

Lớp Phật Pháp Buddhaddhamma

Giáo Trình Trung Bộ Kinh – Majjhima Nikāya

Bài học ngày 5.3.2021

118. Kinh Nhập Tức, Xuất Tức Niệm

(Ānāpānasati Sutta)

Quán Niệm Hơi Thở

Ānāpānasati Sutta có nghĩa là kinh dạy về pháp niệm hơi thở ra thở vào. Bản chữ Hán gọi là Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm. Ngoài ra, trong trường hợp khác đặc biệt, các dịch giả thời xưa không dịch mà chỉ phiên âm là Kinh An Ban Thủ Ý. Nội dung kinh này chứa đựng nhiều điểm quan trọng về phép niệm hơi thở - được xem là sự thực hành căn bản trong tu tập tứ niệm xứ.

570. Thời cực thịnh của giáo pháp

Thành Sāvattthī, kinh đô xứ Kosala. Khi bài kinh này được giảng dạy thì ngoài sự có mặt của Bạc Đạo Sư còn có chư vị thánh đệ tử ưu tú là những bậc giáo thọ của Tăng chúng. Bên ngoài còn có sự hộ pháp đặc lực của những nam, nữ cư sĩ bậc nhất. Có thể gọi đó là thời kỳ hoàng kim của giáo pháp.



Kinh Văn

Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn ở Sāvattthī (Xá-vệ), tại Đông Viên (Pubbārāma), giảng đường Lộc Mầu (Migāramātipāsāde), cùng với rất nhiều Thượng tọa có thời danh, có danh xưng như Tôn giả Sāriputta (Xá-lợi-phất), Tôn giả Mahāmoggallāna (Đại Mục-kiền-liên), Tôn giả Mahākaccāyana (Đại Ca-chiên-diên), Tôn giả Mahākotthita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahākappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahācunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ānanda (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 Bố-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tụ tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỷ-kheo doanh vây.

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

-- Ta được thỏa mãn, này các Tỷ-kheo, với đạo lộ này. Tâm ta được thỏa mãn, này các Tỷ-kheo, với đạo lộ này. Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy tinh tấn hơn nữa, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây, tại Sāvattthī cho đến tháng tư, lễ Komudi.

Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: "Thế Tôn sẽ ở đây, tại Sāvattthī, 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 Bố-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 doanh vây.

Rồi Thế Tôn sau khi nhìn xung quanh chúng Tỷ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng liền bảo các Tỷ-kheo:

-- Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời thừa thãi. Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lời cây thanh tịnh. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo là một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng bố thí ít, được (phước báo) nhiều, bố thí nhiều, càng được (phước báo) nhiều; hơn nữa. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (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, 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.

571. Quán niệm hơi thở

Đức Thế Tôn khẳng định phép niệm hơi thở là căn bản để tu tập bốn niệm xứ, bảy giác chi và minh giải thoát. Hành giả cần hiểu cách áp dụng thiện xảo phép niệm hơi thở này:



Kinh Văn

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.

572. Làm viên mãn bốn niệm xứ với pháp quán niệm hơi thở



Kinh Văn

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", 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.

573. Làm viên mãn bảy giác chi với pháp quán niệm hơi thở



Kinh Văn

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, thâm 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, thâm sát pháp ấy, trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên, với Tỷ-kheo. Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy trạch pháp giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

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. Nay 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. Nay các Tỷ-kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỷ-kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy hỷ giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy hỷ giác chi được vị Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy hỷ giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. 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.

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

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

Này 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, thẩm 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, thẩm 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, thẩm 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 tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nay các Tỷ-kheo, trong khi vị ấy có tâm 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.

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

574. Minh giải thoát được viên mãn



Kinh Văn

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

Ở đây, này 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 minh giải thoát được viên mãn.

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

*Dịch giả: Hoà Thượng Thích Minh Châu
Phân đoạn & chú thích: Tỷ Kheo Giác Đăng*

Kinh số 118 [tóm tắt]
Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm
(Ānāpānasati Sutta)
(M.iii, 78)

Vào đêm trăng tròn sau ngày tự tứ tại Sāvattthī, Thế Tôn ngồi giữa trời cùng với chúng Tỷ-kheo đoàn vây. Ngài ngỏ lời khen ngợi hội chúng Tỷ-kheo thanh tịnh, xứng đáng, trong đó có nhiều vị đã chứng A-la-hán, có những vị là bậc Bất lai, Nhất lai, có những vị chứng Dự lưu quả. Có những vị chuyên tu bốn niệm xứ, có những vị chuyên tu Bốn chánh cần, Bốn như ý túc, Năm căn, Năm lực, Bảy giác chi, Thánh đạo tám ngành. Có những vị chuyên tu tập về từ tâm, về bi tâm, về hỷ tâm, về xả tâm. Có những vị chuyên tu quán bất tịnh, chuyên tu vô thường tưởng. Có những vị chuyên tu tập nhập tức xuất tức niệm. Và Thế Tôn dạy, nhập tức xuất tức niệm được tu tập, được làm cho sung mãn, sẽ đem lại quả lớn, công đức lớn, khiến cho Bốn niệm xứ được viên mãn, do tu tập Bốn niệm xứ viên mãn, Bảy giác chi được viên mãn, do Bảy giác chi viên mãn, minh giải thoát được viên mãn.

I. Thế nào là tu tập nhập tức xuất tức niệm, làm cho sung mãn, khiến Bốn niệm xứ được viên mãn?

1/ Quán thân trên thân:

- Khi thở vô dài, vị ấy biết “tôi thở vô dài”.
- Khi thở ra dài, vị ấy biết “tôi thở ra dài”.
- Thở vô ngắn, vị ấy biết “tôi thở vô ngắn”.
- Thở ra ngắn, vị ấy biết “tôi thở ra ngắn”.
- Cảm giác toàn thân, tôi thở vô, vị ấy tập.
- Cảm giác toàn thân, tôi thở ra, vị ấy tập.
- An tịnh thân hành, tôi thở vô, vị ấy tập.
- An tịnh thân hành, tôi thở ra, vị ấy tập.

2/ Quán thọ trên các cảm thọ:

- Cảm giác hỷ, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
- Cảm giác hỷ, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

- Cảm giác lạc, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
- Cảm giác lạc, 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.

3/ Quán tâm trên tâm:

- 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.

4/ Quán pháp trên các pháp:

- Quán vô thường, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
- Quán vô thường, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- Quán ly dục, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
- Quán ly dục, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.

- Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ ra, vị ấy tập.

- Quán xả ly, tôi sẽ thờ vô, vị ấy tập.

- Quán xả ly, tôi sẽ thờ ra, vị ấy tập.

Trong khi tùy quán thân trên thân, thọ trên các thọ, tâm trên tâm, pháp trên các pháp, vị Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Do đoạn trừ tham ưu, thấy với trí tuệ, vị ấy nhìn sự vật với niệm xả ly. Nhập tức xuất tức niệm được tu tập như vậy làm cho Bốn niệm xứ được viên mãn.

II. Thế nào là bốn Niệm xứ được tu tập làm cho Bảy giác chi viên mãn?

Ấy là, trong khi vị Tỷ-kheo trú nhiệt tâm tinh giác, vị ấy không hôn mê, niệm giác chi khởi lên, được vị ấy tu tập đi đến viên mãn. Trong khi an trú chánh niệm, vị Tỷ-kheo với trí tuệ tư duy thâm sát pháp, trạch pháp giác chi khởi lên, được tu tập đi đến viên mãn. Khi vị ấy với trí tuệ tư duy thâm sát pháp, sự tinh tấn không thụ động khởi lên và được tu tập đến viên mãn: đó là tinh tấn giác chi. Nhờ tinh tấn, hỷ giác chi không liên hệ đến vật chất khởi lên. Tâm vị ấy hoan hỷ khiến thân được khinh an, đó là khinh an giác chi. Nhờ khinh an, tâm vị ấy được định tĩnh. Định giác chi khởi lên, được tu tập đi đến viên mãn. Với tâm định tĩnh, vị ấy khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly. Xả giác chi khởi lên nơi vị ấy.

III. Bảy giác chi được tu tập khiến Minh giải thoát viên mãn, vì khi vị Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, trạch pháp giác chi... liên hệ đến viễn ly, ly tham, đoạn diệt, hướng đến xả ly, những pháp ấy được làm cho sung mãn đưa đến Minh giải thoát.

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

Biên soạn Hoà Thượng Thích Minh Châu

-ooOoo-

Kinh số 118 [dàn ý]
Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm
(Ānāpānasati Sutta)
(M.iii, 78)

A. Duyên khởi:

Thế Tôn ở tại Svathỳ cho đến ngày lễ Komudi, thấy các Tỷ-kheo khích lệ nhau tu học, Tỷ-kheo dạy cho tân học Tỷ-kheo, rất lấy làm hoan hỷ nên nói kinh này để tán thán chúng Tỷ-kheo.

B. Chánh kinh:

Thế Tôn tán thán chúng Tỷ-kheo và giải thích pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra.

I. Thế Tôn tán thán các Tỷ-kheo là không có lời dư thừa, an trú trong lời cây thanh tịnh, là phước điền vô thượng ở đời. Trong hội chúng này có những vị đã chứng được 4 quả, đã tu tập 14 pháp môn trong ấy có pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra.

II. Thế Tôn định nghĩa pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra và giải thích sự liên hệ giữa pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra với 4 niệm xứ, bảy giác chi, minh và giải thoát:

1. Định nghĩa pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra.
2. Niệm hơi thở vô hơi thở ra được tu tập làm cho 4 niệm xứ được sung mãn.
3. Bốn niệm xứ được tu tập làm cho bảy giác chi được viên mãn.
4. Bảy giác chi được tu tập làm cho minh giải thoát được viên mãn.

C. Kết luận:

Các vị Tỷ-kheo hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Biên soạn Hoà Thượng Thích Minh Châu

-ooOoo-

Kinh số 118 [toát yếu] Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānasati Sutta) (M.iii, 78)

I. TOÁT YẾU

Ānāpānasati Sutta - Mindfulness of Breathing.

An exposition of sixteen steps in mindfulness of breathing and of the relation of this meditation to the four foundations of mindfulness and the seven enlightenment factors.

Quán niệm hơi thở.

Trình bày 16 bước trong pháp niệm hơi thở, tương quan giữa thiền pháp này với Bốn niệm xứ và Bảy giác chi.

II. TÓM TẮT

Vào lễ tự tứ [1] đêm rằm, Phật ngồi giữa trời được vây quanh bởi một đại chúng gồm những vị thượng thủ danh tiếng. Ngài đưa mắt nhìn quanh rồi khen hội chúng này thật toàn hảo, đã đắc quả từ Dự lưu đến A-la-hán, hoặc là những vị chuyên tu thiền bốn niệm xứ cho đến bát thánh đạo. Ngài tuyên bố sẽ ở lại đây (Xá vệ) cho đến tháng tư lễ Komudi [2]. Những tỳ kheo tại địa phương đến quy tụ để hành thiền. Họ chuyên tâm tu tập bốn phạm trú, tu tưởng bất tịnh, tưởng vô thường, hoặc tu niệm hơi thở vô ra.

Pháp môn niệm hơi thở này, nếu được tu tập viên mãn, sẽ đưa đến kết quả lớn là viên mãn bốn niệm xứ. Do viên mãn bốn niệm xứ mà bảy giác chi được viên mãn. Do bảy giác chi viên mãn mà mình giải thoát được viên mãn.

Như thế nào tu niệm hơi thở được viên mãn sẽ có kết quả lớn, công đức lớn? Vị tỳ kheo đi đến chỗ trống, ngồi kiết già lưng thẳng an trú chánh 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. Vị ấy tập: Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô. Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra. [3]

Vị ấy tập: Cảm giác hỷ thọ [4], tôi sẽ thở vô. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô. Cảm giác lạc thọ [5], tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô. Cảm giác tâm hành [5], tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra.

Vị ấy tập: Cảm giác về tâm [6], tôi sẽ thở vô. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: Với tâm hân hoan [6], tôi sẽ thở vô. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: Với tâm định tĩnh [6], tôi sẽ thở vô. Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: Với tâm giải thoát [6], tôi sẽ thở vô. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra.

Vị ấy tập: Tùy quán vô thường, tôi sẽ thở vô [7]. Tùy quán vô thường, tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: Tùy quán ly dục, tôi sẽ thở vô. Tùy quán ly dục, tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: Tùy quán tịch diệt, tôi sẽ thở vô. Tùy quán tịch diệt, tôi sẽ thở ra. Vị ấy tập: Tùy quán xả ly, tôi sẽ thở vô. Tùy quán xả ly, tôi sẽ thở ra.

Bốn pháp đầu, trong khi quán thân thể [8] như là thân thể, vị tỳ kheo nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời. Khi quán cảm thọ [9] như là cảm thọ với bốn pháp tiếp theo, vị tỳ kheo nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời. Với nhóm bốn pháp thứ ba, trong khi quán tâm trên tâm [10], vị tỳ kheo nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu [11] ở đời. Trong khi quán pháp trên các

pháp với nhóm bốn pháp thứ tư cũng vậy. Như vậy là bốn niệm xứ được viên mãn nhờ quán hơi thở vô ra.

Bảy giác chi [12]: Trong khi tỷ kheo tùy quán thân trên thân, *niệm* giác chi phát sinh và đi đến viên mãn. Nhờ tư duy thâm sát trong khi có chánh niệm [13] *trạch pháp* giác chi sinh khởi và đi đến viên mãn. Trong khi thâm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động khởi lên gọi là *tinh tấn* giác chi, và khi tinh tấn giác chi viên mãn thì *hỷ* phi vật chất sinh khởi. Tâm hoan hỷ đi đến viên mãn sẽ khiến thân tâm *khinh an*, là khinh an giác chi. Khi tâm được khinh an, an lạc, sẽ đưa đến *định* giác chi, và với tâm định tĩnh thì dễ nhìn sự vật với thái độ *xả*, đây là xả giác chi. Đối với ba nhóm còn lại là thọ, tâm, pháp cũng thế.

Minh giải thoát: Bảy giác chi được tu tập viên mãn khiến cho minh giải thoát được viên mãn là vì cả bảy giác chi đều liên hệ đến viễn ly, ly tham, diệt, xả ly.

III. CHÚ GIẢI

1. *Pavāranā* - lễ tự tứ, là lễ kết thúc an cư mùa mưa, trong lễ này các tỷ kheo thỉnh cầu lẫn nhau giáo giới, chỉ lỗi cho mình.

2. *Komudī* là ngày rằm tháng Kattika, tháng thứ tư mùa mưa; nó được gọi như vậy vì vào mùa mưa ấy hoa *kumuda* (hoa súng) nở.

3. Đoạn bốn pháp đầu được giải thích trong kinh số 10, chỉ khác đoạn này ở chỗ thêm ví dụ. Vì đã giải thích bốn niệm xứ quán về hơi thở trong Thanh Tịnh Đạo nên ở MA, Luận sư Buddhaghosa chỉ nói độc giả tham khảo luận TTĐ. Bốn chú thích sau đều rút từ TTĐ VII.

4. Người ta kinh nghiệm hỷ thọ theo hai cách: nhờ đạt hai thiền đầu trong đó có mặt hỷ, hành giả cảm thọ hỷ theo kiểu khinh khoái. Cách thứ hai là nhờ xuất khỏi thiền ấy và quán sát hỷ cũng phải bị hoại diệt, như vậy hành giả được hỷ theo kiểu tuệ giác.

5. Cũng phương pháp giải thích ấy áp dụng cho mệnh đề hai và ba, ngoại trừ mệnh đề hai bao hàm ba thiền dưới còn mệnh đề ba bao hàm cả bốn thiền. Tâm hành là tướng và thọ được an tịnh nhờ tuân tự phát triển các tầng mức cao hơn về tịnh chỉ và tuệ quán.

6. Cảm thọ về tâm cần hiểu là nhờ bốn thiền. Khiến tâm hân hoan là hoặc đắc hai thiền đầu có hỷ hoặc đi sâu và hai thiền bằng tuệ quán để thấy chúng vô thường, vân vân. Khiến tâm định tĩnh ám chỉ hoặc định chứng thuộc thiền, hoặc sự tập trung chốc lát (sát-na định) khởi lên cùng với tuệ quán. Khiến tâm giải thoát có nghĩa là giải thoát tâm khỏi các chương ngại và các thiền chi thô nhờ các định chứng cao dần, và khỏi các nhận thức sai lầm nhờ tri kiến thuộc tuệ.

7. Đoạn bốn pháp này hoàn toàn đề cập tuệ giác, không giống ba đoạn trước đề cập cả chỉ lẫn quán. Quán ly tham và quán đoạn diệt có thể hiểu là tuệ quán đi sâu vào tính vô thường của các hành, và là đạo lộ siêu thế chứng Niết-bàn ly dục (*virāga*) và chấm dứt khổ đau. Quán từ bỏ là sự từ bỏ nhiễm ô nhờ tuệ và sự thể nhập Niết-bàn nhờ đạo.

8. Hơi thở ra vào cần được xem như phong đại làm nên thân thể trong bốn đại. Nó cũng cần được hiểu là xúc xú trong các pháp thuộc về thân (vì đối tượng chú ý là sự chạm xúc của hơi gió ra vào nơi cửa mũi).

9. MA giải thích *sādhuka manasikāra* (tác ý một cách sát nút) tự nó không phải là cảm giác thực, mà đây chỉ nói ẩn dụ. Trong đoạn bốn pháp thứ hai, cảm thọ thực thụ là lạc thọ nói trong câu hai và cảm giác bao hàm trong chữ tâm hành trong câu ba và bốn.

10. MA: Mặc dù thiên giả lấy tướng hơi thở vô ra làm đề mục tu, vị ấy vẫn được xem là đang quán tâm như là tâm, vì đang duy trì tâm mình trên đối tượng bằng cách đánh thức hai tâm pháp là chánh niệm và tỉnh giác.

11. MA: Tham và ưu là hai triền cái đầu tức dục và sân, và do vậy tiêu biểu sự quán các tâm pháp khởi đầu bằng năm triền cái. Vị ấy từ bỏ được triền cái nhờ quán vô thường, ly tham, đoạn diệt, từ bỏ, và đi đến kết quả là nhìn đối tượng với tâm xả.

12. MA nói đoạn kinh này hiển thị các giác phần cùng hiện hữu trong từng sát-na tâm khi tu thiên quán.

13. MA: Chánh niệm theo dõi hơi thở là thuộc thế gian; chánh niệm thế gian này làm hoàn hảo nền tảng chánh niệm thế gian; nền tảng chánh niệm thế gian kiện toàn các đại chi siêu thế; và các đại chi siêu thế làm viên mãn chính trí và giải thoát, nghĩa là quả và Niết-bàn.

IV. PHÁP SỐ

(không có)

V. KỆ TỤNG

‘Đêm trăng rằm tự tứ
Đức Phật ngồi giữa trời
Vớ đại chúng vây quanh
Toàn thượng thủ danh tiếng.

‘Ngài đưa mắt nhìn quanh
Khen hội chúng toàn hảo
Gồm nhiều vị La-hán

Tối thiểu cũng Dự lưu.

‘Ngài cho đại chúng biết
Như Lai sẽ lưu lại
Tại thành Xá-vệ này
Đến rằm tháng tư sau.

‘Khi được biết tin ấy
Những tỷ kheo địa phương
Quy tụ lại hành thiền
Theo lời Phật chỉ dạy.

‘Hoặc tu bốn phạm trú
Hoặc tu tưởng bất tịnh
Hoặc tu tưởng vô thường
Hoặc tu niệm hơi thở.
‘Phật dạy pháp môn này
Nếu tu tập viên mãn
Sẽ có kết quả lớn:
Viên mãn bốn niệm xứ
Kiện toàn bảy giác chi
Cho đến minh giải thoát.
Pháp quán niệm hơi thở
Gồm mười sáu đề mục

‘Về thân thọ tâm pháp
Cách tu tập như sau.
Tỷ kheo chọn chỗ vắng
Ngồi kiết già lưng thẳng
An trú niệm trước mặt
Tĩnh giác, thở vô ra.

‘Hơi vô dài, rõ biết
Hơi ra dài, rõ biết
Hơi thở ngắn cũng vậy
Cảm giác toàn thân, Tôi sẽ thở vô,
Cảm giác toàn thân, Tôi sẽ thở ra.
An tịnh thân hành, Tôi sẽ thở vô
An tịnh thân hành, Tôi sẽ thở ra.
Như vậy vị ấy tập
Bốn quán niệm về Thân.

‘Cảm giác hỷ thọ,
Tôi sẽ thờ vô.
Cảm giác hỷ thọ,
Tôi sẽ thờ ra.
Cảm giác lạc thọ,
Tôi sẽ thờ vô.
Cảm giác lạc thọ,
Tôi sẽ thờ ra.
Cảm giác tâm hành,
Tôi sẽ thờ vô
Cảm giác tâm hành
Tôi sẽ thờ ra.
An tịnh tâm hành
Tôi sẽ thờ vô
‘An tịnh tâm hành
Tôi sẽ thờ ra.
Như vậy vị ấy tập
Bốn quán niệm về Thọ.

‘Cảm giác về tâm
Tôi sẽ thờ vô
Cảm giác về tâm
Tôi sẽ thờ ra.
Với tâm hân hoan
Tôi sẽ thờ vô
Với tâm hân hoan
Tôi sẽ thờ ra.
Với tâm định tĩnh
Tôi sẽ thờ vô
Với tâm định tĩnh
Tôi sẽ thờ ra.
Với tâm giải thoát
Tôi sẽ thờ vô
Với tâm giải thoát
Tôi sẽ thờ ra.
Như vậy vị ấy tập
Bốn quán niệm về Tâm.

‘Tùy quán vô thường
Tôi sẽ thờ vô
Tùy quán vô thường
Tôi sẽ thờ ra.
Tùy quán ly dục

Tôi sẽ thờ vô
Tùy quán ly dục
Tôi sẽ thờ ra.

‘Tùy quán tịch diệt
Tôi sẽ thờ vô
Tùy quán tịch diệt
Tôi sẽ thờ ra.
Tùy quán xả ly
Tôi sẽ thờ vô
Tùy quán xả ly
Tôi sẽ thờ ra.
Như vậy vị ấy tập
Bốn quán niệm về Pháp.

‘Trong khi quán thân thể
Chỉ như là thân thể
Tỷ kheo trú nhiệt tâm
Tĩnh giác và có niệm
Để điều phục tham ưu
Đối với mọi sự đời.
Trong khi quán cảm thọ
Quán tâm và các pháp
Qua mười sáu đề mục
Tỷ kheo trú nhiệt tâm
Với niệm và tĩnh giác
Để điều phục tham ưu
Đối với mọi sự đời.
Như vậy bốn niệm xứ
Được tu tập viên mãn
Nhờ quán thờ vô ra.

‘Trong khi tùy quán thân
Và quán thọ, tâm, pháp
Niệm giác chi phát sinh
Và đi đến viên mãn.

‘Bảy giác chi tu tập
Đi đến chỗ viên mãn
Minh giải thoát phát sinh
Vì cả bảy giác chi
Đều liên hệ viễn ly
Ly tham, diệt, giải thoát.

*Dịch giả: Hoà Thượng Thích Minh Châu
Tóm tắt & chú giải: Thích Nữ Trí Hải*

118. Ānāpānassatisuttam [Mūla]

144. Evaṃ me sutam : ekaṃ samayaṃ **Bhagavā** sāvattiyam viharati pubbārāme migāramātupāsāde sambahulehi abhiññātehi abhiññātehi therehi sāvakehi saddhim : āyasmata ca sārīputtena āyasmata ca mahāmoggallānena [mahāmoggallānena (ka.)] āyasmata ca mahākassapena āyasmata ca mahākaccāyanena āyasmata ca mahākoṭṭhikena āyasmata ca mahākappinena āyasmata ca mahācundena āyasmata ca anuruddhena āyasmata ca revatena āyasmata ca ānandena, aññehi ca abhiññātehi abhiññātehi therehi sāvakehi saddhim. Tena kho pana samayena therā bhikkhū nave bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū dasapi bhikkhū ovadanti anusāsanti, appekacce therā bhikkhū vīsampi bhikkhū ovadanti anusāsanti, appekacce therā bhikkhū tiṃsampi bhikkhū ovadanti anusāsanti, appekacce therā bhikkhū cattārīsampi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Te ca navā bhikkhū therehi bhikkhūhi ovadiyamānā anusāsiyamānā uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ jānanti [pajānanti (syā. ka.), sañjānanti (ka.)].

145. Tena kho pana samayena **Bhagavā** tadahuposathe pannarase pavāraṇāya puṇṇāya puṇṇamāya rattiyā bhikkhusaṅghaparivuto abbhokāse nisinno hoti. Atha kho **Bhagavā** tuṇhībhūtaṃ tuṇhībhūtaṃ bhikkhusaṅghaṃ anuviloketvā bhikkhū āmantesi : "āraddhosmi, bhikkhave, imāya paṭipadāya āradhacittosmi, bhikkhave, imāya paṭipadāya. Tasmātiha, bhikkhave, bhīyyosomattāya vīriyaṃ ārabhatha appattassa pattiyā, anadhigatassa adhigamāya , asacchikatassa sacchikiriyāya. Idhevāhaṃ sāvattiyam komudim cātumāsiniṃ āgamaṃsāmīti. Assosum kho jānapadā bhikkhū : "**Bhagavā** kira tattheva sāvattiyam komudim cātumāsiniṃ āgamaṃsātīti. Te jānapadā bhikkhū sāvattim [sāvattiyam (syā. kaṃ. pī. ka.)] osaranti bhagavantam dassanāya. Te ca kho therā bhikkhū bhīyyosomattāya nave bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū dasapi bhikkhū ovadanti anusāsanti, appekacce therā bhikkhū vīsampi bhikkhū ovadanti anusāsanti , appekacce therā bhikkhū tiṃsampi bhikkhū ovadanti anusāsanti, appekacce therā bhikkhū cattārīsampi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Te ca navā bhikkhū therehi bhikkhūhi ovadiyamānā anusāsiyamānā uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ jānanti.

146. Tena kho pana samayena **Bhagavā** tadahuposathe pannarase komudiyā cātumāsiniyā puṇṇāya puṇṇamāya rattiyā bhikkhusaṅghaparivuto abbhokāse nisinno hoti. Atha kho **Bhagavā** tuṇhībhūtaṃ tuṇhībhūtaṃ bhikkhusaṅghaṃ anuviloketvā bhikkhū āmantesi : "apalāpāyaṃ, bhikkhave, parisā nippalāpāyaṃ, bhikkhave, parisā suddhā sāre [suddhasāre patiṭṭhitā (syā. kaṃ. pī.)] patiṭṭhitā. Tathārūpo ayaṃ, bhikkhave, bhikkhusaṅgho tathārūpā ayaṃ, bhikkhave, parisā yathārūpā parisā āhuneyyā pāhuneyyā dakkhiṇeyyā añjalikaraṇīyā anuttaram puññakkhettaṃ lokassa. Tathārūpo ayaṃ, bhikkhave, bhikkhusaṅgho tathārūpā ayaṃ, bhikkhave, parisā yathārūpāya parisāya appaṃ dinnam bahu hoti, bahu dinnam bahutaram. Tathārūpo ayaṃ, bhikkhave, bhikkhusaṅgho tathārūpā ayaṃ, bhikkhave, parisā yathārūpā parisā

dullabhā dassanāya lokassa. Tathārūpo ayam, bhikkhave, bhikkhusaṅgho tathārūpā ayam, bhikkhave, parisā yathārūpaṃ parisam alam yojanagaṇanāni dassanāya gantum puṭosenāpi [puṭosenāpi, tathārūpo ayam bhikkhave bhikkhusaṅgho, tathārūpā ayam parisā (sī. pī. ka.)].

147. "Santi, bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe arahanto khīṇāsavā vusitavanto katakaraṇīyā ohitabhārā anuppattasadatthā parikkhīṇabhavasamyojanā sammadaññāvimuttā : evarūpāpi, bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe . Santi, bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ samyojanānaṃ parikkhayā opapātikā tattha parinibbāyino anāvattidhammā tasmā lokā : evarūpāpi, bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi, bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe tiṇṇaṃ samyojanānaṃ parikkhayā rāgadosamohānaṃ tanuttā sakadāgāmino sakideva [sakiṃ deva (ka.)] imaṃ lokam āgantvā dukkhassantaṃ karissanti : evarūpāpi, bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe . Santi, bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe tiṇṇaṃ samyojanānaṃ parikkhayā sotāpannā avinipātadhammā niyatā sambodhiparāyanā : evarūpāpi, bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. "Santi, bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe catunnaṃ satipaṭṭhānānaṃ bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti : evarūpāpi, bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi, bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe catunnaṃ sammappadhānānaṃ bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti - pe - catunnaṃ iddhipādānaṃ... pañcannaṃ indriyānaṃ... pañcannaṃ balānaṃ... sattannaṃ bojjhaṅgānaṃ... ariyassa aṭṭhaṅgikassa maggassa bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti : evarūpāpi, bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi, bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe mettābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti... karuṇābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti... muditābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti... upekkhābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti... asubhabhāvanānuyogamanuyuttā viharanti... aniccasaññābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti : evarūpāpi, bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi, bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe ānāpānassati bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā. Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

148. "Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, ānāpānassati kathaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā? idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaṇagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upatṭhapetvā. So satova assasati satova [sato (sī. syā. kaṃ. pī.)] passasati. "Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmīti pajānāti rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmīti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmīti pajānāti 'sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ

assasissāmīti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati. "Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, 'passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati. "Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, 'abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati 'samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, 'samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati 'vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, 'vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati. "Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati, 'aniccānupassī passasissāmīti sikkhati 'virāgānupassī assasissāmīti sikkhati, 'virāgānupassī passasissāmīti sikkhati 'nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati, 'nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati 'paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati, 'paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati. Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpānassati evaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā.

149. "Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, ānāpānassati kathaṃ bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti? yasmim̐ samaye, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmīti pajānāti rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmīti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmīti pajānāti 'sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati kāye kāyānupassī, bhikkhave, tasmim̐ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Kāyesu kāyāññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ vadāmi yadidaṃ : assāsapassāsā. Tasmātiha, bhikkhave, kāye kāyānupassī tasmim̐ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. "Yasmim̐ samaye, bhikkhave, bhikkhu 'pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, 'passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati vedanāsu vedanānupassī, bhikkhave, tasmim̐ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Vedanāsu vedanāññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ vadāmi yadidaṃ : assāsapassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāraṃ. Tasmātiha, bhikkhave, vedanāsu vedanānupassī tasmim̐ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. "Yasmim̐ samaye, bhikkhave, bhikkhu 'cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, 'cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati 'abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, 'abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati 'samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, 'samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati 'vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, 'vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati citte cittānupassī, bhikkhave, tasmim̐ samaye bhikkhu viharati

ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam. Nāham, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatiṃ vadāmi. Tasmātiha, bhikkhave, citte cittānupassī tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam. "Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhu 'aniccānupassī assasissāmīti sikkhati, 'aniccānupassī passasissāmīti sikkhati 'virāgānupassī assasissāmīti sikkhati, 'virāgānupassī passasissāmīti sikkhati 'nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati, 'nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati 'paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati, 'paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati dhammesu dhammānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam. So yaṃ taṃ abhijjhādomanassānaṃ paṇānaṃ taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti. Tasmātiha, bhikkhave, dhammesu dhammānupassī tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam. "Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpānassati evaṃ bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti.

150. "Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, cattāro satipaṭṭhānā kathaṃ bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti? yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, upaṭṭhitāssa tasmim samaye sati hoti asammuṭṭhā [appammuṭṭhā (syā. kaṃ.)]. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti asammuṭṭhā, satisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti. Satisambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, satisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. "So tathāsato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicayati [pavicarati (sī. syā. kaṃ. pī.)] parivīmaṃsaṃ āpajjati. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhu tathāsato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicayati parivīmaṃsaṃ āpajjati, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, dhammavicayasambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. "Tassa taṃ dhammaṃ paññāya pavicino pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āraddhaṃ hoti vīriyaṃ asallīnaṃ. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno taṃ dhammaṃ paññāya pavicino pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āraddhaṃ hoti vīriyaṃ asallīnaṃ, vīriyasambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, vīriyasambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, vīriyasambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. "Āraddhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno āraddhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā, pītisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, pītisambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, pītisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. "Pītimanassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno pītimanassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati, passaddhisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, passaddhisambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, passaddhisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. "Passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhiyati. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhiyati, samādhisambojjhaṅgo

tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, samādhisambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, samādhisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati. "So tathāsamāhitam cittam sādhuḥkaṃ ajjupekkhitā hoti. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhu tathāsamāhitam cittam sādhuḥkaṃ ajjupekkhitā hoti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, upekkhāsambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati.

151. "Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu - pe - citte... dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, upatthitāssa tasmim samaye sati hoti asammūṭṭhā. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno upatthitā sati hoti asammūṭṭhā, satisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, satisambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, satisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati. "So tathāsato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicayati parivīmaṃsaṃ āpajjati. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhu tathāsato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicayati parivīmaṃsaṃ āpajjati, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, dhammavicayasambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati. "Tassa taṃ dhammaṃ paññāya pavicino pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āraddham hoti vīriyaṃ asallīnaṃ. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno taṃ dhammaṃ paññāya pavicino pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āraddham hoti vīriyaṃ asallīnaṃ, vīriyasambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, vīriyasambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, vīriyasambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati. "Āraddhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno āraddhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā, pītisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, pītisambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, pītisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati. "Pītimanassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno pītimanassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati, passaddhisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, passaddhisambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, passaddhisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati. "Passaddhakāyassa sukhino cittam samādhīyati. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhuno passaddhakāyassa sukhino cittam samādhīyati, samādhisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, samādhisambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, samādhisambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati. "So tathāsamāhitam cittam sādhuḥkaṃ ajjupekkhitā hoti. Yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhu tathāsamāhitam cittam sādhuḥkaṃ ajjupekkhitā hoti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno āraddho hoti, upekkhāsambojjhaṅgaṃ tasmim samaye bhikkhu bhāveti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmim samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūrim gacchati. Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, cattāro satipaṭṭhānā evaṃ bahulīkatā satta sambojjhaṅge paripūrenti.

152. "Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, satta bojjhaṅgā kathaṃ bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti ? idha, bhikkhave, bhikkhu satisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Dhammavicayasambojjhaṅgaṃ bhāveti - pe - vīriyasambojjhaṅgaṃ bhāveti... pītisambojjhaṅgaṃ bhāveti... passaddhisambojjhaṅgaṃ bhāveti... samādhisambojjhaṅgaṃ bhāveti... upekkhāsambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, satta bojjhaṅgā evaṃ bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrentīti. Idamavoca **Bhagavā**. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Ānāpānassatisuttaṃ niṭṭhitaṃ aṭṭhamam.

118. Ānāpānassatisuttavaṇṇanā [Atthakathā]

144. **Evam me sutanti** ānāpānassatisuttam. Tattha **aññehi cāti** thapetvā pāliyam āgate dasa there aññehipi abhiññātehi bahūhi sāvakehi saddhiṃ. Tadā kira mahā bhikkhusaṅgho ahosi aparicchinnagaṇano.

Ovadanti anusāsantīti āmisasaṅgahena dhammasaṅgahena cāti dvīhi saṅgahehi saṅgaṇhitvā kammaṭṭhānovādānusāsanihi ovadanti ca anusāsanti ca. **Te cāti cakāro** āgamasandhimattam. **Uḷāram pubbenāparam visesaṃ jānantīti** sīlaparipūraṇādito pubbavisesato uḷarataram aparam kaṣiṇaparikkammādivisesaṃ jānantīti attho.

145. **Āraddhoti tuṭṭho. Appattassa pattiyāti** appattassa arahattassa pāpuṇanattam. Sesapadadvayepi ayameva attho. **Komudiṃ cātumāsini**ti pacchimakkattikacātumāsapuṇnamam. Sā hi kumudānaṃ atthitāya komudī, catunnaṃ vassikānaṃ māsānaṃ pariyoṣānattā cātumāsiniṭi vuccati. **Āgamaṣṣāmīti** udikkhissāmi, ajja apavāretvā yāva sā āgacchati, tāva kathaci agantvā idheva vasissāmīti attho. Iti bhikkhūnaṃ pavāraṇasaṅgahaṃ anujānanto evamāha.

Pavāraṇasaṅgaho nāma ñattidutiyaena kammena diyyati kassa panesa diyyati, kassa na diyyatīti. Akāraḥkassa tāva bālaputhujjanassa na diyyati, tathā āraddhavipassakassa ceva ariyasāvakaṣṣa ca. Yassa pana samatho vā taruṇo hoti vipassanā vā, tassa diyyati. Bhagavāpi tadā bhikkhūnaṃ cittācāraṃ parivīmaṃsanto samathavipassanānaṃ taruṇabhāvaṃ ñatvā – “mayi ajja pavārente disāsu vassaṃvuṭṭhā bhikkhū idha osarissanti. Tato ime bhikkhū vuḍḍhatarehi bhikkhūhi senāsane gahite visesaṃ nibbattetuṃ na sakkhissanti. Sacepi cārikaṃ pakkamissāmi, imesaṃ vasanaṭṭhānaṃ dullabhameva bhavissati. Mayi pana apavārente bhikkhūpi imaṃ sāvattim na osarissanti, ahampi cārikaṃ na pakkamissāmi, evaṃ imesaṃ bhikkhūnaṃ vasanaṭṭhānaṃ apalibuddhaṃ bhavissati. Te attano attano vasanaṭṭhāne phāsu viharantā samathavipassanā thāmajātā katvā visesaṃ nibbattetuṃ sakkhissanti”ti so taṃdivasaṃ apavāretvā kattikapuṇṇamāyaṃ pavāressāmīti bhikkhūnaṃ pavāraṇasaṅgahaṃ anujāni. Pavāraṇasaṅgahasmiñhi laddhe yassa nissayapaṭiṇannaṣṣa ācariyupajjhāyā pakkamanti, sopi “sace patirūpo nissayadāyako āgamiṣṣati, tassa santike nissayaṃ gaṇhissāmī”ti yāva gimhānaṃ pacchimamāsā vasiṭuṃ labhati. Sacepi satṭhivassā bhikkhū āgacchanti, tassa senāsanaṃ gahetuṃ na labhanti. Ayañca pana pavāraṇasaṅgaho ekassa dinnopi sabbesaṃ dinnoyeva hoti.

Sāvattim osarantīti bhagavatā pavāraṇasaṅgaho dinnoti sutasuttaṭṭhāneyeva yathāsabhāvena ekaṃ māsam vasiṭvā kattikapuṇṇamāya uposathaṃ katvā osarante sandhāya idaṃ vuttam. **Pubbenāparanti** idha taruṇasaṃmāthavipassanāsu kammaṃ katvā samathavipassanā thāmajātā akamsu, ayaṃ pubbe viseso nāma. Tato samāhitena cittaṇa saṅkhāre sammasiṭvā keci sotāpattiphalaṃ...pe... keci arahattaṃ sacchikariṃsu. Ayaṃ aparo uḷāro viseso nāma.

146. Alanti yuttam. Yojanagaṇanānīti ekaṃ yojanaṃ yojanameva, dasapi yojanāni yojanāneva, tato uddham yojanagaṇanānīti vuccanti. Idha pana yojanasatampi yojanasahassampi adhippetam. **Puṭosenāpīti** puṭosaṃ vuccati pātheyyam. taṃ pātheyyam gahetvāpi upasaṅkamituṃ yuttamevāti attho. “Puṭamsenā”tipi pāṭho, tassattho – puṭo aṃse assāti puṭaṃso, tena puṭamsena, aṃse pātheyyapuṭam vahantenāpīti vuttam hoti.

147. Idāni evarūpehi caraṇehi samannāgatā ettha bhikkhū atthīti dassetuṃ **santi, bhikkhaveliādīmāha.** Tattha **catunnam satipaṭṭhānānantiādīni** tesam bhikkhūnam abhinivṭṭhakammaṭṭhānadassanattam vuttāni. Tattha sattatimsa bodhipakkhiyadhammā lokiyalokuttarā kathitā. Tatra hi ye bhikkhū tasmim khāṇe maggaṃ bhāventi, tesam lokuttarā honti. Āraddhavipassakānaṃ lokiyā. **Aniccasaññābhāvanānuyoganti** ettha saññāsīsenā vipassanā kathitā. Yasmā panettha ānāpānakammaṭṭhānavasena abhinivṭṭhāva bahū bhikkhū, tasmā sesakammaṭṭhānāni saṅkhepena kathetvā ānāpānakammaṭṭhānaṃ vitthārena kathento **ānāpānassati, bhikkhaveliādīmāha.** Idaṃ pana ānāpānakammaṭṭhānaṃ sabbākārena **visuddhimagge** vitthāritam, tasmā tattha vuttanayenevassa pālīttho ca bhāvanānayo ca veditabbo.

149. Kāyaññataranti pathavīkāyādīsu catūsu kāyesu aññataram vadāmi, vāyo kāyaṃ vadāmīti attho. Atha vā rūpāyatanaṃ...pe... kabalīkāro āhāroti pañcavīsati rūpakotṭhāsā rūpakāyo nāma. Tesu ānāpānaṃ phoṭṭhabbāyatane saṅgahitattā kāyaññataram hoti, tasmāpi evamāha. **Tasmātihāti** yasmā catūsu kāyesu aññataram vāyokāyaṃ, pañcavīsatarūpakotṭhāse vā rūpakāye aññataram ānāpānaṃ anupassati, tasmā kāye kāyānupassīti attho. Evaṃ sabbattha attho veditabbo. **Vedanāññataranti** tīsu vedanāsu aññataram, sukhavedanaṃ sandhāyetaṃ vuttam. **Sādhukam manasikāranti** pītipaṭisaṃveditādivasena uppannaṃ sundaramanasikāraṃ. Kiṃ pana manasikāro sukhavedanā hotīti. Na hoti, desanāsīsaṃ panetaṃ. Yatheva hi “aniccasaññābhāvanānuyogamanuyuttā”ti ettha saññānāmena paññā vuttā, evamidhāpi manasikāranāmena vedanā vuttāti veditabbā. Etasmim catukke paṭhamapade pītīsīsenā vedanā vuttā, dutiyapade sukhanti sarūpeneva vuttā. Cittasaṅkhārapadadvaye “saññā ca vedanā ca cetasikā, ete dhammā cittaṭṭibaddhā cittasaṅkhārā”ti (paṭi. ma. 1.174) vacanato “vitakkavicāre ṭhapetvā sabbepi cittasampayuttakā dhammā cittasaṅkhāre saṅgahitā”ti vacanato cittasaṅkhāranāmena vedanā vuttā. Taṃ sabbam manasikāranāmena saṅgahetvā idha “sādhukam manasikāra”nti āha.

Evaṃ santepi yasmā esā vedanā ārammaṇaṃ na hoti, tasmā vedanānupassanā na yujjātīti. No na yujjati, satipaṭṭhānavaññanāyampi hi “taṃtaṃsukhādīnaṃ vatthum ārammaṇaṃ katvā vedanāva vedayati, taṃ pana vedanāpavattiṃ upādāya ‘ahaṃ vedayāmī’ti vohāramattaṃ hoti”ti vuttam. Apica pītipaṭisaṃvedītiādīnaṃ atthavaññanāyametassa parihāro vuttoyeva. Vuttañhetam visuddhimagge –

“Dvīhākārehi pīti paṭisaṃviditā hoti ārammaṇato ca asammoḥato ca. Katham ārammaṇato pīti paṭisaṃviditā hoti? Sappītike dve jhāne samāpajjati, tassa

samāpattikkhaṇe jhānapaṭilābhena ārammaṇato pīti paṭisaṃviditā hoti ārammaṇassa paṭisaṃviditattā. Kathaṃ asammohato (pīti paṭisaṃviditā hoti)? Sappīṭike dve jhāne samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ pītiṃ khayato vayato sammasati, tassa vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhā asammohato pīti paṭisaṃviditā hoti. Vuttampi cetam paṭisambhidāyaṃ ‘dīghaṃ assāsavasena cittaṃ ekaggataṃ avikkhepaṃ pajānato sati upatṭhitā hoti, tāya satiyā, tena nāṇena sā pīti paṭisaṃviditā hoti’ ti. Eteneva nayena avasesapadānipi atthato veditabbānī’ ti.

Iti yatheva jhānapaṭilābhena ārammaṇato pītisukhacittasaṅkhārā paṭisaṃviditā honti, evaṃ imināpi jhānasampayuttena vedanāsaṅkhātamanasikārapaṭilābhena ārammaṇato vedanā paṭisaṃviditā hoti. Tasmā suvuttametam hoti “vedanāsu vedanānupassī tasmim samaye bhikkhu viharatī’ ti.

Nāhaṃ, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassāti ettha ayamadhippāyo – yasmā cittapaṭisaṃvedī assasissāmītiādinā nayena pavatto bhikkhu kiñcāpi assāsapassāsanimittaṃ ārammaṇaṃ karoti, tassa pana cittaṃ ārammaṇe satīṅca sampajāññaṅca upatṭhapetvā pavattanato citte cittānupassīyeva nāmesa hoti. Na hi muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatibhāvanā atthi. Tasmā ārammaṇato cittapaṭisaṃviditādivasena citte cittānupassī tasmim samaye bhikkhu viharatīti. **So yaṃ taṃ abhijjhādomanassānaṃ pahānaṃ, taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjupekkhitā hotīti** ettha abhijjhāya kāmacchandanivaraṇaṃ, domanassavasena byāpādanīvaraṇaṃ dassitaṃ. Idañhi catukkaṃ vipassanāvaseneva vuttaṃ, dhammānupassanā ca nīvaraṇapabbādivasena chabbidhā hoti, tassā nīvaraṇapabbā ādi, tassapi idaṃ nīvaraṇadvayaṃ ādi, iti dhammānupassanāya ādim dassetuṃ “abhijjhādomanassāna’ nti āha. **Pahānanti** aniccānupassanāya niccasaññaṃ pajahatīti evaṃ pahānakaraññaṃ adhippetam. **Taṃ paññāya disvāti** taṃ aniccavirāganirodhapaṭinissaggāññasaṅkhātāṃ pahānaññaṃ aparāya vipassanāpaññāya, tampi aparāyāti evaṃ vipassanāparamparaṃ dasseti. **Ajjupekkhitā hotīti** yañca samathapaṭipannaṃ ajjupekkhati, yañca ekato upatṭhānaṃ ajjupekkhatīti dvidhā ajjupekkhati nāma. Tattha sahaṃjātānampi ajjupekkhanā hoti ārammaṇassapi ajjupekkhanā, idha ārammaṇaajjupekkhanā adhippetā. **Tasmātiha, bhikkhavi** yasmā aniccānupassī assasissāmītiādinā nayena pavatto na kevalaṃ nīvaraṇādiddhamme, abhijjhādomanassasīsenā pana vuttānaṃ dhammaṇaṃ pahānaññaṃampi paññāya disvā ajjupekkhitā hoti, tasmā “dhammesu dhammānupassī tasmim samaye bhikkhu viharatī’ ti veditabbo.

150. Pavicinatīti aniccādivasena pavicinati. Itaraṃ padadvayaṃ etasseva vevacanaṃ. **Nirāmisāti** nikkilesā. **Passambhatīti** kāyikacetasikadarathapaṭippassaddhiyā kāyopi cittaṃ passambhati. **Samādhiyatīti** sammā ṭhapiyati, appanāpattaṃ viya hoti. **Ajjupekkhitā hotīti** sahaṃjātaajjupekkhanāya ajjupekkhitā hoti.

Evam cuddasavidhena kāyapariggāhakassa bhikkhuno tasmim kāye sati satisambojjhaṅgo, satiyā sampayuttaṃ ñāṇaṃ dhammavicayasambojjhaṅgo, taṃsamyuttameva kāyikacetasikavīriyaṃ vīriyasambojjhaṅgo, pīti, passaddhi, cittekaggatā samādhisambojjhaṅgo, imesaṃ channaṃ sambojjhaṅgānaṃ anosakkanaanativattanasāṅkhāto majjhattākāro upekkhāsambojjhaṅgo. Yatheva hi samappavattesu assesu sārathino “ayaṃ oliyatī”ti tudanaṃ vā, “ayaṃ atidhāvātī”ti ākaḍḍhanaṃ vā natthi, kevalaṃ evaṃ passamānassa t̥hitākārova hoti, evameva imesaṃ channaṃ sambojjhaṅgānaṃ anosakkanaanativattanasāṅkhāto majjhattākāro upekkhāsambojjhaṅgo nāma hoti. Ettāvataṃ kiṃ kathitaṃ? Ekacittakkaṇikā nānārasalakkhaṇā vipassanāsambojjhaṅgā nāma kathitā.

152. Vivekanissitantiādīni vuttatthāneva. Ettha pana ānāpānapariggāhikā sati lokiyā hoti, lokiyā ānāpānā lokiyasatipaṭṭhānaṃ paripūrenti, lokiyā satipaṭṭhānā lokuttarabojjhaṅge paripūrenti, lokuttarā bojjhaṅgā vijjāvimuttiphalanibbānaṃ paripūrenti. Iti lokiyassa āgataṭṭhāne lokiyaṃ kathitaṃ, lokuttarassa āgataṭṭhāne lokuttaraṃ kathitanti. Thero panāha “aññattha evaṃ hoti, imasmim pana sutte lokuttaraṃ upari āgataṃ, lokiyā ānāpānā lokiyasatipaṭṭhāne paripūrenti, lokiyā satipaṭṭhānā lokiye bojjhaṅge paripūrenti, lokiyā bojjhaṅgā lokuttaraṃ vijjāvimuttiphalanibbānaṃ paripūrenti, vijjāvimuttipadena hi idha vijjāvimuttiphalanibbānaṃ adhippeta’nti.

Papañcasūdaniyā majjhimanikāyatṭhakathāya

Ānāpānassatisuttavaṇṇanā niṭṭhitā.