

Kinh “CHÁNH NIỆM HƠI THỞ”

(*Anapana-sati Sutta*)

(Trung Bộ Kinh, Kinh 118)

(*bản dịch của Tỳ kheo Nanamoli*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

Kính lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-han, bậc Chanh giac, bậc Toàn Giác

[GIỚI THIỆU]

Tôi nghe như vậy. Vào một thời Đức Thế Tôn đang sống ở Savatthi (Xá-vệ), tại khu tư dinh của mẹ của Migara [tức nữ thí chủ Visakha], ở khu Vườn Đông, cùng với nhiều bậc đệ tử trưởng lão rất nổi tiếng—đó là Ngài Xá-lợi-phất, Ngài Đại Mục-kiền-liên, Ngài Đại Ca-diếp, Ngài Đại Ca-chiên-diên, Ngài Đại Câu-thi-la, Ngài Đại Kiếp-tân-na, Ngài Đại Thuần-đà, Ngài A-nậu-lâu-đà, Ngài Đại Lệ-việt, Ngài A-nan-đà [Sariputta, Maha Moggallana, Maha-Kassapa, Maha-Kaccayana, Maha-Kotthita, Maha-Kappina, Maha-Cunda, Anuruddha, Revata, Ananda] và nhiều vị đệ tử trưởng lão nổi tiếng khác. Bấy giờ các Tỳ kheo trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho các Tỳ kheo mới: có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho mười Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho hai mươi Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho ba mươi Tỳ kheo

mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho bốn mươi Tỳ kheo mới; Và những Tỳ kheo mới đó, sau khi được chỉ dạy và hướng dẫn bởi các Tỳ kheo trưởng lão, đã nối tiếp nhau đạt tới thành tựu nổi bật.¹

Và lúc đó, vào ngày rằm hợp tăng—*Uposatha* (Bổ-tát), tức vào đêm lễ *Pavarana* (lễ Tự Tứ),² Đức Thế Tôn đã ngồi ngoài trời, xung quanh là Tăng đoàn các Tỳ kheo. Rồi, sau khi nhìn khắp đoàn Tỳ kheo đang im lặng, Người nói với các Tỳ kheo như vậy:

“Này các Tỳ kheo, ta hài lòng với sự tiến bộ này; này các Tỳ kheo, ta thấy vui trong lòng với sự tiến bộ này. Vì vậy, hãy nỗ lực một cách siêng năng hơn để đạt được những gì chưa đạt được, để thành tựu những gì chưa thành tựu, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ.³ Ta sẽ đợi ở đây ở thành Savatthi (Xá-vệ) này cho đến kỳ trăng tròn Komudi của tháng thứ tư.”⁴

Các Tỳ kheo ở vùng quê xung quanh nghe tin rằng: “Có lẽ, Đức Thế Tôn lưu lại Savatthi để đợi cho đến kỳ trăng tròn Komudi của tháng thứ tư.” Nên các Tỳ kheo ở vùng quê xung quanh đó đã đi lên thành Savatthi để thăm gặp Đức Thế Tôn. Và các Tỳ kheo trưởng lão vẫn đang nỗ lực một cách siêng năng chỉ dạy và hướng dẫn cho các Tỳ kheo mới: có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho mười Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho hai

mười Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho ba mươi Tỳ kheo mới; có trưởng lão đang chỉ dạy và hướng dẫn cho bốn mươi Tỳ kheo mới; Và những Tỳ kheo mới đó, sau khi được chỉ dạy và hướng dẫn bởi các Tỳ kheo trưởng lão, đã nối tiếp nhau đạt tới thành tựu nổi bật.

Giờ, lúc bảy giờ, vào ngày rằm lễ họp tăng (bố-tát), vào đêm trăng tròn Komudi của tháng thứ tư, Đức Thế Tôn ngồi ngoài trời, xung quanh là Tăng đoàn các Tỳ kheo. Rồi, sau khi nhìn khắp đoàn Tỳ kheo, Người nói với các Tỳ kheo như vậy:

“Này các Tỳ kheo, cộng đồng các Tỳ kheo ở đây không còn nói nhiều, cộng đồng các Tỳ kheo ở đây không còn tán gẫu; cộng đồng này được thanh lọc và chỉ gồm toàn gỗ tinh lõi.⁵ Này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là vậy; này các Tỳ kheo, cộng đồng này là vậy.

“Này các Tỳ kheo, một cộng đồng như vậy đáng được tặng quà, đáng được tiếp đón, đáng được cúng dường, đáng được tôn kính, đó như là một cánh đồng công đức đối với thế gian—này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là như vậy; cộng đồng này là như vậy.

“Này các Tỳ kheo, một cộng đồng như vậy, nếu tặng cho (cộng đồng) đó một món quà nhỏ sẽ trở thành lớn lao, và một món quà lớn sẽ trở thành món quà lớn lao hơn—này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ

kheo ở đây là vậy; này các Tỳ kheo, cộng đồng này là vậy.

“Này các Tỳ kheo, một cộng đồng như vậy, đó có lẽ hiếm thấy trên thế gian—này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là vậy; này các Tỳ kheo, cộng đồng này là vậy.

“Này các Tỳ kheo, một cộng đồng như vậy, đáng để vac hành lý đi nhiều dặm trường để đến gặp—này các Tỳ kheo, Tăng đoàn các Tỳ kheo ở đây là vậy; này các Tỳ kheo, cộng đồng này là vậy.

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo là những bậc A-la-hán, đã trừ diệt hết mọi ô nhiễm bên trong, những người đó đã sống đời sống, đã làm xong những việc cần làm, đã đặt xuống gánh nặng, đã đạt tới sự thiện lành cao nhất, đã tiêu diệt tất cả những gông cùm trói buộc hiện hữu (tái sinh), và, đã được giải thoát bằng (nhò, thông qua) sự thấy biết một cách đúng đắn (chánh tri kiến)—thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, có những Tỳ kheo như vậy trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này. **[CÁC BẬC A-LA-HÁN]**

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo, sau khi (i) đã tiêu diệt năm gông cùm đầu tiên,⁶ sẽ tự động tái sinh [lên các Cõi Trời Trong Sạch (Tịnh Cư Thiên)] và ở đó họ sẽ đạt tới sự toàn diệt mà không bao giờ còn tái sinh trở lại thế gian này nữa—thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, có

những Tỳ kheo như vậy trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này. [CÁC BẬC BẮT LAI]

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo, sau khi (i) đã tiêu diệt được ba gông cùm đầu tiên,⁷ và (ii) đã làm suy yếu ba thói tính tham, sân và si, là những người còn tái sinh trở lại thế gian này một lần nữa, họ sẽ chấm dứt khổ—thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, có những Tỳ kheo như vậy trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này. [CÁC BẬC NHẤT LAI]

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo, sau khi đã (i) đã tiêu diệt ba gông cùm đầu tiên, là những người đã bước vào dòng thánh đạo siêu thế, và (ii) đã không còn phải bị tái sinh vào những cõi thấp xấu [trong kiếp sau], đang hướng về phía giác ngộ hoàn toàn—thực đúng vậy, này các Tỳ kheo, có những Tỳ kheo như vậy trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này. [CÁC BẬC NHẬP LƯU]

“Này các Tỳ kheo, trong Tăng đoàn các Tỳ kheo này có các Tỳ kheo, đã tận tụy hết công vào việc tu tập bốn nền tảng chánh niệm⁸ (Tứ chánh niệm xứ), . . . vào việc tu tập bốn nỗ lực đúng đắn⁹ (Tứ chánh cần), . . . bốn con đường dẫn tới năng lực¹⁰ (Tứ ý túc; bốn cơ sở để thành công), . . . vào việc tu tập năm căn tâm linh¹¹ (Ngũ căn), . . . năm năng lực¹² (Ngũ lực), . . . vào việc tu tập bảy yếu tố (giúp) giác ngộ¹³ (Thất giác chi), . . . và vào việc tu tập con đường thánh đạo

tám phần¹⁴ (Bát Thánh Đạo), . . . vào việc tu tập tâm từ ái, . . . vào việc tu tập tâm bi mẫn, . . . vào việc tu tập tâm tùy hỷ, . . . vào việc tu tập tâm buông xả¹⁵ (Tứ vô lượng tâm), . . . vào việc tu tập thiền quán về chín giai đoạn thi thể hoại tan sau khi chết¹⁶, . . . vào việc tu tập sự nhận-thức về tính vô-thường¹⁷, . . . vào việc tu tập Chánh Niệm về Hơi Thở.

[CHÁNH NIỆM VỀ HƠI THỞ]

“Này các Tỳ kheo, phương pháp chánh niệm về hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao; này các Tỳ kheo, phương pháp chánh niệm về hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bốn nền tảng chánh niệm; phương pháp chánh niệm về hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bảy yếu tố giác ngộ; phương pháp chánh niệm về hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện tầm nhìn (tri kiến) sáng tỏ và sự giải thoát.

“Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào phương pháp chánh niệm hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao?

[PHƯƠNG PHÁP: BỐN NHÓM ĐỐI TƯỢNG]

“Này các Tỳ kheo, ở đây một Tỳ kheo sau khi đã đi vào rừng, hoặc đi tới một gốc cây, hoặc tới một chỗ trống, ngồi xuống; sau khi đã ngồi tréo chân, giữ thân thẳng đứng, thiết lập sự chánh niệm ngay trước mặt, cứ chánh niệm người đó thở vào, chánh niệm người đó thở ra.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát về Thân)

(i) “Thở vào dài, người đó biết, ‘Tôi thở vào dài’; hoặc thở ra dài, người đó biết, ‘Tôi thở ra dài’.

(ii) “Thở vào ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc thở ra ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở ra ngắn’.

(iii) “‘Trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở vào’, người đó luyện tập mình như vậy; ‘trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(iv) “‘Làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành), tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.¹⁸

Nhóm Đối Tượng Thứ Hai (Quán sát về Cảm Giác)

(v) “‘Trải nghiệm niềm hoan hỷ (hỷ), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hoan hỷ, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.¹⁹

(vi) “‘Trải nghiệm niềm hạnh phúc (lạc), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hạnh phúc, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(vii) “‘Trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(viii) “‘Làm dịu sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát về Tâm)

(ix) “‘Trải nghiệm tâm (trạng thái của tâm), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(x) “‘Làm sáng khoái (làm vui) tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm sáng khoái tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xi) “‘Tập trung tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘tập trung tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xii) “‘Giải thoát tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘giải thoát, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát về Các pháp)

(xiii) “Quán sát tính vô thường, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát tính vô thường, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xiv) “Quán sát sự phai biến, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự phai biến, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.²⁰

(xv) “Quán sát sự ngừng diệt, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự ngừng diệt, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xvi) “Quán sát sự từ bỏ, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự từ bỏ, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.²¹

Đó là cách (phương pháp) chánh niệm hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ mang lại kết quả lớn lao, mang lại lợi ích lớn lao.

[HOÀN THIỆN BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM]

“Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào phương pháp chánh niệm hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bốn nền tảng chánh niệm?

A. (i–iv) “*Vào bất cứ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo thở vào dài, biết rõ ‘Tôi thở vào dài’; hoặc khi thở ra dài, biết rõ ‘Tôi thở ra dài’; hoặc đang thở vào ngắn, biết rõ ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc khi thở ra

ngắn, biết rõ ‘Tôi thở ra ngắn’; tập luyện như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm toàn thân [-hơi thở]’; tập luyện như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm toàn thân [-hơi thở]’; tập luyện như vậy: ‘Tôi thở vào làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành)’; tập luyện như vậy: ‘Tôi thở ra làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành)’ — (*làm như vậy thì*) vào lúc đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống (an trú) quán sát *thân trong thân này*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm muốn và sự phiền não (sự thích và sự không thích) đối với thế giới.²²

B. (v-viii) “*Vào bất cứ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm niềm hoan hỷ (hỷ)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm niềm hoan hỷ’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm niềm hạnh phúc (lạc)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm niềm hạnh phúc’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào làm dịu sự tạo tác của tâm (tâm hành)’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra làm dịu sự tạo tác của tâm (tâm hành)’; — (*làm như vậy thì*) vào lúc đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống (an trú) quán sát *cảm giác trong những cảm giác*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm

muốn và sự phiền não (sự thích và sự không thích) đối với thế giới.

“Ta nói rằng, này các Tỳ kheo, đây là một cảm giác [trải nghiệm] trong các cảm giác [các trải nghiệm], được gọi là, sự chú tâm hoàn toàn vào hơi thở-vào và hơi thở-ra. Đó là lý do tại sao vào lúc đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống (an trú) quán xét *các cảm giác trong những cảm giác*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

C. (ix-xii) “*Vào bất cứ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào trải nghiệm tâm; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra trải nghiệm tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào làm sáng khoái (làm vui) tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra làm sáng khoái tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào tập trung tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra, tập trung tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào giải thoát tâm’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra giải thoát tâm’ — (*làm như vậy thì*) *vào lúc đó*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát *tâm trong tâm này*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

“Ta không nói rằng, này các Tỳ kheo, có sự phát triển ‘chánh niệm hơi thở’ bên trong người lăng tâm và không hiểu biết một cách rõ ràng. Đó là lý do *vào*

lúc đó, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát *tâm trong tâm này*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

D. (xiii–xvi) “*Vào bất kỳ lúc nào*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào quán sát tính vô thường’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra quán sát tính vô thường’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào quán sát sự phai biến’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra quán sát sự phai biến’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào quán sát sự ngừng diệt’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra quán sát sự ngừng diệt’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở vào quán sát sự từ bỏ’; luyện tập như vậy: ‘Tôi thở ra quán sát sự từ bỏ’ — (*làm như vậy thì*) *vào lúc đó*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát *các pháp trong các pháp*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

“Sau khi đã nhìn thấy với sự hiểu biết cái gì là sự dẹp bỏ sự thèm muốn và phiền não, người đó trở thành người nhìn (mọi sự) với một sự buông-xả hoàn toàn. Đó là lý do *vào lúc đó*, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát *các pháp trong những đối tượng của tâm*, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới.

“Đó là cách (phương pháp) chánh niệm hơi thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bốn nền tảng chánh niệm.

HOÀN THIỆN BẢY YẾU TỐ GIÁC NGỘ

“Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào ‘Bốn nền tảng chánh niệm’, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện bảy yếu tố giác ngộ?

A. (1) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân này, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ hết sự thèm muốn và sự phiền não đối với thế giới—vào lúc đó, sự chánh niệm liên tục không gián đoạn được thiết lập bên trong người đó.

“Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, sự chánh niệm liên tục không gián đoạn được thiết lập bên trong một Tỳ kheo—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *chánh-niệm* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Sống (an trú) có chánh-niệm như vậy, người đó điều tra, xem xét trạng thái (sự thể, hiện tượng, pháp) bằng sự hiểu biết, và dẫn hết mình vào một sự tra xét [về nó].

(2) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, sống có chánh niệm như vậy, một Tỳ kheo điều tra, xem xét trạng thái đó với sự hiểu biết, và dẫn hết mình vào

một sự tra xét [về nó]—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *điều-tra* (về các trạng thái, các pháp) được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Bên trong người điều tra xem xét trạng thái đó với sự hiểu biết, và dẫn hết mình vào một sự tra xét [về nó], thì năng lượng sẽ được phát khởi.

(3) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, bên trong một Tỳ kheo điều tra xem xét trạng thái đó với sự hiểu biết, và dẫn hết mình vào một sự tra xét [về nó]—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *năng-lượng* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Bên trong người đã phát khởi yếu tố năng lượng, thì niềm hoan hỷ siêu thế (tâm linh) sẽ khởi sinh.

(4) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, bên trong một Tỳ kheo đã phát khởi yếu tố năng lượng, thì niềm hoan hỷ siêu thế²³ khởi sinh—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *hoan-hỷ* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Thân và tâm của một người có tâm đang được hoan hỷ, trở nên được tĩnh lặng.

(5) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, thân và tâm của người, người có tâm hoan hỷ, đã trở nên tĩnh

lặng—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *tĩnh-lặng* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Tâm của một người, người được tĩnh lặng trong thân và hạnh phúc, sẽ đạt định.

(6) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, người đã được tĩnh lặng trong thân và hạnh phúc, sẽ đạt định—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *định-tâm* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Người đó trở thành người nhìn (mọi sự) với một sự buông xả hoàn toàn trên cái tâm đã đạt định như vậy.

(7) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, một Tỳ kheo đã trở thành người nhìn (mọi sự) với một sự buông xả hoàn toàn trên cái tâm đã đạt định như vậy—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *buông-xả* được phát khởi bên trong người đó, và người đó phát triển nó, và nhờ phát triển nên nó sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

B. (1)–(7) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát các cảm giác trong những cảm giác²⁴ . . .—vào lúc đó yếu

tố giác ngộ là *buông-xả* . . . sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

C. (1)–(7) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát tâm trong tâm này . . .—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *buông-xả* . . . sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

D. (1)–(7) “Vào bất cứ lúc nào, này các Tỳ kheo, tâm của một Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát các pháp bên trong các pháp . . .—vào lúc đó yếu tố giác ngộ là *buông-xả* . . . sẽ đi đến hoàn thiện bên trong người đó.

“Này các Tỳ kheo, nếu được tu tập như vậy, và được thường xuyên thực hành như vậy, thì ‘Bốn nền tảng chánh niệm’ sẽ giúp hoàn thiện ‘bảy yếu tố giác ngộ’.

[HOÀN THIỆN TÂM NHÌN SÁNG TỎ VÀ SỰ GIẢI THOÁT]

“Và, này các Tỳ kheo, bằng cách nào ‘Bảy yếu tố giác ngộ’, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ hoàn thiện tâm nhìn (tri kiến) sáng tỏ và sự giải thoát?

(1) “Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo phát triển yếu tố giác ngộ là *chánh-niệm* tùy vào (nhờ) sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(2) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *điều-tra* các pháp tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(3) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *năng-lượng* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(4) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *hoan-hỷ* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(5) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *tĩnh-lặng* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(6) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *định-tâm* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

(7) “Người đó phát triển yếu tố giác ngộ là *buông-xả* tùy vào sự cách ly ẩn dật, vào sự phai biến, vào sự ngừng diệt, dẫn đến kết quả là sự từ-bỏ.

“Này các Tỳ kheo, nếu được tu tập như vậy, và được thường xuyên thực hành như vậy, ‘Bảy yếu tố giác ngộ’ sẽ giúp hoàn thiện ‘tâm nhìn (tri kiến) sáng tỏ và sự giải thoát.’”

Đức Thế Tôn đã nói như vậy. Vui mừng trong tâm, các Tỳ kheo nhận lấy những lời dạy của Đức Thế Tôn.

Chú Thích:

¹ Tiếng Pali ‘*visesa*’: sự nổi bật; chỉ sự tiến bộ, sự chứng đạt. Ví dụ: như cách nói trong một kinh: “*Sau thành tựu nổi bật ban đầu của việc hoàn thiện giới hạnh . . . họ chứng đạt những thành tựu nổi bật nhờ công cụ thiên quán . . .*” (theo M-a: *Luận giảng Trung Bộ Kinh, kinh 10 và 118*)

² Lễ Pavarana (lễ Tụ Tứ) được tổ chức vào cuối kỳ an cư mùa Mưa (Kiết Hạ), trong kỳ an cư các Tỳ kheo phải ở tu một chỗ trong suốt ba tháng mùa mưa. Trong lễ Tụ Tứ, các Tỳ kheo thỉnh cầu Tăng đoàn chỉ ra những sai phạm có thể của mình trước đó. Lễ được tổ chức vào ngày cuối của ba tháng sau kỳ an cư mùa Mưa [tức vào tháng *Assayuja* = tháng 10], nhưng nếu không được, có thể dời lại đến ngày cuối tháng sau [tức tháng *Kattika* = tháng 11]. Ở đây, ngày trăng rằm là ngày cuối cùng của các tháng đó (nhằm ngày 15 của Phật lịch).

³ Ngay chỗ này chỉ sự giác ngộ: thánh quả A-la-hán.

⁴ *Komudi* là ngày rằm của tháng *Kattika*, được gọi là *Komudi* theo tên của loài hoa súng trắng (*kumuda*) được cho là sẽ nở rộ trên mặt nước vào ngày rằm đó. So sánh kinh Pháp Cú, kệ 285.

⁵ Tiếng Pali: *Suddha, sare patitthita*: cùng chữ Phật đã dùng trong các kinh M I 25, I 488, trong ví dụ lột lớp gỗ mềm... sẽ còn lại gỗ lõi (tinh, chắc) quý giá bên trong.

⁶ Mười công cụ trói buộc (*samyojana*) là: 1. Niềm tin có một cái ‘ta’ hằng hữu; 2. Sự nghi ngờ, nghi hoặc; 3. Niềm tin mê tín vào các tập tục, lễ nghi thờ cúng; 4. tham dục; 5. ác ý; 6. tham muốn được sinh về cõi trời sắc giới; 7. tham muốn được sinh về cõi trời vô sắc giới; 8. tự cao; 9. bất an; 10. vô minh.

Năm gông cùm đầu thường được gọi là năm gông cùm ‘thấp hơn’ (*orambhagya*), nếu còn, sẽ trói buộc chúng sinh luân hồi trong các cõi dục-giới; năm gông cùm còn lại được gọi là năm gông cùm ‘cao hơn’ (*uddhambhgya*), nếu còn, sẽ trói buộc chúng sinh tái sinh trong các cõi trời sắc giới và vô sắc giới.

⁷ Chỗ này chỉ ba gông cùm đầu tiên ở trên.

⁸ Cõi Trung Bộ Kinh (MN, 10)

⁹ Đó là các nỗ lực khống chế và trừ bỏ những điều bất lợi bất thiện, và nỗ lực tu dưỡng và duy trì những điều lợi lạc thiện lành. Cõi Trường Bộ Kinh (DN 33) và Trung Bộ Kinh (MN 141).

¹⁰ Hoặc còn được gọi là ‘bốn cơ sở để thành công’ (*iddhipada*). Bốn đó là: 1. cơ sở thành công có cả hai yếu tố là: tập trung nhờ quyết tâm, và ý chí nỗ lực tu tập; 2. cơ sở thành công có cả hai yếu tố là: tập trung nhờ năng lượng tinh tấn, và ý chí nỗ lực tu tập; cơ sở thành công có cả hai yếu tố là: tập trung nhờ tâm thức, và ý chí nỗ lực tu tập; cơ sở thành công có cả hai yếu tố là: tập trung nhờ điều tra suy xét, và ý chí nỗ lực tu tập;

¹¹ Gồm các căn: niềm tin (tự tin, tín), năng lượng tinh tấn, chánh niệm, chánh định, và trí tuệ hiểu biết—(tín, tấn, niệm, định, tuệ). “Căn” ở đây theo nghĩa là ưu thế có trước, năng lực có sẵn, căn cơ. Cõi thêm kinh S V 201.

¹² ‘Năm năng lực’ cũng chính là ‘Năm căn’ nói trên, nhưng “Năng lực” ở đây theo nghĩa là năng lực vững vàng của các căn, là sự vững chắc, không lay chuyển; tức các căn đã có đủ năng lực của chúng. Cõi thêm kinh S V 219.

¹³ Bảy yếu tố (giúp) Giác Ngộ bao gồm: chánh niệm; điều tra các pháp; năng lượng tinh tấn; tâm hoan hỷ; tâm tĩnh lặng (khinh an); định tâm; tâm buông xả. Cõi thêm kinh S V 63.

¹⁴ Các phần từ “bốn nền tảng chánh niệm” cho đến các phần của “con đường Bát Thánh Đạo” theo giảng luận gồm có 37 phần tu góp phần vào sự giác ngộ; nên nó được gọi là “37 phần giác ngộ” (37 Bồ-đề phần).

¹⁵ Bốn tâm: từ, bi, hỷ, xả được gọi là các trạng thái tâm thuộc cõi trời cao đẹp (Bốn phạm trú), hoặc được gọi là (HV) Tứ vô lượng tâm. Coi thêm M I 38, Vism chương IX.

¹⁶ Thiền quán về sự ô uế ghớm ghiếc (*asubha*) của thân bao gồm thiền quán về (a) chín giai đoạn thối rữa tan hoại của tử thi; hoặc thiền quán về các (31, nếu tính luôn não là 32) bộ phận của thân, được hướng dẫn trong kinh M I 58. Coi thêm Vism chương VI, VII.

¹⁷ ‘Sự nhận thức’ ở đây đồng nghĩa với ‘trí tuệ minh sát’. Câu sau đây trong Luận giảng: “Ở đây trí-tuệ có nghĩa là sự nhận-thức”, (theo M-a: *Luận giảng Trung Bộ Kinh, kinh 10 và 118*).

¹⁸ Về ‘sự tạo tác của thân’ (thân hành) và sự tạo tác của tâm’ (tâm hành), coi trong kinh M I 301 có ghi như vậy: “*Này Visakha, sự thờ vào-thờ ra là sự tạo tác của thân; ý tưởng được áp dụng (tâm) và ý tưởng được duy trì (tứ) là sự tạo tác của ngôn từ; còn cảm giác và sự nhận thức là sự tạo tác của tâm*”.

Chỗ ‘Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất’ (*Quán sát về Thân*) của bài kinh này, chúng ta có thể so sánh với kinh M I 56 (kinh *Các Nền Tảng Chánh Niệm, Satipatthana*) trong đó có thêm vào đoạn: ‘*Như một người thợ tiện rèn nghề hoặc người học việc của ông ta, khi quay một vòng dài, biết ‘Tôi quay một vòng dài’ hoặc khi quay một vòng ngắn, biết ‘Tôi quay một vòng ngắn*’; (như trong các bản dịch bài kinh ‘*Các Nền Tảng Chánh Niệm*’ ở Phần 3 quyển sách này).

¹⁹ (Niềm hoan hỷ, vui mừng—chữ Pali là ‘*piti*’). Thực ra rất khó tìm chữ tương đương để dịch chữ *piti*; dịch ra bằng chữ nào cũng không thỏa mãn, không đủ ý nghĩa của nó. Theo các luận giảng,

chữ *piti* được ví như tâm trạng mừng vui phấn khởi khi một người bộ hành qua sa mạc khô nóng sắp chết vừa nhìn thấy một hồ nước mát, đó là niềm hoan-hỷ. Còn niềm sung sướng hạnh phúc (*sukha*) được ví như cảm giác người đó đang đắm mình thụ hưởng trong hồ nước mát đó.

²⁰ (Phai biến, phai mất—chữ Pali là '*viraga*'). Chữ này thường được dịch như vậy cũng là 'tạm' chứ cũng không thỏa mãn hết ý nghĩa của nó. Chữ này bắt nguồn từ chữ '*raga*' có nghĩa gốc là màu, màu nhuộm, được dùng để chỉ sự 'tham dục', 'tham muốn'; do vậy '*viraga*' có nghĩa là sự phai biến màu sắc, tức sự phai biến, biến mất tính 'tham dục'. Chữ này được dùng rất nhiều trong các kinh; điển hình là cụm chữ quen thuộc là: "*nibbida, viraga, nirodha, và patinissaga*": sự rút ra sự thoát ra (ví dụ khỏi vòng luân hồi sinh tử), sự phai biến (tham dục), sự ngừng diệt, và sự từ bỏ.

²¹ 'Bốn Nhóm Đối Tượng' trong bài kinh (Chánh Niệm Hơi Thở) cũng được thấy ghi trong các kinh khác như M I 425, trong A V 111, trong nhiều kinh SN 54, và Patis I 95.

²² 'Thế giới' ở đây có nghĩa là gì?. Trong quyển '*Phân Tích Các Nền Tảng Chánh Niệm*' (*Vbh 195 Satipatthana Vibhanga*) có ghi: "*Ở đây 'thế giới' là gì? Chính thân này là thế giới, và năm tập hợp (uẩn) dính chấp [như các đối tượng] là thế giới; đây được gọi là thế giới.*"

²³ Ở đây 'siêu thế': siêu phàm, tâm linh—chữ Pali là '*niramisa*': nghĩa gốc là '*không thuộc xác thịt*': không thuộc thân phàm, siêu phàm, siêu thế, thuộc phần tâm linh. Về chủ đề *amisa* và *niramisa*, coi kinh M I 12, 59; M-a I 89, 29.

²⁴ Đối với phần B, C và D: lặp lại từ (1)-(7) của phần A.