



SUTTANTAPIṬAKE
MAJJHIMANIKĀYO
TATIYO BHĀGO
UPARIPAṆṆĀSAKO
&
TẠNG KINH
TRUNG BỘ
TẬP BA
NĂM MƯỜI KINH CUỐI

3. 2. 8. ĀNĀPĀNASATI SUTTAM

Evam me sutam: Ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvattiyam viharati pubbārāme migāramātupāsāde sambahulehi abhiññātehi abhiññātehi therehi sāvakehi saddhiṃ, āyasmatā ca sārīputtena āyasmatā ca mahā moggallānena āyasmatā ca mahākassapena āyasmatā ca mahā kaccāyanena āyasmatā ca mahākoṭṭhitena āyasmatā ca mahākappinena āyasmatā ca mahācundena āyasmatā ca anuruddhena āyasmatā ca revatena āyasmatā ca ānandena aññehi ca abhiññātehi abhiññātehi therehi sāvakehi saddhiṃ.

Tena kho pana samayena therā bhikkhū nave bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū dasapi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū vīsampi¹ bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū tiṃsampi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū cattarisampi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Te ca navā bhikkhū therehi bhikkhūhi ovadiyamānā anusāsiyamānā uḷāraṃ² pubbenāparaṃ visesaṃ pajānanti.³

Tena kho pana samayena bhagavā tadahuposathe pannarase pavāraṇāya puṇṇāya puṇṇamāya rattiyā bhikkhusaṅghaparivuto abbhokāse nisinno hoti. Atha kho bhagavā tuṇhībhūtaṃ bhikkhusaṅghaṃ anuviloketvā bhikkhū āmantesi: “Āraddhosmi bhikkhave, imāya paṭipadāya. Āraddhacittosmi bhikkhave, imāya paṭipadāya. Tasmātiha bhikkhave, bhiiyosomattāya viriyam ārabhatha appattassa pattiya anadhigatassa adhigamāya, asacchikatassa sacchikiriyāya. Idhevāhaṃ sāvattiyam komudiṃ cātumāsiniṃ āgamaṣāmi ”ti.

Assosum kho jānapadā bhikkhū: “Bhagavā kira tattheva sāvattiyam komudiṃ cātumāsiniṃ āgamaṣatī ”ti. Te ca jānapadā bhikkhū sāvattim⁴ osaranti bhagavantaṃ dassaṇāya. Te ca kho therā bhikkhū bhiiyosomattāya nave bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū dasapi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū vīsampi bhikkhū ovadanti. Appekacce therā bhikkhū tiṃsampi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Appekacce therā bhikkhū cattārisampi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Te ca navā bhikkhū therehi bhikkhūhi ovadiyamānā anusāsiyamānā uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ pajānanti.

¹ vīsatimpi - PTS.

² oḷāraṃ - Syā.

³ jānanti - Ma, PTS, Sīmu.

⁴ sāvattiyam - Syā.

3. 2. 8.

KINH GIẢNG VỀ NIỆM HƠI THỞ VÀO HƠI THỞ RA

Tôi đã được nghe như vậy: Một thời đức Thế Tôn ngụ tại Sāvatti, 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 Mahā Moggallāna, đại đức Mahākassapa, đại đức Mahā Kaccāyana, đại đức Mahākoṭṭhita, 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 *Pavāraṇā*, 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 Sāvatti, 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 Sāvatti, cho đến ngày rằm *Komudī*, thuộc tháng thứ tư (của mùa mưa).” Và các tỳ khưu trong xứ sở ấy quy tụ về Sāvatti để chiêm ngưỡng đức Thế Tôn. Và các vị tỳ khưu trưởng lão còn giáo huấn, chỉ dạy các tân tỳ khưu nhiều hơn nữa. 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.

Tena kho pana samayena bhagavā tadahuposathe pannarase komudiyā cātumāsiniyā puṇṇāya puṇṇamāya rattiyā bhikkhusaṅghaparivuto abbhokāse nisinno hoti. Atha kho bhagavā tuṅhībhūtaṃ tuṅhībhūtaṃ bhikkhusaṅghaṃ anuviloketvā bhikkhū āmantesi: “Apalāpāyaṃ bhikkhave, parisā. Nippalāpāyaṃ bhikkhave, parisā suddhā sāre patiṭṭhitā.¹ Tathārūpo ayaṃ bhikkhave, bhikkhusaṅgho. Tathārūpāyaṃ bhikkhave, parisā. Yathārūpā parisā āhuneyyā pāhuneyyā dakkhiṇeyyā añjalikaraṇiyā anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa. Tathārūpo ayaṃ bhikkhave, bhikkhusaṅgho. Tathārūpāyaṃ bhikkhave, parisā. Yathārūpāya parisāya appaṃ dinnam bahuṃ² hoti, bahuṃ¹ dinnam bahutaram. Tathārūpo ayaṃ bhikkhave, bhikkhusaṅgho. Tathārūpāyaṃ bhikkhave, parisā. Yathārūpā parisā dullabhā dassanāya lokassa. Tathārūpo ayaṃ bhikkhave, bhikkhusaṅgho. Tathārūpāyaṃ bhikkhave, parisā. Yathārūpaṃ parisam alaṃ yojanagaṇanāni dassanāya gantum puṭosenāpi.³

Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe arahanto khīṇāsavā vusitavanto katakaraṇiyā ohitabhārā anuppattasadatthā parikkhīṇabhava-saññojanā sammadañña vimuttā. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saññojanānaṃ parikkhayā opapātikā tattha parinibbāyino anāvattidhammā tasmā lokā. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe tiṇṇaṃ saññojanānaṃ parikkhayā rāgadosamohānaṃ tanuttā sakadāgāmino sakideva imaṃ lokaṃ āgantvā dukkhassantaṃ karissanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe tiṇṇaṃ saññojanānaṃ parikkhayā sotāpannā avinipātadhammā niyatā sambodhiparāyaṇā. 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. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Catunnaṃ iddhipādānaṃ bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe pañcannaṃ indriyānaṃ bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe pañcannaṃ balānaṃ bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe sattannaṃ bojjhaṅgānaṃ bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe ariyassa aṭṭhaṅgikassa maggassa bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe.

¹ suddhasāre patiṭṭhitā - Syā.

² bahu - Ma, Syā.

³ puṭamsenāpi - Syā, Pu; ... puṭosenāpi. Tathārūpo ayaṃ, bhikkhave, bhikkhusaṅgho, tathārūpā 'yaṃ, bhikkhave, parisā - PTS.

Vào lúc bấy giờ, nhằm ngày *Uposatha*, là ngày rằm, ngày lễ *Komudī*, thuộc tháng thứ tư (của mùa mưa), 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 hoàn toàn im lặng, đã bảo các tỳ khưu rằng: “Này các tỳ khưu, tập thể này không có việc nói chuyện nhảm. Này các tỳ khưu, tập thể này không còn việc nói chuyện nhảm, được thanh tịnh, đã vững vàng ở cốt lõi. Này các tỳ khưu, hội chúng tỳ khưu này là như thế. Này các tỳ khưu, 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 khưu, hội chúng tỳ khưu này là như thế. Này các tỳ khưu, 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 khưu, hội chúng tỳ khưu này là như thế. Này các tỳ khưu, tập thể này là như thế. Tập thể như thế này là khó gặp ở thế gian. Này các tỳ khưu, hội chúng tỳ khưu này là như thế. Này các tỳ khưu, tập thể này là như thế. Tập thể như thế này là xứng đáng đi nhiều do-tuần để yết kiến đâu với vật thực đi đường ở vai.

Này các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu 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 khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Này các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu 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 khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Này các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu có sự diệt tận ba loại kiết sử, có sự giảm thiểu của luyến 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 khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Này các tỳ khưu, ở hội chúng tỳ khưu này, có mặt những tỳ khưu 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 khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này.

Này 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 bốn sự thiết lập niệm. Này các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Này 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 bốn chánh tinh tấn. Này các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Này 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 bốn nền tảng của thân thông. Này các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Này 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 quyền. Này các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Này 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. Này các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này. Này 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. Này các tỳ khưu, những tỳ khưu như thế có mặt ở hội chúng tỳ khưu này.

Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe mettābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe karuṇābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe muditābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe upekkhābhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe asubhabhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe. Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe aniccaaññā-bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Evarūpāpi bhikkhave, santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe.

Santi bhikkhave, bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṅghe ānāpānasati¹ bhāvanānuyogamanuyuttā viharanti. Ānāpānasati bhikkhave, bhāvitā bahulikatā mahapphalā hoti mahānisamsā. Ānāpānasati bhikkhave bhāvitā bahulikatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti² cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulikatā satta bojjhaṅge paripūrenti satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulikatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave, ānāpānasati kathaṃ bahulikatā mahapphalā³ hoti mahānisamsā. Idha bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaḷagato vā suṇṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā so satova assasati, sato⁴ 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.

¹ ānāpānasati - Ma, evaṃ sabbattha.

² paripūrenti - Ma, Sīmu.

³ kathaṃ mahapphalā - PTS.

⁴ satova - Ma, Sīmu.

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 từ. 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 bi. 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 hỷ. 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 xả. 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 tứ thi. 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 tướng vô thường. 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 niệm hơi thở vào hơi thở ra. Này các tỳ khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập, được thực hành thường xuyên là có quả báu lớn, có lợi ích lớn. Này các tỳ khuru, niệm hơi thở vào hơi thở ra được tu tập, được thực hành thường xuyên khiến cho bốn sự thiết lập niệm 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 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.

Và này các tỳ khuru, 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? Này các tỳ khuru, ở đây vị tỳ khuru 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: ‘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,¹ 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.’

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.’

¹ Chú giải ghi rằng: Vị ấy thực tập: ‘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’ (Pṭsa. 2, 491).

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, ānāpānasati evaṃ bahulikatā mahapphalā hoti mahānisamsā.

Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave, ānāpānasati kathaṃ bahulikatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti? Yasmiṃ 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, tasmिṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Kāyesu kāyaññatarāhaṃ bhikkhave, evaṃ vadāmi, yadidaṃ assāsapassāsā. Tasmātiha bhikkhave, kāye kāyānupassī tasmिṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhu pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati, sukhaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sukhaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati, cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, cittasaṅkhāra paṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati, vedanāsu vedanānupassī bhikkhave, tasmिṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Vedanāsu vedanaññatarāhaṃ bhikkhave, evaṃ vadāmi: yadidaṃ assāsapassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāraṃ. Tasmātiha bhikkhave, vedanāsu vedanānupassī tasmिṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Yasmiṃ 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, tasmिṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Nāhaṃ bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānasatibhāvanaṃ vadāmi. Tasmātiha bhikkhave, citte cittānupassī tasmिṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā domanassaṃ.

Vị ấy 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 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.’ Đây các tỷ khuru, 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.

Này các tỷ khuru, 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? Đây các tỷ khuru, vào lúc nào vị tỷ khuru trong khi thở ra dài, vị ấy 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;’ đây các tỷ khuru, vào lúc ấy vị tỷ 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. Đây các tỷ khuru, ta nói như vậy về một thân khác nữa trong số các thân, tức là sự thở ra sự thở vào. Đây các tỷ khuru, vì thế, ở đây, vào lúc ấy, vị tỷ 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 tỷ khuru, vào lúc nào vị tỷ 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;’ đây các tỷ khuru, vào lúc ấy vị tỷ 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. Đây các tỷ 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. Đây các tỷ khuru, vì thế, ở đây, vào lúc ấy, vị tỷ 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 tỷ khuru, vào lúc nào vị tỷ 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 giải thoát, tôi sẽ thở ra;’ vị ấy tập luyện: ‘Trong khi làm cho tâm được giải thoát, tôi sẽ thở vào;’ đây các tỷ khuru, vào lúc ấy vị tỷ 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. Đây các tỷ 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. Đây các tỷ khuru, vì thế, ở đây, vào lúc ấy, vị tỷ 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.

Yasmiṃ 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, tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. So yaṃ taṃ abhijjhādomanassānaṃ pahānaṃ taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti. Tasmātiha bhikkhave, dhammesu dhammānupassī tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā domanassaṃ. Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave, ānāpānasati evaṃ bahulikātā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti.

Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave, cattāro satipaṭṭhānā kathaṃ bahulikātā satta bojjhaṅge paripūrenti? Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, upaṭṭhitassa¹ tasmīṃ samaye sati hoti asammuttā.² Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti asammuttā,² satisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti. Satisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti. Satisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

So tathā sato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati, pavicayati, parivīmaṃsaṃ āpajjati. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhu tathā sato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati, pavicayati,³ parivīmaṃsaṃ āpajjati, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti. Dhammavicayasambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti. Dhammavicayasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Tassa taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āraddhaṃ hoti viriyaṃ asallīnaṃ. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicayato⁴ parivīmaṃsaṃ āpajjato āraddhaṃ hoti viriyaṃ asallīnaṃ, viriyasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti. Viriyasambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti. Viriyasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Āraddhaviriyassa uppajjati pīti nirāmisā. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno āraddhaviriyassa uppajjati pīti nirāmisā, pītisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti. Pītisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti. Pītisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

¹ upaṭṭhitāssa - Ma.

² appamuttā - Syā.

³ pavicarati - Syā, PTS.

⁴ pavicarato - Syā, PTS.

Này các tỳ khưu, vào lúc nào vị tỳ khưu 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 khưu, vào lúc ấy vị tỳ khưu 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. Này các tỳ khưu, vì thế, ở đây, vào lúc ấy, vị tỳ khưu 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. Này các tỳ khưu, 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.

Này các tỳ khưu, 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 ngộ¹ được hoàn bị? Này các tỳ khưu, vào lúc nào 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, vào lúc ấy niệm của vị ấy được thiết lập, không bị quên lãng. Này các tỳ khưu, vào lúc nào niệm của vị tỳ khưu được thiết lập, không bị quên lãng, vào lúc ấy niệm giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khưu. Vào lúc ấy vị tỳ khưu phát triển niệm giác chi. Vào lúc ấy, niệm giác chi của vị tỳ khưu đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

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 khưu, vào lúc nào vị tỳ khưu, 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 khưu. Vào lúc ấy, vị tỳ khưu phát triển trạch pháp giác chi. Vào lúc ấy, trạch pháp giác chi của vị tỳ khưu đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

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 khưu, vào lúc nào đối với vị tỳ khưu, 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 khưu. Vào lúc ấy, vị tỳ khưu phát triển tinh tấn giác chi. Vào lúc ấy, tinh tấn giác chi của vị tỳ khưu đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Đối với vị có sự tinh tấn đã được khởi sự, hỷ không liên hệ vật chất khởi lên. Này các tỳ khưu, vào lúc nào hỷ không liên hệ vật chất khởi lên đối với vị tỳ khưu có sự tinh tấn đã được khởi sự, vào lúc ấy hỷ giác chi được khởi sự đối với vị tỳ khưu. Vào lúc ấy, vị tỳ khưu phát triển hỷ giác chi. Vào lúc ấy, hỷ giác chi của vị tỳ khưu đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

¹ Từ dịch Việt thường dùng là ‘bảy giác chi.’

Pīṭimanassa kāyopi passambhati cittampi passambhati. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno pīṭimanassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati, passaddhisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Passaddhisambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Passaddhisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati, samādhisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Samādhisambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Samādhisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

So tathā samāhitaṃ cittaṃ sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu tathā samāhitaṃ cittaṃ sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Upekkhāsambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Upekkhāsambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu vedanāsu —pe— citte —pe— dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiyjhādomanassaṃ upaṭṭhitassa tasmिṃ samaye sati hoti asammūṭṭhā. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti asammūṭṭhā, satisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Satisambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Satisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

So tathā sato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati, pavicayati, parivīmaṃsaṃ āpajjati. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhu tathā sato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati, pavicayati, parivīmaṃsaṃ āpajjati, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Dhammavicayasambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Dhammavicaya sambhojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Tassa taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āradḍhaṃ hoti viriyaṃ asallīnaṃ. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āradḍhaṃ hoti viriyaṃ asallīnaṃ, viriyasambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Viriyasambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Āradḍhaviriyassa uppajjati pīti nirāmisā. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno āradḍhaviriyassa uppajjati pīti nirāmisā, pītisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Pītisambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Pītisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Đối với vị có tâm hỷ, thì thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh. Nay 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 phát triển tịnh giác chi. Vào lúc ấy, tịnh giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Đối với vị có thân được an tịnh, có sự an lạc, thì tâm được định. Nay 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 phát triển định giác chi. Vào lúc ấy, định giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Vị ấy, đối với tâm đã được định tĩnh như thế, là người có trạng thái xả tốt đẹp. Nay 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 phát triển xả giác chi. Vào lúc ấy, xả giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Nay 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. Nay 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 phát triển niệm giác chi. Vào lúc ấy, niệm giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

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. Nay 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 phát triển trạch pháp giác chi. Vào lúc ấy, trạch pháp giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

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. Nay 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 phát triển tinh tấn giác chi. Vào lúc ấy, tinh tấn giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Đối với vị có sự tinh tấn đã được khởi sự, hỷ không liên hệ vật chất khởi lên. Nay 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 phát triển hỷ giác chi. Vào lúc ấy, hỷ giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Pīṭimanassa kāyopi passambhati cittampi passambhati. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno pīṭimanassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati, passaddhisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno āradḍho hoti. Passaddhisambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Pasmaddhisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhuno passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati, samādhisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Samādhisambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Samādhisambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

So tathā samāhitaṃ cittaṃ sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti. Yasmiṃ samaye bhikkhave, bhikkhu tathā samāhitaṃ cittaṃ sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno āradḍho hoti. Upekkhāsambojjhaṅgaṃ tasmिṃ samaye bhikkhu bhāveti. Upekkhāsambojjhaṅgo tasmिṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati.

Evam bhāvitā kho bhikkhave, cattāro satipaṭṭhānā evaṃ bahulikatā satta sambojjhaṅge paripūrenti.

Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave, satta sambojjhaṅgā kathaṃ bahulikatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti? Idha bhikkhave, bhikkhu satisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Dhammavicayasambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Viriyasambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Pīṭisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Passaddhisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Samādhisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Upekkhāsambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.

Evam bhāvitā kho bhikkhave, satta bojjhaṅgā evaṃ bahulikatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

Idamavoca bhagavā attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandun ”ti.

Ānāpānasati suttaṃ aṭṭhamaṃ.

--ooOoo--

Đối với vị có tâm hỷ, thì thân cũng an tịnh, tâm cũng an tịnh. Nay 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 phát triển tịnh giác chi. Vào lúc ấy, tịnh giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Đối với vị có thân được an tịnh, có sự an lạc, thì tâm được định. Nay 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 phát triển định giác chi. Vào lúc ấy, định giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Vị ấy, đối với tâm đã được định tĩnh như thế, là người có trạng thái xả tốt đẹp. Nay 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 phát triển xả giác chi. Vào lúc ấy, xả giác chi của vị tỳ khuru đi đến sự hoàn bị của việc phát triển.

Nay các tỳ khuru, 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.

Nay các tỳ khuru, bảy chi phần đưa đến giác ngộ được tu tập như thế nào, được thực hành thường xuyên như thế nào khiến cho mình và giải thoát được hoàn bị? Nay các tỳ khuru, ở đây vị tỳ khuru tu tập niệm giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lừa ái dục, nương tựa ở sự tịch diệt, có đích đến là sự buông bỏ; tu tập trạch pháp giác chi nương tựa ở sự tách ly, nương tựa ở sự lừa 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 lừa 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 lừa 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 lừa 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 lừa 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 mình và giải thoát được hoàn bị.

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

Kinh giảng về Niệm hơi thở vào hơi thở ra là thứ tám.

--ooOoo--