

# KINH QUÁN NIỆM HỜI THỞ

Nhất Hạnh dịch và chú giải

Lá Bối xuất bản 1987

## I KINH QUÁN NIỆM HỜI THỞ

A. Tôi nghe như sau:

“Hồi đó, Bụt còn ở tại thành Xá Vệ (1), cư trú trong vườn Kỳ Thọ với nhiều vị đại đệ tử nổi tiếng như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Thi La, A Nậu Lô Đà Liu Bà Đa, A Nan Đà v.v... Trong cộng đồng các vị khất sĩ, những vị trưởng thượng thì lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học, có vị chăm dạy mười người, có vị hai mươi người, có vị ba mươi người, có vị bốn mươi người. Các vị khất sĩ tân học được chăm sóc

và dạy dỗ như thế dần dần thực hiện được nhiều tiến bộ.

Đêm ấy là một đêm trăng tròn ngày lễ Tứ Tứ kết thúc mùa An Cư (2). Đức Giác Ngộ ngồi ở ngoài trời và xung quanh người, chúng đệ tử khát sĩ quy tụ. Sau khi đưa mắt lạng lẽ nhìn đại chúng, Bụt lên tiếng: “Quý vị khát sĩ, tôi rất hài lòng về những thành quả mà quý vị đã đạt được trong sự tu học. Quý vị hãy tinh tiến lên nữa. Những gì chưa đạt được, hãy đạt cho được, và những gì chưa thực hiện, hãy thực hiện cho xong. Tôi sẽ ở đây, và đợi tại thành Xá Vệ này cho đến ngày trăng tròn chằm dứt tháng an cư thứ tư (3).”

Nghe tin đức Thế Tôn bảo người sẽ lưu lại Xá Vệ cho tới ngày trăng tròn của tháng thứ tư các vị khất sĩ lúc bấy giờ hành đạo rải rác ở những miền quê liền lên đường lục tục tìm đến Xá Vệ thăm người. Vào dịp này, các vị trưởng thượng lại càng chăm chú chỉ dạy các vị tân học, vị thì chỉ dạy mười người, vị thì hai mươi người, vị thì ba mươi người, vị thì bốn mươi người. . . Các vị khất sĩ tân học nhờ đó lần lượt đạt được nhiều tiến bộ đáng kể.

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng thứ tư và Bụt cũng đang ngồi ngoài trời với các khất sĩ. Người đưa mắt lạng lẽ quán sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:

“Quý vị khát sĩ! Cọng đồng chúng ta đây, quả là thanh tịnh và có thực chất tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể. Cúng dường cho một đại chúng như thế chắc chắn sẽ có công đức. Một cọng đồng như thế này thật là hiếm có và dù xa xôi mấy ai cũng phát tâm tìm tới để quy kính.”

“Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khát sĩ đã chứng quả La Hán (4), đã trừ hết mọi phiền não (5), đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu (6), chứng được quả Bất

Hoàn (7), sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Nhất Hoàn (8), hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân và si, và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Dự Lưu (9), đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập tứ niệm xứ, có vị đang thực tập tứ chánh cần, có vị đang thực tập tứ như ý túc, có vị đang thực tập ngũ căn, có vị đang thực tập ngũ lực, có vị đang thực tập thất bồ đề, có vị đang thực tập bát thánh đạo (10), có vị đang thực tập Từ, có vị đang thực tập Bi, có vị đang thực tập Hỷ, có vị đang thực tập Xả (11), có vị đang thực tập cứu tướng quán (12), có vị đang thực tập vô thường quán.

Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở.”

B.

“Quý vị khát sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực hiện liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ); bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu bảy yếu tố giác ngộ (Thất Giác Chi); bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.

“Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép Quán Niệm Hơi Thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?”

“Này đây, quý vị khát sī, người hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho thẳng, và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào, người ấy biết rằng mình thở vào; thở ra, người ấy biết là mình thở ra.

1 . Thở vào một hơi dài người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài người ấy biết: ta đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn người ấy biết: ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: ta đang thở ra một hơi ngắn.

3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân thể ta; ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân thể ta, người ấy thực tập

như thế.

4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh; ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh, người ấy thực tập như thế.

5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui (13), ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui, người ấy thực tập như thế.

6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc (13); ta đang thở ra và cảm thấy an lạc, người ấy thực tập như thế.

7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta; ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta, người ấy thực tập như thế.

8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta an tịnh; ta đang thở ra và làm cho những hoạt



động tâm ý trong ta an tịnh, người ấy thực tập như thế.

9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta; ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ra, người ấy thực tập như thế,

10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc; ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc, người ấy thực tập như thế.

11 Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định; ta đang thở ra và thu nhập tâm ý ta vào định, người ấy thực tập như thế.

12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do; ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do, người ấy thực tập như thế.

13 . Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp; ta đang thở ra

và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp, người ấy thực tập như thế.

14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp (14); ta đang thở ra và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp, người ấy thực tập như thế.

15. Ta đang thở vào và quán chiếu về giải thoát (15); ta đang thở ra và quán chiếu về giải thoát, người ấy thực tập như thế.

16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ (16); ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ, người ấy thực tập như thế.

Phép Quán Niệm Hơi Thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và

thực tập liên tục sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn.

C Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được bốn lĩnh vực quán niệm (tứ niệm xứ)?

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán thân trong thân, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý

thức ở đây thuộc về lĩnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

Khi người hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý, hoặc để làm cho những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc về lĩnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý, làm cho tâm ý an tịnh, thu nhập tâm ý vào định hoặc cởi mở

cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán niệm tâm ý trong tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Không có quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách phải tàn hoại của vạn pháp, về giải thoát và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

Phép Quán Niệm Hơi Thở nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đưa bốn lĩnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn.

D. Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục, bốn lĩnh vực quán niệm sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn. Bằng cách nào?

Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý nơi đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ, và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ (giác chi) thứ

nhất là niệm. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong chánh niệm ở quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố trạch pháp. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố tinh tấn. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi mà hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tiến thì

yếu tố giải thoát thứ tư được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố hỷ lạc xuất thế (17) . Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi thì hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, đó là yếu tố giải thoát thứ năm được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố khinh an. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố định. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.



Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo (18) nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông thả được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố hành xả. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Bốn lĩnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ) nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi) đến chỗ thành tựu viên mãn như thế.

E. Nhưng bảy yếu tố giác ngộ, nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát?

Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ, một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách phải tàn hoại của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do, thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.

G. Đó là những điều đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng được nghe người dạy.

**Source: Lá Bối xuất bản 1987**

**KINH QUÁN NIÊM HỜI THỞ I**

**(Tập A Hàm 803)**

**Nhất Hạnh dịch từ Hán Tạng**

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn cư trú trong vườn Cấp Cô Độc, nơi rừng cây của thái tử Kỳ Đà ở nước Xá Vệ.

Lúc bấy giờ đức Thế tôn bảo các vị khát sĩ:

Các vị nên tu tập phép quán niệm hơi thở. Nếu vị khát sĩ nào tu tập phép quán niệm hơi thở và tu tập cho chín chắn thì thân và tâm vị ấy sẽ được thư thái nhẹ nhàng, có tầm sát, có quán chiếu, tâm tư được tĩnh lặng, thuần nhất, có được những nhận thức có công năng đưa tới Minh Giác và vị ấy sẽ đưa sự thực tập của mình đến chỗ thành tựu viên mãn. Thực tập như thế nào? Vị khát sĩ sống nơi làng xóm hay thôn ấp, buổi sáng đắp y, ôm bát vào làng khát

thực, biết khéo léo giữ gìn thân thể và các giác quan của mình và giữ cho chánh niệm luôn luôn có mặt. Khất thực xong, vị ấy trở về trú xứ, cất y bát, rửa chân, đi vào rừng, hoặc vào trong một căn phòng vắng, hoặc dưới một gốc cây, hoặc một nơi đất trống, ngồi xuống ngay thẳng, buộc chánh niệm trước mặt, buông bỏ mọi tham ái, buông bỏ mọi ước mong cho tâm tư vắng lặng, buông bỏ giận hờn, mê ngủ, trạo cử, ngờ vực, vượt qua mọi nghi hoặc, để cho tâm có cơ hội tương ứng với các pháp lành, xa lìa năm yếu tố ngăn che và các phiền não có thể làm cho tuệ lực mình yếu đi và gây chướng ngại trên con đường đi đến Niết bàn. Vị ấy:

1. Đề ý tới hơi thở vào, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Đề ý tới hơi thở ra, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

2. Đề ý tới hơi thở vào dài hay ngắn, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào dài hay ngắn.

Đề ý tới hơi thở ra dài hay ngắn, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra dài hay ngắn.

3. Đề ý tới toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Đề ý tới toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

4. Làm lắng dịu toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Làm lắng dịu toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

5. Ý thức về cảm thọ vui mừng, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Ý thức về cảm thọ vui mừng, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

6. Ý thức về cảm thọ hạnh phúc, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Ý thức về cảm thọ hạnh phúc, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra

7. Ý thức về tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Ý thức về tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

8. Làm lắng dịu tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Làm lắng dịu tâm hành (đang có mặt),  
khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

9. Ý thức về tâm, khéo léo buộc niệm  
vào hơi thở vào.

Ý thức về tâm, khéo léo buộc niệm vào  
hơi thở ra.

10. Ý thức về trạng thái vui của tâm,  
khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Ý thức về trạng thái vui của tâm, khéo  
léo buộc niệm vào hơi thở ra.

11. Ý thức về trạng thái định của tâm,  
khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Ý thức về trạng thái định của tâm, khéo  
léo buộc niệm vào hơi thở ra.

12. Ý thức về trạng thái giải thoát của  
tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở  
vào.

Ý thức về trạng thái giải thoát của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

13. Quán chiếu vô thường, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Quán chiếu vô thường, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

14. Quán chiếu buông bỏ, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Quán chiếu buông bỏ, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

15. Quán chiếu vô dục, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

Quán chiếu vô dục, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

16. Quán chiếu tịch diệt, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.



Quán chiếu tịch diệt, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

Tu tập phép quán niệm hơi thở làm cho thân tâm lắng dịu, có thẩm sát, có quán chiếu, tâm tư được tĩnh lặng, thuần nhất, đạt được những tri giác sáng suốt và có thể đưa sự thực tập đến chỗ thành tựu viên mãn là như thế đó.

Bụt nói kinh này xong. Các vị khát sĩ nghe Bụt giảng hoan hỷ phụng hành.

*Updated: June 15, 2006*

*Source: <http://www.langmai.org/>*

## **KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ II**

**(Tập A Hàm 810)**

**Nhất Hạnh dịch từ Hán Tạng**

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn cư trú tại rừng Tát la lê bên bờ

sông Kim cương bặt cầu ma. Lúc bấy giờ tôn giả A Nan đang ở một mình nơi chỗ vắng, thực tập thiền quán (cách đức Thế tôn không xa). Trong lúc tập thiền, thầy A Nan khởi ra ý tưởng sau đây: Có thể có một phép tu mà nếu tu cho thật chín chắn thì sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ. Nghĩ tới đó, thầy A Nan xuất thiền, đi đến chỗ Bụt ngồi, đem đầu làm lễ dưới chân Bụt, lùi lại ngồi một bên Ngài và hỏi: “Bạch đức Thế Tôn, trong khi thực tập thiền ở một nơi

vắng, con có ý nghĩ như sau: Có thể có một phép tu mà nếu tu cho thật chín chắn thì sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ. Nay con xin hỏi Đức Thế Tôn: Có một phép tu như thế hay không?”

Bụt bảo thầy A Nan:

Có. Có một phép tu mà nếu tu chín chắn thì sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng

sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ. Phép tu ấy là gì? Đó là phép tu quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu tu tập cho chín chắn, phép tu này sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ.

Làm thế nào để sự thực tập phép quán niệm hơi thở có thể làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ thì

sẽ làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, và khi bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ, thì bảy phép tu (bồ đề phần) cũng sẽ được thành tựu đầy đủ, và khi bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ thì hai phép tu (minh và giải thoát) cũng được thành tựu đầy đủ?

Vị khất sĩ sống nơi làng xóm hay thôn ấp, ... (lập lại như trong kinh 803 cho đến hết hơi thở thứ 16).

Này A Nan, vị thánh đệ tử:

1. Trong khi thở vào, biết mình đang thở vào.

Trong khi thở ra, biết mình đang thở ra.

2. Trong khi thở vào một hơi dài hoặc một hơi ngắn, biết rằng mình đang thở

vào một hơi dài hay một hơi ngắn.

Trong khi thở ra một hơi dài hoặc một hơi ngắn, biết rằng mình đang thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn.

3. Trong khi thở vào, ý thức được toàn thân.

Trong khi thở ra, ý thức được toàn thân.

4. Trong khi thở vào, buông thư cả toàn thân.

Trong khi thở ra, buông thư cả toàn thân.

Trong khi thực tập như thế, vị thánh đệ tử thực tập quán thân trên thân. Trong trường hợp đối tượng quán niệm không phải là tự thân mà là một thân khác thì

vị ấy cũng tùy theo thân ấy để so sánh mà thực tập.

Vị thánh đệ tử ấy:

5. Trong khi thở vào, cảm thấy niềm vui.

Trong khi thở ra, cảm thấy niềm vui.

6. Trong khi thở vào, cảm thấy niềm hạnh phúc.

Trong khi thở ra, cảm thấy niềm hạnh phúc.

7. Trong khi thở vào, ý thức được tâm hành đang có mặt.

Trong khi thở ra, ý thức được tâm hành đang có mặt.

8. Trong khi thở vào, làm lắng dịu tâm hành đang có mặt.

Trong khi thở ra, làm lắng dịu tâm hành đang có mặt.

Trong khi thực tập như thế, vị thánh đệ tử thực tập quán thọ trên thọ. Trong trường hợp đối tượng quán niệm không phải là cảm thọ của chính mình mà là cảm thọ của kẻ khác, thì vị ấy cũng tùy theo cảm thọ ấy để so sánh mà thực tập.

Vị thánh đệ tử ấy :

9. Trong khi thở vào, ý thức được tâm mình.

Trong khi thở ra, ý thức được tâm mình.

10. Trong khi thở vào, làm cho tâm mình hoan lạc.



Trong khi thở ra, làm cho tâm mình hoan lạc.

11. Trong khi thở vào, đưa tâm mình vào định.

Trong khi thở ra, đưa tâm mình vào định.

12. Trong khi thở vào, giải tỏa cho tâm mình.

Trong khi thở ra, giải tỏa cho tâm mình.

Trong khi thực tập như thế, vị thánh đệ tử thực tập quán tâm trên tâm. Trong trường hợp đối tượng quán niệm không phải là tự tâm mà là tâm của một kẻ khác thì vị ấy cũng tùy theo tâm ấy để so sánh mà thực tập.

Vị thánh đệ tử ấy:

13. Trong khi thở vào, quán chiếu vô thường.

Trong khi thở ra, quán chiếu vô thường.

14. Trong khi thở vào, quán chiếu giải tỏa.

Trong khi thở ra, quán chiếu giải tỏa.

15. Trong khi thở vào, quán chiếu vô dục.

Trong khi thở ra, quán chiếu vô dục.

16. Trong khi thở vào, quán chiếu tịch diệt.

Trong khi thở ra, quán chiếu tịch diệt.

Trong khi thực tập như thế, vị thánh đệ tử thực tập quán pháp trên pháp. Trong trường hợp đối tượng quán niệm không phải là nội pháp mà là pháp của một kẻ

khác thì vị ấy cũng tùy theo pháp ấy mà so sánh để thực tập.

A Nan, tu tập phép quán niệm hơi thở làm cho bốn phép tu (tứ niệm xứ) được thành tựu đầy đủ là như thế đấy.

Thầy A Nan bạch:

“Bạch đức Thế tôn, Thế tôn vừa dạy làm sao phép quán niệm hơi thở có thể làm cho bốn phép tu (niệm xứ) được thành tựu đầy đủ. Xin Thế tôn chỉ dạy tu tập bốn phép tu niệm xứ như thế nào để có thể giúp cho bảy phép tu (bồ đề phần) được thành tựu đầy đủ?”

Bụt nói:

“Trong khi vị khát sĩ thực tập quán thân trên thân, luôn luôn khéo léo giữ cho chánh niệm được hiện tiền, thì lúc

ấy vị khát sĩ cũng đang tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là niệm. Khi bồ đề phần niệm đã được phát triển đầy đủ vị khát sĩ sẽ có khả năng tư duy quyết trạch về các pháp, và như thế là đang khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là trạch pháp. Khi bồ đề phần trạch pháp đã được phát triển đầy đủ, vị khát sĩ sẽ đạt được những tiến bộ về tinh tiến, và vị ấy khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là tinh tiến. Khi bồ đề phần tinh tiến đã được phát triển đầy đủ, vị khát sĩ sẽ cảm thấy tâm mình hoan hỷ và vị ấy khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là hỷ. Khi bồ đề phần hỷ đã được phát triển đầy đủ, vị khát sĩ sẽ cảm thấy thân tâm mình nhẹ nhàng an ổn và vị ấy khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề

phần gọi là khinh an. Khi bồ đề phần khinh an đã được phát triển đầy đủ, vị khát sĩ nhờ thân tâm an lạc đạt được tam muội, và bắt đầu tu tập cái bồ đề phần gọi là định. Khi bồ đề phần định đã được phát triển đầy đủ, thì tham ái tiêu diệt, và vị khát sĩ đạt được tình trạng không kỳ thị phân biệt gọi là xả, và vị ấy khéo léo tu tập làm phát triển cái bồ đề phần gọi là xả, cho đến khi bồ đề phần xả được phát triển đầy đủ.

Khi tu tập các niệm xứ khác là thọ trên thọ, tâm trên tâm, pháp trên pháp, vị khát sĩ cũng tu tập giống hệt như thế... Tu tập bốn niệm xứ làm cho bảy bồ đề phần được thành tựu đầy đủ là như thế.

Tôn giả A Nan bạch:

“Thế tôn, Thế tôn vừa dạy tu tập bốn phép niệm xứ thế nào để giúp cho bảy bồ đề phần được thành tựu đầy đủ, xin Thế tôn chỉ dạy tu tập bảy bồ đề phần như thế nào để giúp cho hai phép minh và giải thoát được thành tựu đầy đủ?”

Bụt dạy:

“Trong khi tu tập bồ đề phần niệm, nương vào viễn ly, vô dục, diệt, hướng về xả, hành giả làm cho minh và giải thoát được thành tựu đầy đủ. Trong khi tu tập các bồ đề phần trạch pháp, tinh tiến, hỷ, khinh an, định và xả, nương vào viễn ly, vô dục, diệt và hướng về xả, hành giả cũng làm cho minh và giải thoát được thành tựu đầy đủ. Nay A Nan, cái này gọi là các pháp nương vào nhau mà phân loại, các pháp đi vào

nhau; trong mười ba pháp ấy, một pháp giúp cho tất cả các pháp khác lớn lên, một pháp mở cửa cho tất cả các pháp khác, tất cả đều thành tựu tăng trưởng đi lên cho đến khi mọi pháp được phát triển đầy đủ.

Bụt nói kinh này xong. Tôn giả A Nan hoan hỷ phụng hành.

**Updated: June 15, 2006**