từ bỏ, tôi sẽ thở vào;’ này các tỳ khuru, VÀO LÚC ẤY vị tỳ khuru sống có sự quan sát pháp ở trên các pháp, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian. Vị ấy sau khi nhìn thấy sự dứt bỏ tham và ưu phiền bằng tuệ là người có trạng thái xả tốt đẹp.[15] Này các tỳ khuru, vì thế, ở đây, VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru sống có sự quan sát pháp ở trên các pháp, có nhiệt

tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian. Nay các tỳ khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập như thế, được thực hành thường xuyên như thế khiến cho bốn sự thiết lập niệm được hoàn bị.

(Bây chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị)

Này các tỳ khuru, bốn sự thiết lập niệm được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho bảy chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị? Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian, VÀO LÚC ẤY niệm của vị ấy được thiết lập, không bị quên lãng. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO niệm của vị tỳ khuru được thiết lập, không bị quên lãng, VÀO LÚC ẤY niệm giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY vị tỳ khuru tu tập niệm giác chi. VÀO LÚC ẤY, niệm giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Trong khi an trú với niệm như thế, vị ấy suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru, trong khi an trú với niệm như thế, suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, VÀO LÚC ẤY trạch pháp giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập trạch pháp giác chi. VÀO LÚC ẤY, trạch pháp giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị ấy, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, thì sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị tỳ khuru, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, mà sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ, VÀO LÚC ẤY tinh tấn giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập tinh tấn giác chi. VÀO LÚC ẤY, tinh tấn giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có sự tinh tấn đã được khởi sự, hỷ không liên hệ vật chất khởi lên. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO hỷ không liên hệ vật chất khởi lên đối với vị tỳ khuru có sự tinh tấn đã được khởi sự, VÀO LÚC ẤY hỷ giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập hỷ giác chi. VÀO LÚC ẤY, hỷ giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có tâm hỷ, thì thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị tỳ khuru có tâm hỷ, thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh, VÀO LÚC ẤY, tịnh giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập tịnh giác chi. VÀO LÚC ẤY, tịnh giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có thân được an tịnh, có sự an lạc, thì tâm được định. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị tỳ khuru có thân được an tịnh, có sự an lạc, tâm được định, VÀO LÚC ẤY, định giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập định giác chi. VÀO LÚC ẤY, định giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Vị ấy, đối với tâm đã được định tinh như thế, là người có trạng thái xả tốt đẹp.[16] Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru là người có trạng thái xả tốt đẹp đối với tâm đã được định tinh như thế, VÀO LÚC ẤY, xả giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC

ẤY, vị tỳ khuru tu tập xả giác chi. VÀO LÚC ẤY, xả giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru sống có sự quan sát thọ ở trên các thọ –(như trên)– tâm ở trên tâm –(như trên)– pháp ở trên các pháp, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian, VÀO LÚC ẤY niệm của vị này là đã được thiết lập, không bị quên lãng. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO niệm của vị tỳ khuru là đã được thiết lập, không bị quên lãng, VÀO LÚC ẤY niệm giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY vị tỳ khuru tu tập niệm giác chi. VÀO LÚC ẤY, niệm giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Trong khi an trú với niệm như thế, vị ấy suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru, trong khi an trú với niệm như thế, suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, VÀO LÚC ẤY trạch pháp giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập trạch pháp giác chi. VÀO LÚC ẤY, trạch pháp giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị ấy, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, thì sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị tỳ khuru, trong khi suy xét, khảo sát, đạt đến sự nghiên cứu toàn diện về pháp ấy bằng tuệ, mà sự tinh tấn được khởi sự, không bị trì trệ, VÀO LÚC ẤY tinh tấn giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập tinh tấn giác chi. VÀO LÚC ẤY, tinh tấn giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có sự tinh tấn đã được khởi sự, hỷ không liên hệ vật chất khởi lên. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO hỷ không liên hệ vật chất khởi lên đối với vị tỳ khuru có sự tinh tấn đã được khởi sự, VÀO LÚC ẤY hỷ giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập hỷ giác chi. VÀO LÚC ẤY, hỷ giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có tâm hỷ, thì thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị tỳ khuru có tâm hỷ, thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh, VÀO LÚC ẤY, tịnh giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập tịnh giác chi. VÀO LÚC ẤY, tịnh giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Đối với vị có thân được an tịnh, có sự an lạc, thì tâm được định. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO đối với vị tỳ khuru có thân được an tịnh, có sự an lạc, tâm được định, VÀO LÚC ẤY, định giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập định giác chi. VÀO LÚC ẤY, định giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Vị ấy, đối với tâm đã được định tĩnh như thế, là người có trạng thái xả tốt đẹp. Này các tỳ khuru, VÀO LÚC NÀO vị tỳ khuru là người có trạng thái xả tốt đẹp đối với tâm đã được định tĩnh như thế, VÀO LÚC ẤY, xả giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khuru. VÀO LÚC ẤY, vị tỳ khuru tu tập xả giác chi. VÀO LÚC ẤY, xả giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc tu tập.

Này các tỳ khưu, bốn sự thiết lập niệm được tu tập như thế, được thực hành thường xuyên như thế khiến cho bảy chi phần đưa đến giác ngộ được hoàn bị.

(Minh và giải thoát được hoàn bị)

Này các tỳ khưu, bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho minh và giải thoát được hoàn bị? Này các tỳ khưu, ở đây vị tỳ khưu tu tập niệm giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lia ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ;[17] tu tập trạch pháp giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lia ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập tinh tấn giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lia ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập hỷ giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lia ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập tịnh giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lia ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập định giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lia ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập xả giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lia ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ.

Bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập như thế, được thực hành thường xuyên như thế khiến cho minh và giải thoát được hoàn bị.

Đức Thế Tôn đã nói điều này. Được hoan hỷ, các vị tỳ khưu ấy thỏa thích lời dạy của đức Thế Tôn.

—ooOoo—

Chú thích:

- [1] Phần trong ngoặc đơn () không có ở Chánh Kinh, được thêm vào để tiện việc theo dõi (ND).
- [2] *ānāpānasati* = *āna+apāna+sati*, *āna* là hơi thở vào, *apāna* là hơi thở ra, *sati* là niệm, sự ghi nhớ.
- [3] Từ thông dụng là ‘tứ niệm xứ.’
- [4] Từ thông dụng là ‘bảy giác chi.’
- [5] Chú ý đến từ “hoặc” (từ *Pali* là ‘*vā*’) ở đầu câu và động từ “nhận biết” (*pajānāti*) trong nhóm 4 câu này. Có thể hiểu là ở pháp thiền này, hành giả không điều khiển hơi thở theo ý mình mà để hơi thở tự nhiên rồi chú tâm nhận biết sự diễn biến của hơi thở khi dài khi ngắn khác nhau.
- [6] *assasanto* và *assasāmi* là các biến thể của động từ *assasati*. Đa số các từ điển và các bản dịch tiếng Anh đều ghi nghĩa cho động từ này là “thở vào,” nên ở từng đôi như vậy trình bày “thở vào” trước rồi “thở ra” sau. Còn ở bản dịch này, chúng tôi ghi nhận nghĩa của động từ *assasati* là “thở ra” nên trình bày “thở ra” trước rồi “thở vào” sau. Sự chọn lựa này được căn cứ vào 2 chứng cứ:

- Ở Chú Giải Tạng Luật, ngài Buddhaghosa giải thích rằng: “*Assāso ti bahi nikkhamanavāto. Passāso ti anto pavisanavāto* = Hơi thở ra là gió đi ra bên ngoài. Hơi thở vào là gió đi vào bên trong” (*Vinaya-atthakathā* tập 2, trang 408, theo bản in của *Pali Text Society - PTS*).

- Tự Điển Pali - English Dictionary của PTS cũng ghi *assasati* là thở ra (trang 90), *passasati* là thở vào (trang 447).

Nếu là như vậy, phải chăng phương pháp *Ānāpānassati* hay “Niệm hơi thở” nên được trình bày và tu tập theo thứ tự hơi thở ra trước rồi mới đến hơi thở vào? Việc thử nghiệm xin dành cho các hành giả, ở đây chúng tôi chỉ trình bày theo sự nghiên cứu về văn tự.

- [7] Trong bốn mệnh đề đầu, động từ được sử dụng là *pajānāti* (nhận biết) và có liên từ “vā” (hay là, hoặc là) xen vào giữa. Từ mệnh đề thứ năm trở đi, động từ là *sikkhati* (thực tập, thực hành, học tập). Theo thiển ý của cá nhân thì đến giai đoạn này, hành giả đã có sự tiến triển trong sự tu tập hơi thở và các chi thiền bắt đầu sanh khởi.
- [8] Ngài Buddhaghosa giải thích là *sabbakāya* (toàn thân) nên được hiểu là phần đầu, phần giữa, và phần cuối của toàn bộ hơi thở ra mỗi khi thở ra, hoặc của toàn bộ hơi thở vào mỗi khi thở vào (*Vinaya-atthakathā* tập 2, trang 411, theo bản in của PTS).
- Ngài Mahābhīdhāna, ở tập Chú Giải *Saddhammappakāsinī*, ghi rằng: “Trong khi làm cho được biết rõ, trong khi làm cho rõ rệt phần đầu-giữa-cuối của toàn bộ hơi thở vào, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập (*Patisambhidāmagga-atthakathā* tập 2, trang 491, theo bản in của PTS).
- [9] Ở nhóm 2 câu này, cụm từ *sabbakāyapatisamvedī* (có cảm giác toàn thân) nên được hiểu là ‘danh tính từ’ bổ nghĩa cho chủ từ là vị tỳ khưu, còn động từ chính (*finite verb*) vẫn là thở ra và thở vào.
- [10] Tương tự như trên, ở nhóm 2 câu này, từ *passambhayam* (trong khi làm an tịnh) nên được hiểu là ‘phân từ hiện tại, thể liên tiến (*progressive*)’ bổ nghĩa cho chủ từ là vị tỳ khưu, còn động từ chính (*finite verb*) vẫn là thở ra và thở vào. Cách giải thích này được áp dụng tương tự cho các nhóm 2 câu ở bên dưới.
- [11] *anupassati* (*anu* + *passati*): *passati* có nghĩa là ‘nhìn, xem, coi,’ còn *anu* là ‘dõi theo, lần theo’ nên từ *anupassati* được ghi nghĩa là ‘quan sát’ thay vì ‘quán’ hay ‘tùy quán,’ để dễ hiểu.
- [12] Các mệnh đề điều kiện về thời gian “VÀO LÚC NÀO” và “VÀO LÚC ẤY” được viết dưới dạng in hoa để tiện phân biệt.
- [13] Trong câu: “vị tỳ khưu sống có sự quan sát thân ở trên thân, có nhiệt tâm, có sự nhận biết rõ rệt, có niệm, thì có thể chế ngự tham và ưu phiền ở thế gian” thì hai động từ “sống” (*viharati*) và “có thể chế ngự” (*vineyya*) là động từ chính (*finite verb*), còn các cụm từ còn lại bổ nghĩa cho chủ từ là vị tỳ khưu.
- [14] Các hành giả tu tập về hơi thở nên chú ý điều kiện này.
- [15] *ajjhupekkhitā* (người có trạng thái xả) là trường hợp văn phạm tương tự như các từ *gantu*, *sotu*, *netu*, *vattu*, *jetu*, v.v...
- [16] Trong trường hợp này “tâm đã được định tĩnh” là túc từ, là đối tượng của danh động từ *ajjhupekkhitā* (người có trạng thái xả), nghĩa là hành giả có trạng thái xả đối với cái “tâm đã được định tĩnh.” Cấu trúc Pali ở câu này tương đối phức tạp về mặt văn phạm.
- [17] *bhāveti* có nghĩa là “làm cho hiện hữu, tu tập, phát triển” là động từ chính (*finite verb*), túc từ là “niệm giác chi” và niệm giác chi này được đặt nền tảng ở sự tách ly, ở sự lia ái dục, ở sự tịch diệt, và có đích đến là sự buông bỏ.