

# KINH TƯƠNG ƯNG BỘ



Thiên Đại  
Tương Ưng  
Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra  
Phẩm  
Một Pháp  
(Ekadhammavagga)

HT Thích Minh Châu dịch Việt  
từ Kinh tạng tiếng Pali



DAOPHATGOC.COM

[NGHE SÁCH NÓI](#) - [XEM YOUTUBE](#)

# KINH TƯƠNG ƯNG BỘ

## Thiên Đại

### Tương Ưng Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra

### Phẩm Một Pháp

### (Ekadhammavagga)

#### 1.I. Một Pháp (S.v,311)

1) Tại Sàvatthi...

2) Ở đây... nói như sau:

3) — Có một pháp, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn. Thế nào là một pháp? Niệm hơi thở vô, hơi thở ra. Và này các Tỷ-kheo, niệm hơi thở vô, hơi thở ra, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến chỗ nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra.

5) Thở vô dài, vị ấy rõ biết: “Tôi thở vô dài”. Thở ra dài, vị ấy rõ biết: “Tôi thở ra dài”. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: “Tôi thở vô ngắn”. Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: “Tôi thở ra ngắn”.

6) “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác 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.

7) “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.

8) “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.

9) “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập.

10) “Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập.

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

## **2. II. Giác Chi (S.v,312)**

1-2) Tại Sàvatthi... Tại đây... nói như sau:

3) — Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn. Và này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; 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 niệm giác chi...; tu tập định giác chi...; tu tập xả giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

## **3. III. Thanh Tịnh (S.v,313)**

1-2) Sàvatthi... Ở đây... thuyết như sau:

3) — Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn. Tu tập như thế nào, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

5-10) ... như kinh 1, từ đoạn 5 đến đoạn 10...

11) — Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, thời có lợi ích lớn.

#### **4. IV. Quả (S.v,313)**

1-2) ...

3) — Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn. Tu tập như thế nào, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, được làm cho sung mãn như vậy, được chờ đợi một trong hai quả sau: Ngay trong hiện tại, được Chánh trí; nếu có dư y, chứng quả Bất lai.

#### **5. V. Quả (2) (S.v,314)**

1-2) ...

3) — Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn. Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích. Thế nào là bảy quả, bảy lợi ích?

13) Ngay trong hiện tại, lập tức thành tựu Chánh trí. Nếu ngay trong hiện tại không lập tức thành tựu Chánh trí, thời khi mệnh chung, thành tựu Chánh trí. Nếu khi mệnh chung không thành tựu Chánh trí, thời sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được Trung gian Bát-niết-bàn, được Tôn hạ Bát-niết-bàn, được Vô hành Bát-niết-bàn, được Hữu hành Bát-niết-bàn, được Thượng lưu, đạt đến Sắc cứu cánh thiên.

14) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích này.

## 6. VI. Arittha (S.v,314)

1-2) Tại Sàvatthi. Tại đây, Thế Tôn... nói như sau:

— Này các Tỷ-kheo, các Ông hãy tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

3) Khi được nói vậy, Tôn giả Arittha bạch Thế Tôn:

— Bạch Thế Tôn, con có tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

— Này Arittha, Ông tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra như thế nào?

4) — Bạch Thế Tôn, đối với các dục (kàma) quá khứ, con đoạn trừ dục tham (kàmaccanda). Đối với dục tương lai, con từ bỏ dục tham. Đối ngại tương (pàtigasanna), đối với nội ngoại pháp, được khéo nhiếp phục nơi con. Chánh niệm, con thở vô. Chánh niệm, con thở ra. Như vậy, bạch Thế Tôn, con tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

5) — Đây cũng là niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Arittha, nhưng Ta tuyên bố là không phải. Này Arittha, Ta sẽ nói cho Ông như thế nào là niệm hơi thở vô, hơi thở ra, được phát triển, được làm cho viên mãn. Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói.

— Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Arittha vâng đáp Thế Tôn.

6) Thế Tôn nói như sau:

— Này Arittha, niệm hơi thở vô, hơi thở ra được phát triển, làm cho viên mãn như thế nào?

7-13) Ở đây, này Arittha, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già:... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

14) Như vậy, này Arittha, niệm hơi thở vô, hơi thở ra được phát triển, được làm cho sung mãn.

## 7. VII. Kappina (S.v,315)

1-2) Tại Sàvatthi...

3) Lúc bấy giờ Tôn giả Mahà Kappina đang ngồi kiết-già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt.

4) Thế Tôn thấy Tôn giả Mahà Kappina ngồi kiết-già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt. Thấy vậy, Ngài liền gọi các Tỷ-kheo:

— Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy Tỷ-kheo ấy, thân có rung động hay có dao động không?

5) — Bạch Thế Tôn, chúng con thấy vị Tôn giả ấy ngồi giữa Tăng chúng hay ngồi một mình, độc cư; chúng con không thấy vị Tôn giả ấy thân bị rung động hay dao động.

6) — Đối với một vị có Thiên định như vậy, này các Tỷ-kheo, nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn, nên thân vị ấy không rung động hay dao động, nên tâm vị ấy không rung động hay dao động. Đối với vị Tỷ-kheo ấy, được định như vậy, không có khó khăn, không có gian nan, không có mệt nhọc.

7) Và này các Tỷ-kheo, vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định nào mà thân không rung động, không dao động, hay tâm không rung động, không dao động? Này các Tỷ-kheo, do vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, nên thân không rung động, không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động.

8) Và này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào mà thân không rung động hay không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động?

9-15) Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị ấy đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi-kiết già... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập, “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

16) Nhờ tu tập như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, nhờ làm cho sung mãn như vậy nên thân không bị rung động hay không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động.

## **8. VIII. Ngọn Đèn (S.v,316)**

1-2) Sàvatthi... nói như sau:

3) — Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn. Và này các Tỷ-kheo, tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

11) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ-tát, Ta trú nhiều với trú này. Này các Tỷ-kheo, do Ta trú nhiều với trú này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc; và tâm Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

13) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng thân và mắt khỏi bị mệt mỏi, và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ”, thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải khéo tác ý.

14) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng các niệm, các tư duy của ta được đoạn tận”, thời định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này phải được khéo tác ý.

15) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng ta sẽ trú với tướng nhàm chán đối với các pháp không nhàm chán”, thời định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

16) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng ta sẽ trú với tướng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán”, thời định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

17) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Tôi sẽ trú với tướng nhàm chán đối với các pháp không nhàm chán và nhàm chán”, thời định niệm...

18) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Tôi sẽ trú với tướng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán và không nhàm chán”, thời định niệm...

19) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng sau khi từ bỏ cả hai không nhàm chán và nhàm chán, tôi sẽ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác”, thời định niệm...

20) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng ly dục, ly pháp bất thiện, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ”, thời định niệm...

21) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm”, thời định niệm...

22) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ ba”, thời định niệm...

23) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Mong rằng đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh”, thời định niệm...

24) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Vượt qua sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt đối ngại tướng, không tác ý các tướng sai biệt, nghĩ rằng: “Hư không là vô biên”, chứng đạt và an trú Không vô biên xứ”, thời định niệm...

25) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Vượt qua Không vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: “Thức là vô biên”, tôi có thể chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ”, thời định niệm...

26) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Vượt qua Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: ‘Không có vật gì’, tôi sẽ chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ”, thời định niệm...

27) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Vượt qua Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Phi tướng phi phi tướng xứ”, thời định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

28) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: “Vượt qua Phi tướng phi phi tướng xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Diệt thọ tướng định”, thời định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

29) Trong khi tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi làm cho sung mãn như vậy, vị ấy cảm giác lạc thọ. Vị ấy rõ biết: “Thọ ấy là vô thường”. Vị ấy rõ biết: “Không có chấp trước thọ ấy”. Vị ấy rõ biết: “Không có hoan duyệt thọ ấy”. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy rõ biết: “Thọ ấy là vô thường”. Vị ấy rõ biết: “Không có chấp trước thọ ấy”. Vị ấy rõ biết: “Không có hoan duyệt thọ ấy”. Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy rõ biết: “Thọ ấy là vô thường”. Vị ấy rõ biết: “Không có chấp trước thọ ấy”. Vị ấy rõ biết: “Không có hoan duyệt thọ ấy”.

30) Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. Khi vị ấy đang cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: “Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân”. Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: “Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng”. Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: “Ở đây, tất cả mọi cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh”.

31) Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu, duyên tim, một cây đèn dầu được cháy sáng. Nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến, thời ngọn đèn sẽ tắt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: “Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân”. Khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: “Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng”. Khi thân hoại mạng chung, vị

ấy rõ biết: “Ở đây, tất cả những gì được cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh”.

## 9. IX. Vesàli (S.v,320)

1) Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở giữa dân chúng Vesàli, tại Đại Lâm, ngôi nhà có nóc nhọn.

2) Lúc bấy giờ Thế Tôn dùng nhiều phương tiện giảng về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, tán thán sự tu tập bất tịnh.

3) Rồi Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo:

— Ta muốn sống Thiền tịnh một mình trong nửa tháng, không gặp một ai, trừ người đem đồ ăn cho Ta.

— Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, không cho một ai đến thăm Thế Tôn, trừ một người đem đồ ăn.

4) Rồi các Tỷ-kheo ấy được nghe Thế Tôn dùng nhiều pháp môn nói về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, nói lời tán thán sự tu tập bất tịnh, nên sống chuyên chú tu tập bất tịnh dưới nhiều hình thức sai biệt. Họ tủi hổ với thân này, tầm quý và nhàm chán, tầm cầu đem lại con dao. Mười Tỷ-kheo một ngày đem lại con dao... Hai mươi... Ba mươi Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao.

5) Rồi Thế Tôn sau nửa tháng, từ Thiền tịnh đứng dậy và bảo Tôn giả Ananda:

— Này Ananda, vì sao chúng Tỷ-kheo giảm thiểu như vậy?

6) — Bạch Thế Tôn, vì Thế Tôn dùng nhiều pháp môn thuyết cho các Tỷ-kheo về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, tán thán sự tu tập bất tịnh, nên các vị ấy sống chuyên chú tu tập bất tịnh dưới nhiều hình thức sai biệt. Họ tủi hổ với thân này, tầm quý và nhàm chán, tầm cầu đem lại con dao. Mười Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao... Hai mươi... Ba mươi Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao. Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn thuyết cho pháp môn khác, nhờ vậy chúng Tỷ-kheo được an trú vào chánh trí.

7) — Vậy này Ananda, hãy tập họp tại giảng đường tất cả các Tỷ-kheo trú xung quanh Vesàli.

— Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn và mời tất cả Tỷ-kheo trú xung quanh Vesàli tập họp tại giảng đường, rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, bạch Thế Tôn:

— Bạch Thế Tôn, chúng Tỷ-kheo đã tập họp. Nay Thế Tôn hãy làm những gì Thế Tôn nghĩ là phải thời.

8) Rồi Thế Tôn đi đến giảng đường; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

9) — Nay các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (asecanako), lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức (thanaso).

10) Ví như, nay các Tỷ-kheo, trong cuối mùa hạ, bụi nhớp bay lên và một đám mưa lớn trái mùa lập tức làm chúng biến mất, tịnh chỉ. Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức.

11) Và nay các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được biến mất và tịnh chỉ lập tức?

12-18) Ở đây, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

19) Nay các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, và các ác, bất thiện pháp đã sanh được biến mất và tịnh chỉ lập tức.

## **10. X. Kimbila (S.v,322)**

1) Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbila, tại Veluvana.

2) Ở đây, Thế Tôn gọi Tôn giả Kimbila:

— Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được quả lớn, được lợi ích lớn?

Khi được nói vậy, Tôn giả Kimbila im lặng.

3) Lần thứ hai, Thế Tôn...

4) Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Kimbila:

— Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được quả lớn, được lợi ích lớn?

Lần thứ ba, Tôn giả Kimbila im lặng.

5) Được nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

— Nay đã đến thời, bạch Thế Tôn. Nay đã đến thời, bạch Thiện Thệ. Mong Thế Tôn giảng dạy pháp tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra! Sau khi nghe Thế Tôn dạy, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

— Vậy này Ananda, hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

— Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn.

6) Thế Tôn nói như sau:

— Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

7-13) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

14) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

15) Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: “Tôi thở vô dài”. Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: “Tôi thở ra dài”. Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: “Tôi thở vô ngắn”. Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác 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. Nay Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

16) Nay Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô, hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

17) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo: “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 quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

18) Nay Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô, hơi thở ra, được khéo tác ý. Do vậy, này Ananda, quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo: “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. Trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tinh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

20) Nay Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập chánh niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tinh giác. Do vậy, này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy, trú nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

21) Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda, “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. Trong khi quán pháp trên các pháp, này Ananda, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả.

Do vậy, này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

22) Ví như, này Ananda, một đồng rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông, một cái xe (sakatam hay ratha) đi đến và làm cho đồng rác bụi ấy giảm bớt đi; nếu từ phương Tây...; nếu từ phương Bắc...; nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đồng rác bụi ấy giảm bớt đi. Cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú, quán thân trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp, khi trú, quán thọ trên các cảm thọ... khi trú, quán tâm trên tâm... khi trú, quán pháp trên các pháp... làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp.

-----

Thành kính tri ân công lao to lớn của [Hòa thượng Thích Minh Châu](#) đã dịch Việt từ nguyên bản tiếng Pali [5 bộ Kinh Nikaya](#) - văn bản đáng tin cậy nhất lưu giữ những lời dạy gốc của [Đức Phật Thích Ca Mâu Ni](#).

-----

*Tổng hợp - so sánh - chọn lọc từ nhiều nguồn uy tín: kinh sách, sách in, các trang mạng, ...  
Xin được cảm ơn và tri ân tất cả những cá nhân đã cống hiến thời gian, công sức, của cải, tâm huyết để thu thập, đánh máy, ghi âm, lưu trữ, ấn tống và chia sẻ miễn phí những tư liệu quý giá này.*

**[ĐỌC, NGHE, TẢI VỀ KINH TƯƠNG ƯNG BỘ](#)**