

III. GIẢNG VỀ NIỆM HƠI THỞ VÀO HƠI THỞ RA (*ĀNĀPĀNASATIKATHĀ*)

1. LIỆT KÊ SỐ LƯỢNG (*Gaṇanuddeso*)

Đối với vị đang tu tập định của niệm hơi thở vào hơi thở ra theo mười sáu nền tảng, có hơn hai trăm pháp sanh lên [ở vị ấy]: Tám trí về ngăn trở và tám trí về hỗ trợ, mười tám trí về tùy phiền não, mười ba trí trong việc thanh lọc, ba mươi hai trí về việc thực hành niệm, hai mươi bốn trí do năng lực của định, bảy mươi hai trí do năng lực của minh sát, tám trí về nhàm chán, tám trí thuận theo nhàm chán, tám trí về sự tịnh lặng của nhàm chán, hai mươi một trí về sự an lạc của giải thoát.

Phân liệt kê số lượng được đầy đủ.

2. MƯỜI SÁU TRÍ NGĂN TRỞ VÀ TRÍ HỖ TRỢ (*Paripantha - Upakārasoḷasa nāṇāni*)

Tám trí về ngăn trở và tám trí về hỗ trợ là gì?

Ước muốn trong các dục là sự ngăn trở của định, sự thoát ly là sự hỗ trợ của định. Sân độc là sự ngăn trở của định, không sân độc là sự hỗ trợ của định. Lờ đờ buồn ngủ là sự ngăn trở của định, sự nghĩ tưởng đến ánh sáng là sự hỗ trợ của định. Phóng dật là sự ngăn trở của định, không tán mạn là sự hỗ trợ của định. Hoài nghi là sự ngăn trở của định, sự xác định pháp là sự hỗ trợ của định. Vô minh là sự ngăn trở của định, trí là sự hỗ trợ của định. Sự không hứng thú là sự ngăn trở của định, sự hân hoan là sự hỗ trợ của định. Tất cả các pháp bất thiện cũng là các sự ngăn trở của định, tất cả các pháp thiện cũng là các sự hỗ trợ của định. Đây là tám trí về ngăn trở và tám trí về hỗ trợ.

Được tiếp cận, được quen thuộc với mười sáu biểu hiện này, tâm an trụ ở nhất thể và được thanh tịnh đối với các pháp ngăn che.

Các nhất thể ấy là gì? Sự thoát ly là nhất thể, sự không sân độc là nhất thể, sự nghĩ tưởng đến ánh sáng là nhất thể, sự không tán mạn là nhất thể, sự xác định pháp là nhất thể, trí là nhất thể, sự hân hoan là nhất thể, tất cả các pháp thiện cũng là các nhất thể.

Các pháp ngăn che ấy là gì? Ước muốn trong các dục là pháp ngăn che, sân độc là pháp ngăn che, lờ đờ buồn ngủ là pháp ngăn che, phóng dật là pháp ngăn che, hoài nghi là pháp ngăn che, vô minh là pháp ngăn che, sự không hứng thú là pháp ngăn che, tất cả các pháp bất thiện pháp cũng là các pháp ngăn che.

Pháp ngăn che: Các pháp ngăn che theo ý nghĩa gì? Các pháp ngăn che với ý nghĩa che lấp lỗi ra.

Các lỗi ra ấy là gì? Sự thoát ly là lỗi ra của các bậc Thánh, và do sự thoát ly ấy các bậc Thánh thoát ra; ước muốn trong các dục là sự che lấp lỗi ra, và do trạng thái bị bao trùm bởi ước muốn trong các dục ấy [hành giả] không nhận biết sự thoát ly là lỗi ra của các bậc Thánh; ước muốn trong các dục là sự che lấp lỗi ra. Sự không sân độc là lỗi ra của các bậc Thánh, và do sự không sân độc ấy các bậc Thánh thoát ra; sân độc là sự che lấp lỗi ra, và do trạng thái bị bao trùm bởi sân độc ấy [hành giả] không nhận biết sự không sân độc là lỗi ra của các bậc Thánh; sân độc là sự che lấp lỗi ra. Sự nghĩ tưởng đến ánh sáng là lỗi ra của các bậc Thánh, và do sự nghĩ tưởng đến ánh sáng ấy các bậc Thánh thoát ra; lờ đờ buồn ngủ là sự che lấp lỗi ra, và do trạng thái bị bao trùm bởi sự lờ đờ buồn ngủ ấy [hành giả] không nhận biết sự nghĩ tưởng đến ánh sáng là lỗi ra của các bậc Thánh; lờ đờ buồn ngủ là sự che lấp lỗi ra. Sự không tán mạn là lỗi ra của các bậc Thánh, và do sự không tán mạn ấy các bậc Thánh thoát ra; phóng dật là sự che lấp lỗi ra, và do trạng thái bị bao trùm bởi phóng dật ấy [hành giả] không nhận biết sự không tán mạn là lỗi ra của các bậc Thánh; phóng dật là sự che lấp lỗi ra. Sự xác định pháp là lỗi ra của các bậc Thánh, và do sự xác định pháp ấy các bậc Thánh thoát ra; hoài nghi là sự che lấp lỗi ra, và do trạng thái bị bao trùm bởi hoài nghi ấy [hành giả] không nhận biết sự xác định pháp là lỗi ra của các bậc Thánh; hoài nghi là sự che lấp lỗi ra. Trí là lỗi ra của các bậc Thánh, và do trí ấy các bậc Thánh thoát ra; vô minh là sự che lấp lỗi ra, và do trạng thái bị bao trùm bởi vô minh ấy [hành giả] không nhận biết trí là lỗi ra của các bậc Thánh; vô minh là sự che lấp lỗi ra. Sự hân hoan là lỗi ra của các bậc Thánh, và do sự hân hoan ấy các bậc Thánh thoát ra; sự không hứng thú là sự che lấp lỗi ra, và do trạng thái bị bao trùm bởi sự không hứng thú ấy [hành giả] không nhận biết sự hân hoan là lỗi ra của các bậc Thánh; không hứng thú là sự che lấp lỗi ra. Tất cả các thiện pháp cũng là lỗi ra của các bậc Thánh, và do các thiện pháp ấy các bậc Thánh thoát ra; tất cả các bất thiện pháp cũng là các sự che lấp lỗi ra, và do trạng thái bị bao trùm bởi các bất thiện pháp ấy [hành giả] không nhận biết các thiện pháp là lỗi ra của các bậc Thánh; tất cả các bất thiện pháp cũng là các sự che lấp lỗi ra.

Phần giải thích mười sáu trí được đầy đủ.

3. CÁC TRÍ VỀ TÙY PHIỀN NÃO (*Upakkilesaññānī*)

Hơn nữa, đối với vị đang tu tập định của niệm hơi thở vào hơi thở ra theo mười sáu nền tảng có tâm đã được thanh lọc khỏi các pháp ngăn che này, do sự tập trung ngắn hạn có mười tám tùy phiền não gì sanh lên [ở vị ấy]?

Tâm của vị đang theo dõi giai đoạn đầu, giữa, cuối của hơi thở vào bằng niệm đi đến tình trạng tán mạn ở nội phần là sự ngăn trở của định. Tâm của vị đang theo dõi giai đoạn đầu, giữa, cuối của hơi thở ra bằng niệm đi đến tình trạng tán mạn ở ngoại phần là sự ngăn trở của định. Do sự mong mỏi ở hơi thở

vào, hành vi của ưa thích và tham ái là sự ngăn trở của định. Do sự mong mỏi ở hơi thở ra, hành vi của ưa thích và tham ái là sự ngăn trở của định. Đối với vị áp đặt hơi thở vào, do sự hứng thú trong việc đạt được hơi thở ra là sự ngăn trở của định. Đối với vị áp đặt hơi thở ra, do sự hứng thú trong việc đạt được hơi thở vào là sự ngăn trở của định.

Theo dõi hơi thở vào
Tán nội phần, mong mỏi,
Áp đặt hơi thở vào
Áp đặt hơi thở ra
Sáu tùy phiền não này
Người bị chúng xáo động
Những ai chưa giải thoát

Theo dõi hơi thở ra,
Tán ngoại phần, ước muốn, (1)
Hứng thú đạt hơi ra,
Hứng thú đạt hơi vào. (2)
Định niệm hơi vào ra,
Tâm không được giải thoát,
Chúng thành tựu tái sanh. (3)

Nhóm sáu thứ nhất.

Đối với hành giả hướng tâm đến hiện tướng,¹⁰¹ tâm [đặt] ở hơi thở vào bị chao động là sự ngăn trở của định. Đối với hành giả hướng tâm đến hơi thở vào, tâm [đặt] ở hiện tướng bị chao động là sự ngăn trở của định. Đối với hành giả hướng tâm đến hiện tướng, tâm [đặt] ở hơi thở ra bị chao động là sự ngăn trở của định. Đối với hành giả hướng tâm đến hơi thở ra, tâm [đặt] ở hiện tướng bị chao động là sự ngăn trở của định. Đối với hành giả hướng tâm đến hơi thở vào, tâm [đặt] ở hơi thở ra bị chao động là sự ngăn trở của định. Đối với hành giả hướng tâm đến hơi thở ra, tâm [đặt] ở hơi thở vào bị chao động là sự ngăn trở của định.

Hướng tâm đến hiện tướng
Hướng tâm đến hơi vào
Hướng tâm đến hiện tướng
Hướng tâm đến hơi ra
Hướng tâm hơi thở vào
Hướng tâm hơi thở ra
Sáu tùy phiền não này
Người bị chúng xáo động
Những ai chưa giải thoát

Ý buông bỏ hơi vào,
Tâm chao động hiện tướng. (4)
Ý buông bỏ hơi ra,
Tâm chao động hiện tướng. (5)
Tâm buông bỏ hơi ra,
Tâm chao động hơi vào. (6)
Định niệm hơi vào ra,
Tâm không được giải thoát,
Chúng thành tựu tái sanh. (7)

Nhóm sáu thứ nhì.

Tâm có sự chạy theo quá khứ¹⁰² bị rơi vào tản mạn là sự ngăn trở của định. Tâm có sự mong mỏi ở vị lai¹⁰³ bị chao động là sự ngăn trở của định. Tâm tri trệ bị rơi vào biếng nhác là sự ngăn trở của định. Tâm được ra sức quá mức bị rơi

¹⁰¹ Hiện tướng (*nimitta*) là vị trí được hơi thở vào hơi thở ra chạm đến. Đối với người có mũi cao là ở chóp mũi, người có mũi ngắn là ở môi trên (*PsA. I. 471*).

¹⁰² Tâm có sự chạy theo quá khứ: Tâm dõi theo hơi thở vào hoặc hơi thở ra đã đến và đã đi qua ở tại điểm tiếp xúc (chóp mũi hoặc môi trên) (*PsA. I. 472*).

¹⁰³ Tâm có sự mong mỏi ở vị lai: Tâm mong mỏi và chờ đợi hơi thở vào hoặc hơi thở ra còn chưa xảy đến ở tại điểm tiếp xúc (*PsA. I. 472*).

vào phóng dật là sự ngăn trở của định. Tâm quá chuyên chú bị rơi vào tham là sự ngăn trở của định. Tâm lơ là bị rơi vào sân là sự ngăn trở của định.

Tâm chạy theo quá khứ,	Vọng tương lai, trì trệ,
Quá ra sức, chuyên chú,	Tâm lơ là, không định. (8)
Sáu tùy phiền não này	Định niệm thờ vào ra
Người ô nhiễm bởi chúng	Không biết được thắng tâm. (9)

Nhóm sáu thứ ba.

Do tâm của vị đang theo dõi giai đoạn đầu, giữa, cuối của hơi thở vào bằng niệm đi đến tình trạng tán mạn ở nội phần, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do tâm của vị đang theo dõi giai đoạn đầu, giữa, cuối của hơi thở ra bằng niệm đi đến tình trạng tán mạn ở ngoại phần, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do mong mỏi ở hơi thở vào, do ưa thích, do hành vi của ái, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do mong mỏi ở hơi thở ra, do ưa thích, do hành vi của ái, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Đối với vị áp đặt hơi thở vào, do sự hứng thú trong việc đạt được hơi thở ra, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Đối với vị áp đặt hơi thở ra, do sự hứng thú trong việc đạt được hơi thở vào, cả thân lẫn tâm... (nt)... Đối với vị hướng tâm đến hiện tượng có tâm [đặt] ở hơi thở vào, do trạng thái bị dao động cả thân lẫn tâm... (nt)... Đối với vị hướng tâm đến hơi thở vào có tâm [đặt] ở hiện tượng, do trạng thái bị dao động, cả thân lẫn tâm... (nt)... Đối với vị hướng tâm đến hiện tượng có tâm [đặt] ở hơi thở ra, do trạng thái bị dao động cả thân lẫn tâm... (nt)... Đối với vị hướng tâm đến hơi thở ra có tâm [đặt] ở hiện tượng, do trạng thái bị dao động cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Đối với vị hướng tâm đến hơi thở vào có tâm [đặt] ở hơi thở ra, do trạng thái bị dao động cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Đối với vị hướng tâm đến hơi thở ra có tâm [đặt] ở hơi thở vào, do trạng thái bị dao động cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do có sự chạy theo quá khứ tâm bị rơi vào tán mạn, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do có sự mong mỏi ở vị lai tâm bị dao động, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do có sự trì trệ tâm bị rơi vào biếng nhác, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do ra sức quá mức tâm bị rơi vào phóng dật, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do quá chuyên chú tâm bị rơi vào tham, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động. Do lơ là tâm bị rơi vào sân, cả thân lẫn tâm trở nên xao động, loạn động, rung động.

Đối với vị tu niệm	Hơi thở vào thở ra
Không toàn vẹn, không tiến,	Thời thân bị loạn động,
Tâm cũng bị loạn động,	Thân tâm đều rung động. (10)
Đối với vị tu niệm	Hơi thở vào thở ra
Được toàn vẹn, tiến triển,	Thời thân không loạn động,
Tâm cũng không loạn động,	Thân tâm không rung động. (11)

Hơn nữa, đối với vị đang tu tập định của niệm hơi thở vào hơi thở ra theo mười sáu nền tảng có tâm đã được thanh lọc khỏi các pháp ngăn che ấy, thời có mười tám tùy phiền não này sanh lên.

Dứt phần giải thích trí về tùy phiền não.

4. CÁC TRÍ TRONG VIỆC THANH LỌC (*Vodānañāṇāni*)

Mười ba trí gì trong việc thanh lọc? Tâm có sự chạy theo quá khứ bị rơi vào tán mạn. Sau khi ngăn ngừa việc ấy, hành giả tập trung [tâm] vào một chỗ; như vậy tâm không đi đến tán mạn. Tâm có sự mong mỏi ở vị lai bị chao động. Sau khi ngăn ngừa việc ấy, ngay tại đây hành giả khẳng định lại; như thế tâm không đi đến tán mạn. Tâm trì trệ bị rơi vào biếng nhác. Sau khi nắm giữ điều ấy, hành giả dứt bỏ sự biếng nhác; như vậy tâm không đi đến tán mạn. Tâm ra sức quá mức bị rơi vào phóng dật. Sau khi hạn chế điều ấy, hành giả dứt bỏ phóng dật; như vậy tâm không đi đến tán mạn. Tâm quá chuyên chú bị rơi vào tham. Sau khi có sự nhận biết rõ rệt điều ấy, hành giả dứt bỏ tham; như vậy tâm không đi đến tán mạn. Tâm lơ là bị rơi vào sân. Sau khi có sự nhận biết rõ rệt điều ấy, hành giả dứt bỏ sân; như vậy tâm không đi đến tán mạn. Được hoàn toàn trong sạch với sáu trường hợp này, tâm được tinh khiết đi đến nhất thể.

Các nhất thể ấy là gì? Nhất thể trong việc thiết lập sự buông bỏ vật thí, nhất thể trong việc thiết lập hiện tượng của chỉ tịnh, nhất thể trong việc thiết lập tướng trạng của biến hoại, nhất thể trong việc thiết lập sự diệt tận.

Nhất thể trong việc thiết lập sự buông bỏ vật thí của những người đã quyết tâm xả bỏ, nhất thể trong việc thiết lập hiện tượng của chỉ tịnh của những người đã gắn bó với thắng tâm, nhất thể trong việc thiết lập tướng trạng biến hoại của những người thực hành minh sát, nhất thể trong việc thiết lập sự diệt tận của các bậc Thánh nhân. Tâm đạt đến nhất thể bằng bốn trường hợp này vừa có sự tiến đến tính chất thanh tịnh của việc thực hành, vừa được tăng cường trạng thái xả, và còn được hài lòng bởi trí nữa.

Đối với sơ thiền, cái gì là phần đầu? Cái gì là phần giữa? Cái gì là phần cuối? Đối với sơ thiền, sự thanh tịnh của việc thực hành là phần đầu, sự tăng cường trạng thái xả là phần giữa, sự tự hài lòng là phần cuối.

Đối với sơ thiền, sự thanh tịnh của việc thực hành là phần đầu, có bao nhiêu tướng trạng thuộc về phần đầu? Có ba tướng trạng thuộc về phần đầu: Điều gì là sự ngăn trở của thiền ấy, do điều ấy tâm được thanh tịnh; do bản thể thanh tịnh, tâm đạt đến hiện tượng của chỉ tịnh ở trung tâm; do bản thể đã được đạt đến, tâm tiến vào nơi ấy. Việc tâm được thanh tịnh do sự ngăn trở, việc tâm đạt đến hiện tượng của chỉ tịnh ở trung tâm do bản thể thanh tịnh, việc tâm tiến vào nơi ấy do bản thể đã được đạt đến, đối với sơ thiền sự thanh tịnh của việc thực hành là phần đầu, ba tướng trạng này là thuộc về phần đầu. Vì thế được nói rằng: “Sơ thiền vừa là tốt đẹp ở phần đầu, vừa được thành tựu về tướng trạng.”

Đối với sơ thiền, sự tăng cường trạng thái xả là phần giữa, có bao nhiêu

tướng trạng thuộc về phần giữa? Có ba tướng trạng thuộc về phần giữa: Hành giả dừng dừng đối với tâm thanh tịnh, dừng dừng đối với việc đã đạt đến chỉ tịnh, dừng dừng đối với việc thiết lập nhất thể. Việc hành giả dừng dừng đối với tâm thanh tịnh, dừng dừng đối với việc đã đạt đến chỉ tịnh, dừng dừng đối với việc thiết lập nhất thể, đối với sơ thiền sự tăng cường trạng thái xả là phần giữa, ba tướng trạng này là thuộc về phần giữa. Vì thế được nói rằng: “Sơ thiền vừa là tốt đẹp ở phần giữa, vừa được thành tựu về tướng trạng.”

Đối với Sơ thiền, sự tự hài lòng là phần cuối, có bao nhiêu tướng trạng thuộc về phần cuối? Có bốn tướng trạng thuộc về phần cuối: Có sự tự hài lòng đối với các pháp đã được sanh lên trong trường hợp ấy theo ý nghĩa không vượt trội, sự tự hài lòng đối với các quyền theo ý nghĩa nhất vị, sự tự hài lòng theo ý nghĩa khởi động tinh tấn nhằm đạt đến Niết-bàn, sự tự hài lòng theo ý nghĩa rèn luyện. Đối với sơ thiền sự tự hài lòng là phần cuối, bốn tướng trạng này là thuộc về phần cuối. Vì thế được nói rằng: “Sơ thiền vừa là tốt đẹp ở phần cuối, vừa được thành tựu về tướng trạng.”

Như thế, tâm đã đạt đến ba phận sự là tốt đẹp theo ba cách,¹⁰⁴ được thành tựu mười tướng trạng,¹⁰⁵ và còn được thành tựu về tâm, thành tựu về tứ, thành tựu về hỷ, thành tựu về lạc, thành tựu về sự khẳng định tâm, thành tựu về tín, thành tựu về tấn, thành tựu về niệm, thành tựu về định và thành tựu về tuệ.

Đối với Nhị thiền, cái gì là phần đầu? Cái gì là phần giữa? Cái gì là phần cuối? ... (nt)... Như thế, tâm đã đạt đến ba phận sự là tốt đẹp theo ba cách, được thành tựu mười tướng trạng, và còn được thành tựu về hỷ, thành tựu về lạc, thành tựu về sự khẳng định tâm,... (nt)... và thành tựu về tuệ.

Đối với Tam thiền, cái gì là phần đầu? Cái gì là phần giữa? Cái gì là phần cuối? ... (nt)... Như thế, tâm đã đạt đến ba phận sự là tốt đẹp theo ba cách, được thành tựu mười tướng trạng, và còn được thành tựu về lạc, thành tựu về sự khẳng định tâm, thành tựu về tín, thành tựu về tấn, thành tựu về niệm, thành tựu về định và thành tựu về tuệ.

Đối với Tứ thiền, cái gì là phần đầu? Cái gì là phần giữa? Cái gì là phần cuối? ... (nt)... Như thế, tâm đã đạt đến ba phận sự là tốt đẹp theo ba cách, được thành tựu mười tướng trạng, và còn được thành tựu về xả, thành tựu về sự khẳng định tâm, thành tựu về tín, thành tựu về tấn, thành tựu về niệm, thành tựu về định và thành tựu về tuệ.

Đối với sự chứng đạt Không vô biên xứ... (nt)... sự chứng đạt Thức vô biên xứ... sự chứng đạt Vô sở hữu xứ... sự chứng đạt Phi tướng phi phi tướng xứ, cái gì là phần đầu? Cái gì là phần giữa? Cái gì là phần cuối? ... Như thế, tâm đã đạt đến ba phận sự là tốt đẹp theo ba cách, được thành tựu mười tướng trạng,

¹⁰⁴ Tâm đã đạt đến 3 phận sự (phần đầu, phần giữa, phần cuối) nghĩa là được tốt đẹp theo 3 cách (sự trong sạch của việc thực hành, tăng cường trạng thái xả, sự tự hài lòng). (ND)

¹⁰⁵ Được thành tựu 10 tướng trạng nghĩa là 3 tướng trạng thuộc về phần đầu, 3 tướng trạng thuộc về phần giữa và 4 tướng trạng thuộc về phần cuối; tổng cộng lại là 10. (ND)

và còn được thành tựu về xả, thành tựu về sự khẳng định tâm,... (nt)... và thành tựu về tuệ.

Đối với sự quán xét về vô thường, cái gì là phần đầu? Cái gì là phần giữa? Cái gì là phần cuối?... Như thế, tâm đã đạt đến ba phận sự là tốt đẹp theo ba cách, được thành tựu mười tướng trạng, và còn được thành tựu về tâm, thành tựu về tứ, thành tựu về hỷ, thành tựu về lạc, thành tựu về sự khẳng định tâm, thành tựu về tín, thành tựu về tấn, thành tựu về niệm, thành tựu về định và thành tựu về tuệ.

Đối với sự quán xét về khổ não... (nt)... Đối với sự quán xét về vô ngã... (nt)... Đối với sự quán xét về sự nhàm chán... (nt)... Đối với sự quán xét về ly tham ái... Đối với sự quán xét về sự diệt tận... Đối với sự quán xét về sự từ bỏ... Đối với sự quán xét về sự đoạn tận... Đối với sự quán xét về sự biến hoại... Đối với sự quán xét về sự chuyển biến... Đối với sự quán xét về vô tướng... Đối với sự quán xét về vô nguyện... Đối với sự quán xét về không tánh... Đối với sự minh sát các pháp bằng thắng tuệ... Đối với sự biết và thấy đúng theo thực thể... Đối với sự quán xét về sự tai hại... Đối với sự quán xét về sự phân biệt rõ... Đối với sự quán xét về sự ly khai... (nt)...

Đối với đạo Nhập lưu,... Đối với đạo Nhất lai,... Đối với đạo Bất lai,... Đối với đạo A-la-hán, cái gì là phần đầu? Cái gì là phần giữa? Cái gì là phần cuối? Đối với đạo A-la-hán, sự thanh tịnh của việc thực hành là phần đầu, sự tăng cường trạng thái xả là phần giữa, sự tự hài lòng là phần cuối. Sự thanh tịnh của việc thực hành là phần đầu của đạo A-la-hán. Có bao nhiêu tướng trạng thuộc về phần đầu? Có ba tướng trạng thuộc về phần đầu: ... (nt)... Đối với đạo A-la-hán sự thanh tịnh của việc thực hành là phần đầu, ba tướng trạng này là thuộc về phần đầu, vì thế được nói rằng: “*Đạo A-la-hán vừa là tốt đẹp ở phần đầu, vừa được thành tựu về tướng trạng.*”

Đối với đạo A-la-hán, sự tăng cường trạng thái xả là phần giữa, có bao nhiêu tướng trạng thuộc về phần giữa? Có ba tướng trạng thuộc về phần giữa: Hành giả dừng dừng đối với tâm thanh tịnh, dừng dừng đối với việc đã đạt đến chỉ tịnh, dừng dừng đối với việc thiết lập nhất thể. Việc hành giả dừng dừng đối với tâm thanh tịnh, dừng dừng đối với việc đã đạt đến chỉ tịnh, dừng dừng đối với việc thiết lập nhất thể. Vì thế được nói rằng: “*Đạo A-la-hán vừa là tốt đẹp ở phần giữa, vừa được thành tựu về tướng trạng.*”

Đối với đạo A-la-hán, sự tự hài lòng là phần cuối, có bao nhiêu tướng trạng thuộc về phần cuối? Có bốn tướng trạng thuộc về phần cuối: Có sự tự hài lòng đối với các pháp đã được sanh lên trong trường hợp ấy theo ý nghĩa không vượt trội, sự tự hài lòng đối với các quyền theo ý nghĩa nhất vị, sự tự hài lòng theo ý nghĩa khởi động tinh tấn nhằm đạt đến giải thoát Niết-bàn, sự tự hài lòng theo ý nghĩa rèn luyện. Đối với đạo A-la-hán, sự tự hài lòng là phần cuối, bốn tướng trạng này là thuộc về phần cuối. Vì thế được nói rằng: “*Đạo A-la-hán vừa là tốt đẹp ở phần cuối, vừa được thành tựu về tướng trạng.*” Như thế, tâm đã đạt đến

ba phận sự là tốt đẹp theo ba cách, được thành tựu mười tướng trạng, và còn được thành tựu về tâm, thành tựu về tứ, thành tựu về hỷ, thành tựu về lạc, thành tựu về sự khẳng định tâm, thành tựu về tín, thành tựu về tấn, thành tựu về niệm, thành tựu về định và thành tựu về tuệ.

Hiện tướng, hơi vào ra	Chẳng phải cảnh một tâm,
Người không biết ba pháp ¹⁰⁶	Tu tập không thành đạt. (1)
Hiện tướng, hơi vào ra	Chẳng phải cảnh một tâm,
Vị nhận biết ba pháp	Tu tập được thành công. (2)

Ba pháp này không phải là đối tượng của một tâm, ba pháp này không phải là không được biết đến, tâm không đi đến tản mạn, sự nỗ lực được nhận biết, và [hành giả] hoàn tất việc thực hành, đạt đến sự chứng ngộ là [có ý nghĩa] thế nào?

Cũng giống như thân cây được đặt nằm ở trên mặt đất bằng, một người đàn ông có thể cắt chính nó bằng cái cưa. Niệm của người đàn ông được thiết lập theo tác động của các răng cưa chạm vào thân cây mà không chú ý ở các răng cưa tiến tới hoặc thụt lùi. Các răng cưa tiến tới hoặc thụt lùi không phải là không được biết đến, sự nỗ lực được nhận biết, và [người ấy] hoàn tất nhiệm vụ. Thân cây được đặt nằm ở trên mặt đất bằng như thế nào, hiện tướng do sự gắn liền [của niệm] là như thế ấy. Các răng cưa là như thế nào, hơi thở vào hơi thở ra là như vậy. Như thế niệm của người đàn ông được thiết lập theo tác động của các răng cưa chạm vào thân cây mà không chú ý ở các răng cưa tiến tới hoặc thụt lùi. Các răng cưa tiến tới hoặc thụt lùi không phải là không được biết đến, sự nỗ lực được nhận biết, và [người ấy] hoàn tất nhiệm vụ. Tương tự như thế, sau khi thiết lập niệm ở chóp mũi hoặc ở môi trên, vị Tỳ-khưu đang ngồi, không chú ý ở hơi thở vào ra, đến hoặc đi. Hơi thở vào ra, đến hoặc đi không phải là không được biết đến, sự nỗ lực được nhận biết, và [hành giả] hoàn tất việc thực hành, đạt đến sự chứng ngộ.

Sự nỗ lực: Sự nỗ lực gì? Thân và tâm của vị khởi sự tinh tấn là thích hợp cho hành động; điều này là sự nỗ lực. Việc thực hành gì? Các tùy phiền não của vị khởi sự tinh tấn được dứt bỏ, các tầm được an tịnh; điều này là việc thực hành. Sự chứng ngộ gì? Các sự ràng buộc của vị khởi sự tinh tấn được dứt bỏ, các ngũ ngầm được chấm dứt; điều này là sự chứng ngộ.

Ba pháp này không phải là đối tượng của một tâm, ba pháp này không phải là không được biết đến, tâm không đi đến tản mạn, sự nỗ lực được nhận biết, và [hành giả] hoàn tất việc thực hành, đạt đến sự chứng ngộ là [có ý nghĩa] như thế.

Vị niệm hơi vào ra	Tròn đủ, khéo tu tập,
Tuần tự được tích lũy,	Theo như lời Phật dạy,
Tỏa sáng thế giới này,	Tự trắng thoát mây che. (3)

Hơi thở vào: Là hơi vào không phải hơi ra. **Hơi thở ra:** Là hơi ra không phải hơi vào. Sự thiết lập qua phương tiện hơi thở vào là niệm, sự thiết lập qua

¹⁰⁶ Ba pháp là hiện tướng, hơi thở vào, hơi thở ra. (ND)

phương tiện hơi thở ra là niệm. Niệm được thiết lập đến vị thở vào, niệm được thiết lập đến vị thở ra.

Tròn đủ: Được tròn đủ theo ý nghĩa nắm giữ, được tròn đủ theo ý nghĩa phụ trợ, được tròn đủ theo ý nghĩa hoàn bị.

Khéo tu tập: Có bốn sự tu tập: Là sự tu tập các pháp đã được sanh lên trong trường hợp ấy theo ý nghĩa không vượt trội, là sự tu tập các quyền theo ý nghĩa nhất vị, là sự tu tập theo ý nghĩa khởi động tinh tấn nhằm đạt đến Niết-bàn, là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện. Đối với vị ấy, bốn ý nghĩa tu tập này là con thuyền đã được tạo lập, là nền tảng đã được tạo lập, đã được thiết lập, đã được tích lũy, đã được khởi sự vô cùng thanh tịnh.

Con thuyền đã được tạo lập: Vị ấy đạt được ưu thế, đạt được sức mạnh, đạt được sự tự tin ở bất cứ nơi đâu vị ấy mong muốn. Đối với vị ấy, các pháp ấy¹⁰⁷ là đã được gắn bó với sự hướng tâm, đã được gắn bó với lòng mong muốn, đã được gắn bó với tác ý, đã được gắn bó với sự sanh lên của tâm. Vì thế được nói rằng: “Con thuyền đã được tạo lập.”

Nền tảng đã được tạo lập: Tâm đã được khẳng định chắc chắn ở nền tảng nào thì niệm được thiết lập tốt đẹp ở nền tảng ấy. Hơn nữa, niệm đã được thiết lập tốt đẹp ở nền tảng nào thì tâm được khẳng định chắc chắn ở nền tảng ấy. Vì thế được nói rằng: “Nền tảng đã được tạo lập.”

Đã được thiết lập: Tâm hướng đến với điều nào thì niệm xoay vần với điều ấy, hoặc là niệm xoay vần với điều nào thì tâm hướng đến với điều ấy. Vì thế được nói rằng: “*Đã được thiết lập.*”

Đã được tích lũy: Đã được tích lũy theo ý nghĩa nắm giữ, đã được tích lũy theo ý nghĩa phụ trợ, đã được tròn đủ theo ý nghĩa hoàn bị. Trong khi nắm giữ nhờ vào niệm, vị ấy chiến thắng các pháp ác, bất thiện. Vì thế được nói rằng: “*Đã được tích lũy.*”

Đã được khởi sự vô cùng thanh tịnh: Đã được khởi sự vô cùng thanh tịnh có bốn: Đã được khởi sự vô cùng thanh tịnh theo ý nghĩa không vượt trội đối với các pháp đã sanh lên trong trường hợp ấy, đã được khởi sự vô cùng thanh tịnh theo ý nghĩa nhất vị đối với các quyền, đã được khởi sự vô cùng thanh tịnh theo ý nghĩa khởi động tinh tấn nhằm đạt đến Niết-bàn, tính chất loại trừ các phiền não đối nghịch với điều ấy là “đã được khởi sự vô cùng thanh tịnh.”

Vô cùng thanh tịnh: Có sự thanh tịnh, có sự vô cùng thanh tịnh. Sự thanh tịnh là gì? Là các pháp thiện, không sai trái, dự phần vào giác ngộ đã sanh tại nơi ấy; điều này là sự thanh tịnh. Sự vô cùng thanh tịnh là gì? Là cảnh của chính các pháp ấy, tức là sự diệt tận Niết-bàn; điều này là sự vô cùng thanh tịnh. Như thế, sự thanh tịnh này và sự vô cùng thanh tịnh này đã được biết, đã được thấy, đã được biết đến, đã được tác chứng, đã được chạm đến bởi tuệ. Tinh tấn đã được khởi sự là không thối giảm, niệm đã được thiết lập là không bị hư hoại,

¹⁰⁷ Các pháp ấy: chỉ tịnh và minh sát (PsA. II. 480).

thân đã được an tịnh không bị trạo thái bức bội, tâm đã được định tĩnh có sự chuyên nhất. Vì thế được nói rằng: “Vô cùng thanh tịnh.”

Được tuần tự tích lũy: Được tích lũy từ trước đây và được tích lũy thêm về sau này do năng lực của hơi thở vào dài, được tích lũy từ trước đây và được tích lũy thêm về sau này do năng lực của hơi thở ra dài. Được tích lũy từ trước đây và được tích lũy thêm về sau này do năng lực của hơi thở vào ngắn, được tích lũy từ trước đây và được tích lũy thêm về sau này do năng lực của hơi thở ra ngắn. ... (nt)... Được tích lũy từ trước đây và được tích lũy thêm về sau này do năng lực của hơi thở vào với việc quán xét về từ bỏ, được tích lũy từ trước đây và được tích lũy thêm về sau này do năng lực của hơi thở ra với việc quán xét về từ bỏ. Tất cả niệm hơi thở vào hơi thở ra theo mười sáu nền tảng không những đã được tích lũy qua lại lẫn nhau mà còn được tích lũy thêm nữa. Vì thế được nói rằng: “*Được tuần tự tích lũy.*”

Theo như: Có mười ý nghĩa của “theo như”: Ý nghĩa của việc thuần hóa bản thân là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của việc chỉ tịnh bản thân là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của việc làm cho bản thân viên tịch Niết-bàn là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của việc biết rõ là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của việc biết toàn diện là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của việc dứt bỏ là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của việc tu tập là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của việc tác chứng là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của sự lãnh hội chân lý là ý nghĩa của “theo như”, ý nghĩa của người đã trụ vững trong sự diệt tận là ý nghĩa của “theo như.”

Phật: Chính vị ấy là đức Thế Tôn, vị Chúa Tể, vị không có thầy, đã tự mình chứng ngộ các sự thật về các pháp chưa từng được nghe, từ đó đã đạt được quả vị Toàn giác và bản thể khả năng về các lực.

Phật: Phật theo ý nghĩa gì? “Vị đã giác ngộ các chân lý” là Phật, “vị giác ngộ dòng đời” là Phật, bởi tính chất biết được tất cả là Phật, bởi tính chất thấy được tất cả là Phật, bởi tính chất không do người khác hướng dẫn là Phật, bởi sự rạng danh [về nhiều đức hạnh] là Phật, bởi đã được công nhận là có các lậu hoặc đã cạn kiệt là Phật, bởi đã được công nhận là thoát khỏi các tùy phiền não là Phật, hoàn toàn lìa khỏi tham ái là Phật, hoàn toàn lìa khỏi sân là Phật, hoàn toàn lìa khỏi si là Phật, hoàn toàn xa lìa phiền não là Phật, vị đã đi đạo lộ nhất thừa là Phật, một mình chứng ngộ quả vị Chánh đẳng giác tối thượng là Phật, bản thân đã trừ diệt sự không giác ngộ và thành đạt sự giác ngộ là Phật. Danh hiệu “Phật” không được định đặt bởi mẹ, không được định đặt bởi cha, không được định đặt bởi anh em trai, không được định đặt bởi chị em gái, không được định đặt bởi bạn bè thân hữu, không được định đặt bởi thân quyến cùng huyết thống, không được định đặt bởi các Sa-môn và Bà-la-môn, không được định đặt bởi chư thiên, sự quy định này liên quan đến điểm tận cùng của giải thoát từ sự thành đạt, từ sự tác chứng trí Toàn giác ở cội cây Bồ-đề của chư Phật Thế Tôn; điều ấy là “Phật.”

Đã được giảng dạy: “Theo như” đã được giảng dạy bởi đức Phật, ý nghĩa của việc thuần hóa bản thân là ý nghĩa của “theo như.” “Theo như” đã được giảng dạy bởi đức Phật, ý nghĩa của việc chỉ tịnh bản thân là ý nghĩa của “theo như.” “Theo như” đã được giảng dạy bởi đức Phật, ý nghĩa của sự viên tịch Niết-bàn của bản thân là ý nghĩa của “theo như.” ... (nt)... “Theo như” đã được giảng dạy bởi đức Phật, ý nghĩa của người đã trụ vững trong sự diệt tận là ý nghĩa của “theo như.”

Vị ấy: Là người tại gia hoặc là vị đã xuất gia.

Thế giới: Là thế giới của các uẩn, thế giới của các giới, thế giới của các xứ, thế giới có sự bất hạnh, thế giới đem lại sự bất hạnh, thế giới có sự thuận lợi, thế giới đem lại sự thuận lợi. Một thế giới là tất cả chúng sanh được tồn tại nhờ vật thực. ... (nt)... Mười tám thế giới là mười tám giới.

Làm tỏa sáng: Do bản thân đã được chứng ngộ về ý nghĩa của việc thuần hóa bản thân là ý nghĩa của “theo như”; vị ấy làm chói sáng, làm chiếu sáng, làm tỏa sáng¹⁰⁸ thế giới này. Do bản thân đã được chứng ngộ về ý nghĩa của việc chỉ tịnh bản thân là ý nghĩa của “theo như”; vị ấy làm chói sáng, làm chiếu sáng, làm tỏa sáng thế giới này. Do bản thân đã được chứng ngộ về ý nghĩa của sự viên tịch Niết-bàn của bản thân là ý nghĩa của “theo như”; vị ấy làm chói sáng, làm chiếu sáng, làm tỏa sáng thế giới này. ... Do bản thân đã được chứng ngộ về ý nghĩa của người đã trụ vững trong sự diệt tận là ý nghĩa của “theo như”; vị ấy làm chói sáng, làm chiếu sáng, làm tỏa sáng thế giới này.

Tợ trắng thoát mây che: Đám mây che như thế nào, các phiền não là như thế. Mặt trăng như thế nào, trí của các bậc Thánh là như thế. Vị thiên tử có được mặt trăng như thế nào, vị Tỳ-khưu là như thế. Giống như mặt trăng được thoát ra khỏi đám mây, được thoát ra khỏi sương mù, được thoát ra khỏi bụi khói, được hoàn toàn ra khỏi hiện tượng nguyệt thực thời chiếu sáng, rạng ngời và rực rỡ, tương tự như thế, vị Tỳ-khưu được thoát ra khỏi toàn bộ phiền não thời chiếu sáng, rạng ngời và rực rỡ; vì thế được nói rằng: “Tợ trắng thoát mây che.” Đây là mười ba trí trong việc thanh lọc.

Dứt phần giải thích về trí trong việc thanh lọc.

5. CÁC TRÍ VỀ VIỆC THỰC HÀNH NIỆM (*Satokāriṇānāṇi*)

Ba mươi hai trí gì về việc thực hành niệm?

Ở đây, vị Tỳ-khưu 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 vào, có niệm vị ấy thở ra. Hoặc trong khi thở vào dài, vị ấy nhận biết: “Tôi thở vào dài”; hoặc trong khi thở ra dài, vị ấy nhận biết: “Tôi thở ra dài.” Hoặc trong khi thở vào ngắn, vị ấy nhận biết: “Tôi

¹⁰⁸ Làm chói sáng, làm chiếu sáng, làm tỏa sáng là nghĩa theo thứ tự của các động từ *obhāseti* (áp dụng cho dục giới), *bhāseti* (áp dụng cho sắc giới), *pabhāseti* (áp dụng cho vô sắc giới) (*PsA*. I. 472). Ba động từ này đều có chung từ gốc là *√bhās* = chiếu sáng.

thở vào ngấn”; hoặc trong khi thở ra ngấn, vị ấy nhận biết: “Tôi thở ra ngấn.” “Cảm giác toàn thân,¹⁰⁹ tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. “Làm cho an tịnh sự tạo tác của toàn thân, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “làm cho an tịnh sự tạo tác của toàn thân, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. “Cảm giác hỷ,... (nt)... “Cảm giác lạc,... (nt)... “Cảm giác sự tạo tác của tâm,... (nt)... “Làm cho an tịnh sự tạo tác của tâm,... (nt)... “Cảm giác tâm,... (nt)... “Làm cho tâm được hân hoan,... (nt)... “Làm cho tâm được định tĩnh,... (nt)... “Làm cho tâm được giải thoát,... (nt)... “Quán xét về vô thường,... (nt)... “Quán xét về ly tham,... (nt)... “Quán xét về diệt tận,... (nt)... “Quán xét về từ bỏ, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về từ bỏ, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập.

Ở đây: Ở quan điểm này, ở sự chấp nhận này, ở khuynh hướng này, ở sự chọn lọc này, ở Pháp này, ở Luật này, ở Pháp và Luật này, ở học thuyết này, ở Phạm hạnh này, ở lời dạy này của bậc Đạo sư; vì thế được nói rằng: “Ở đây.”

Vị Tỳ-khuru: Vị Tỳ-khuru là phạm nhân hoàn thiện, hoặc là Hữu học, hoặc là A-la-hán có pháp không thể thay đổi.

Khu rừng: Sau khi đi ra khỏi bên ngoài cọc ranh, toàn bộ khoảng [đất] ấy là khu rừng.

Gốc cây: Ở nơi nào chỗ ngồi của vị Tỳ-khuru được sắp xếp, là giường, hoặc ghé, hoặc nệm, hoặc tấm đệm ngồi, hoặc mảnh da thú, hoặc thảm cỏ, hoặc thảm lá, hoặc thảm rơm, và vị Tỳ-khuru đi kinh hành, hoặc đứng, hoặc ngồi, hoặc nằm xuống ở tại nơi ấy.

Thanh vắng: Không bị lai vãng bởi bất cứ ai, bởi những người tại gia hoặc bởi các vị xuất gia.

Nơi: Là trú xá, nhà một mái, tòa nhà dài, khu nhà lớn, hang động.

Ngồi xuống, xếp chân thế kiết-già: Là vị đã ngồi xuống, đã xếp chân thế kiết-già.

Giữ thân thẳng: Thân được duy trì được bố trí ngay thẳng.

Thiết lập niệm luôn hiện diện: “**Luôn**” theo ý nghĩa nắm giữ, “**hiện diện**” theo ý nghĩa dẫn xuất, “**niệm**” theo ý nghĩa thiết lập; vì thế được nói rằng: “Thiết lập niệm luôn hiện diện.”

Có niệm vị ấy thở vào, có niệm vị ấy thở ra: Là người thực hành có niệm theo ba mươi hai phương thức: Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy là người thực hành có niệm. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở ra dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy là người thực hành có niệm. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào ngắn, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy là người thực hành có niệm.

¹⁰⁹ “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” vị ấy tập (PsA. II. 491).

... (nt)... Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm có sự quán xét về từ bỏ nhờ tác động của hơi thở vào,... (nt)... có sự quán xét về từ bỏ nhờ tác động của hơi thở ra, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy là người thực hành có niệm.

Trong khi thở vào dài, vị ấy nhận biết: “Tôi thở vào dài”; hoặc trong khi thở ra dài, vị ấy nhận biết: “Tôi thở ra dài” là [có ý nghĩa] thế nào? Vị ấy thở vào hơi thở vào dài trong thời gian được công nhận là lâu, vị ấy thở ra hơi thở ra dài trong thời gian được công nhận là lâu, vị ấy thở vào cũng như thở ra hơi thở vào hơi thở ra dài trong thời gian được công nhận là lâu, đối với vị đang thở vào cũng như đang thở ra hơi thở vào hơi thở ra dài trong thời gian được công nhận là lâu, có ước muốn sanh lên.

Do tác động của ước muốn, vị ấy thở vào hơi thở vào dài vị tế hơn trước trong thời gian được công nhận là lâu; do tác động của ước muốn, vị ấy thở ra hơi thở ra dài vị tế hơn trước trong thời gian được công nhận là lâu; do tác động của ước muốn, vị ấy thở vào cũng như thở ra hơi thở vào hơi thở ra dài vị tế hơn trước trong thời gian được công nhận là lâu; do tác động của ước muốn, đối với vị đang thở vào cũng như đang thở ra hơi thở vào hơi thở ra dài vị tế hơn trước trong thời gian được công nhận là lâu, có hân hoan sanh lên.

Do tác động của hân hoan, vị ấy thở vào hơi thở vào dài vị tế hơn trước trong thời gian được công nhận là lâu; do tác động của hân hoan, vị ấy thở ra hơi thở ra dài vị tế hơn trước trong thời gian được công nhận là lâu; do tác động của hân hoan, vị ấy thở vào cũng như thở ra hơi thở vào hơi thở ra dài vị tế hơn trước trong thời gian được công nhận là lâu; do tác động của hân hoan, đối với vị đang thở vào cũng như đang thở ra hơi thở vào hơi thở ra dài vị tế hơn trước trong thời gian được công nhận là lâu, tâm ly khai hơi thở vào hơi thở ra dài và trạng thái xả được thành lập.

Theo chín phương thức này, hơi thở vào hơi thở ra dài là thân, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, thân là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét thân ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét thân trên thân.”

Quán xét: Quán xét thân ấy là [có ý nghĩa] thế nào? Quán xét về vô thường, không phải về thường; quán xét về khổ não, không phải về lạc; quán xét về vô ngã, không phải về ngã; nhàm chán, không vui thích; ly tham ái, không tham ái; làm cho diệt tận, không làm cho sanh khởi; từ bỏ, không nắm giữ. Trong khi quán xét về vô thường, [vị ấy] dứt bỏ thường tưởng; trong khi quán xét về khổ não, [vị ấy] dứt bỏ lạc tưởng; trong khi quán xét về vô ngã, [vị ấy] dứt bỏ ngã tưởng; trong khi nhàm chán, [vị ấy] dứt bỏ sự vui thích; trong khi ly tham ái, [vị ấy] dứt bỏ tham ái; trong khi làm cho diệt tận, [vị ấy] dứt bỏ sự sanh khởi; trong khi từ bỏ, [vị ấy] dứt bỏ sự nắm giữ; quán xét thân ấy là [có ý nghĩa] như thế.

Sự tu tập: Có bốn sự tu tập: Là sự tu tập các pháp đã được sanh lên trong trường hợp ấy theo ý nghĩa không vượt trội, là sự tu tập các quyền theo ý nghĩa

nhất vị, là sự tu tập theo ý nghĩa khởi động tinh tấn nhằm đạt đến Niết-bàn, là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra dài, các thọ sanh lên được biết đến, [các thọ] thiết lập được biết đến, [các thọ] đi đến biến hoại được biết đến, các tướng sanh lên được biết đến, [các tướng] thiết lập được biết đến, [các tướng] đi đến biến hoại được biết đến, các tầm sanh lên được biết đến, [các tầm] thiết lập được biết đến, [các tầm] đi đến biến hoại được biết đến.

Các thọ sanh lên được biết đến, thiết lập được biết đến, đi đến biến hoại được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự sanh lên của thọ được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự sanh lên của thọ được biết đến theo ý nghĩa sanh khởi do duyên: “Do sự sanh khởi của vô minh, có sự sanh khởi của thọ.” Sự sanh lên của thọ được biết đến theo ý nghĩa sanh khởi do duyên: “Do sự sanh khởi của ái, có sự sanh khởi của thọ”,... (nt)... “Do sự sanh khởi của nghiệp, có sự sanh khởi của thọ”,... (nt)... “Do sự sanh khởi của xúc, có sự sanh khởi của thọ”; đối với vị nhìn thấy tướng trạng của sự tái tạo, sự sanh lên của thọ được biết đến. Sự sanh lên của thọ được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Sự thiết lập của thọ được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Đối với vị đang tác ý về vô thường, sự thiết lập của đoạn tận được biết đến; đối với vị đang tác ý về khổ não, sự thiết lập của kinh hãi được biết đến; đối với vị đang tác ý về vô ngã, sự thiết lập của không tánh được biết đến. Sự thiết lập của thọ được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Sự biến mất của thọ được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự biến mất của thọ được biết đến theo ý nghĩa diệt tận do duyên: “Do sự diệt tận của vô minh, có sự diệt tận của thọ.” Sự biến mất của thọ được biết đến theo ý nghĩa diệt tận do duyên: “Do sự diệt tận của ái, có sự diệt tận của thọ”,... (nt)... “Do sự diệt tận của nghiệp, có sự diệt tận của thọ”,... (nt)... “Do sự diệt tận của xúc, có sự diệt tận của thọ”; đối với vị nhìn thấy tướng trạng của sự chuyển biến, sự biến mất của thọ được biết đến. Sự biến mất của thọ được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Các thọ sanh lên được biết đến, thiết lập được biết đến, đi đến biến hoại được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Các tướng sanh lên được biết đến, thiết lập được biết đến, đi đến biến hoại được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự sanh lên của tướng được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự sanh lên của tướng được biết đến theo ý nghĩa sanh khởi do duyên: “Do sự sanh khởi của vô minh, có sự sanh khởi của tướng.” Sự sanh lên của tướng được biết đến theo ý nghĩa sanh khởi do duyên: “Do sự sanh khởi của ái, có sự sanh khởi của tướng”,... (nt)... “Do sự sanh khởi của nghiệp, có sự sanh khởi của tướng”,... (nt)... “Do sự sanh khởi của xúc, có sự sanh khởi của tướng”; đối với vị nhìn thấy tướng trạng của sự tái tạo, sự sanh lên của tướng được biết đến. Sự sanh lên của tướng được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Sự thiết lập của tướng được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Đối với vị đang tác ý về vô thường, sự thiết lập của đoạn tận được biết đến; đối với vị đang tác ý về khổ não, sự thiết lập của kinh hãi được biết đến; đối với vị đang tác ý về vô ngã, sự thiết lập của không tánh được biết đến. Sự thiết lập của tướng được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Sự biến mất của tướng được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự biến mất của tướng được biết đến theo ý nghĩa diệt tận do duyên: “Do sự diệt tận của vô minh, có sự diệt tận của tướng.” Sự biến mất của tướng được biết đến theo ý nghĩa diệt tận do duyên: “Do sự diệt tận của ái, có sự diệt tận của tướng”,... (nt)... “Do sự diệt tận của nghiệp, có sự diệt tận của tướng”,... (nt)... “Do sự diệt tận của xúc, có sự diệt tận của tướng”; đối với vị nhìn thấy tướng trạng của sự chuyển biến, sự biến mất của tướng được biết đến. Sự biến mất của tướng được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Các tướng sanh lên được biết đến, thiết lập được biết đến, đi đến biến hoại được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Các tâm sanh lên được biết đến, thiết lập được biết đến, đi đến biến hoại được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự sanh lên của các tâm được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự sanh lên của các tâm được biết đến theo ý nghĩa sanh khởi do duyên: “Do sự sanh khởi của vô minh, có sự sanh khởi của tâm.” Sự sanh lên của các tâm được biết đến theo ý nghĩa sanh khởi do duyên: “Do sự sanh khởi của ái, có sự sanh khởi của tâm”,... (nt)... “Do sự sanh khởi của nghiệp, có sự sanh khởi của tâm”,... (nt)... “Do sự sanh khởi của tướng, có sự sanh khởi của tâm”; đối với vị nhìn thấy tướng trạng của sự tái tạo, sự sanh lên của các tâm được biết đến. Sự sanh lên của các tâm được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Sự thiết lập của các tâm được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Đối với vị đang tác ý về vô thường, sự thiết lập của đoạn tận được biết đến; đối với vị đang tác ý về khổ não, sự thiết lập của kinh hãi được biết đến; đối với vị đang tác ý về vô ngã, sự thiết lập của không tánh được biết đến. Sự thiết lập của các tâm được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Sự biến mất của các tâm được biết đến là [có ý nghĩa] thế nào? Sự biến mất của các tâm được biết đến theo ý nghĩa diệt tận do duyên: “Do sự diệt tận của vô minh, có sự diệt tận của tâm.” Sự biến mất của các tâm được biết đến theo ý nghĩa diệt tận do duyên: “Do sự diệt tận của ái, có sự diệt tận của tâm”,... (nt)... “Do sự diệt tận của nghiệp, có sự diệt tận của tâm”,... (nt)... “Do sự diệt tận của xúc, có sự diệt tận của tâm”; đối với vị nhìn thấy tướng trạng của sự chuyển biến, sự biến mất của các tâm được biết đến. Sự biến mất của các tâm được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Các tâm sanh lên được biết đến, thiết lập được biết đến, đi đến biến hoại được biết đến là [có ý nghĩa] như thế.

Trong khi nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động

của hơi thở vào hơi thở ra dài, [vị ấy] liên kết các quyền, nhận biết hành xử, và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh. ... (nt)... [vị ấy] liên kết các lực,... (nt)... các giác chi,... (nt)... đạo,... (nt)... các pháp, nhận biết hành xử, và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.

Liên kết các quyền: Liên kết các quyền là [có ý nghĩa] thế nào? Liên kết tín quyền theo ý nghĩa cương quyết, liên kết tấn quyền theo ý nghĩa ra sức, liên kết niệm quyền theo ý nghĩa thiết lập, liên kết định quyền theo ý nghĩa không tán mạn, liên kết tuệ quyền theo ý nghĩa nhận thức; vì thế được nói rằng: “Liên kết các quyền.”

Nhận biết hành xử: Điều nào là đối tượng của vị ấy, điều ấy là hành xử của vị ấy; điều nào là hành xử của vị ấy, điều ấy là đối tượng của vị ấy. **Nhận biết:** Là người [nhận biết]; sự nhận biết là tuệ.

Thanh tịnh: Sự thiết lập đối tượng là thanh tịnh, sự không tán mạn của tâm là thanh tịnh, sự khẳng định của tâm là thanh tịnh, sự thanh lọc của tâm là thanh tịnh. Ý nghĩa: Ý nghĩa không sai trái, ý nghĩa xa lìa phiền não, ý nghĩa thanh lọc, ý nghĩa tối thắng.

Thấu triệt: Thấu triệt ý nghĩa thiết lập đối tượng, thấu triệt ý nghĩa không tán mạn của tâm, thấu triệt ý nghĩa khẳng định của tâm, thấu triệt ý nghĩa thanh lọc của tâm; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.”

Liên kết các lực: Liên kết các lực là [có ý nghĩa] thế nào? Liên kết tín lực theo ý nghĩa không dao động ở sự không có đức tin, liên kết tấn lực theo ý nghĩa không dao động ở sự biếng nhác, liên kết niệm lực theo ý nghĩa không dao động ở sự buông lung, liên kết định lực theo ý nghĩa không dao động ở sự phóng dật, liên kết tuệ lực theo ý nghĩa không dao động ở sự không sáng suốt. Người này liên kết các lực này trong đối tượng này; vì thế được nói rằng: “Liên kết các lực.” **Nhận biết hành xử:** ... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.”

Liên kết các giác chi: Liên kết các giác chi là [có ý nghĩa] thế nào? Liên kết niệm giác chi theo ý nghĩa thiết lập, liên kết trạch pháp giác chi theo ý nghĩa suy xét, liên kết căn giác chi theo ý nghĩa ra sức, liên kết hỷ giác chi theo ý nghĩa lan tỏa, liên kết tịnh giác chi theo ý nghĩa an tịnh, liên kết định giác chi theo ý nghĩa không tán mạn, liên kết xả giác chi theo ý nghĩa phân biệt rõ. Người này liên kết các giác chi này trong đối tượng này; vì thế được nói rằng: “Liên kết các giác chi.” **Nhận biết hành xử:** ... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.”

Liên kết đạo: Liên kết đạo là [có ý nghĩa] thế nào? Liên kết chánh kiến theo ý nghĩa nhận thức, liên kết chánh tư duy theo ý nghĩa gắn chặt [tâm vào cảnh], liên kết chánh ngữ theo ý nghĩa gìn giữ, liên kết chánh nghiệp theo ý nghĩa nguồn sanh khởi, liên kết chánh mạng theo ý nghĩa trong sạch, liên kết chánh tinh tấn theo ý nghĩa ra sức, liên kết chánh niệm theo ý nghĩa thiết lập, liên kết chánh định theo ý nghĩa không tán mạn; người này liên kết đạo này

trong đối tượng này; vì thế được nói rằng: “Liên kết đạo.” **Nhận biết hành xử:** ... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.”

Liên kết các pháp: Liên kết các pháp là [có ý nghĩa] thế nào? Liên kết các quyền theo ý nghĩa pháp chủ đạo, liên kết các lực theo ý nghĩa không dao động, liên kết các giác chi theo ý nghĩa dẫn xuất [ra khỏi luân hồi], liên kết đạo theo ý nghĩa chủng tử, liên kết sự thiết lập niệm theo ý nghĩa thiết lập, liên kết chánh căn theo ý nghĩa nỗ lực, liên kết nền tảng của thân thông theo ý nghĩa thành tựu, liên kết chân lý theo ý nghĩa của thực thể, liên kết chỉ tịnh theo ý nghĩa không tán mạn, liên kết minh sát theo ý nghĩa quán xét, liên kết chỉ tịnh và minh sát theo ý nghĩa nhất vị, liên kết sự kết hợp chung theo ý nghĩa không vượt trội, liên kết giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc, liên kết tâm thanh tịnh theo ý nghĩa không tán mạn, liên kết kiến thanh tịnh theo ý nghĩa nhận thức, liên kết sự phóng thích theo ý nghĩa được giải thoát, liên kết minh theo ý nghĩa thấu triệt, liên kết sự giải thoát theo ý nghĩa buông bỏ, liên kết trí về sự đoạn tận theo ý nghĩa đoạn trừ, liên kết trí về vô sanh theo ý nghĩa tĩnh lặng, liên kết ước muốn theo ý nghĩa nguồn cội, liên kết tác ý theo ý nghĩa nguồn sanh khởi, liên kết xúc theo ý nghĩa liên kết, liên kết thọ theo ý nghĩa hội tụ, liên kết định theo ý nghĩa dẫn đầu, liên kết niệm theo ý nghĩa pháp chủ đạo, liên kết tuệ theo ý nghĩa cao thượng trong các pháp thiện, liên kết sự giải thoát theo ý nghĩa cốt lõi, liên kết Niết-bàn liên quan đến bất tử theo ý nghĩa kết thúc; người này liên kết các pháp này trong đối tượng này; vì thế được nói rằng: “Liên kết các pháp.”

Nhận biết hành xử: Điều gì là đối tượng của vị ấy, điều ấy là hành xử của vị ấy; điều gì là hành xử của vị ấy, điều ấy là đối tượng của vị ấy. **Nhận biết:** Là người [nhận biết]; sự nhận biết là tuệ.

Thanh tịnh: Sự thiết lập đối tượng là thanh tịnh, sự không tán mạn của tâm là thanh tịnh, sự khẳng định của tâm là thanh tịnh, sự thanh lọc của tâm là thanh tịnh. Ý nghĩa: Ý nghĩa không sai trái, ý nghĩa xa lìa phiền não, ý nghĩa thanh lọc, ý nghĩa tối thắng. **Thấu triệt:** Thấu triệt ý nghĩa thiết lập đối tượng, thấu triệt ý nghĩa không tán mạn của tâm, thấu triệt ý nghĩa khẳng định của tâm, thấu triệt ý nghĩa thanh lọc của tâm; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (1)

Trong khi thở vào ngán, vị ấy nhận biết: “Tôi thở vào ngán”; trong khi thở ra ngán, vị ấy nhận biết: “Tôi thở ra ngán” là [có ý nghĩa] thế nào?

Vị ấy thở vào hơi thở vào ngán trong thời gian được công nhận là ngán ngủi. Vị ấy thở ra hơi thở ra ngán trong thời gian được công nhận là ngán ngủi. Vị ấy thở vào cũng như thở ra hơi thở vào hơi thở ra ngán trong thời gian được công nhận là ngán ngủi. Đối với vị đang thở vào cũng như đang thở ra hơi thở vào hơi thở ra ngán trong thời gian được công nhận là ngán ngủi, có ước muốn sanh lên.

Do tác động của ước muốn, vị ấy thở vào hơi thở vào ngán vi tế hơn trước trong thời gian được công nhận là ngán ngủi; do tác động của ước muốn, vị ấy

thở ra hơi thở ra ngắn vì tế hơn trước trong thời gian được công nhận là ngắn ngủi; do tác động của ước muốn, vị ấy thở vào cũng như thở ra hơi thở vào hơi thở ra ngắn vì tế hơn trước trong thời gian được công nhận là ngắn ngủi; do tác động của ước muốn, đối với vị đang thở vào cũng như đang thở ra hơi thở vào hơi thở ra ngắn vì tế hơn trước trong thời gian được công nhận là ngắn ngủi, có hân hoan sanh lên.

Do tác động của hân hoan, vị ấy thở vào hơi thở vào ngắn vì tế hơn trước trong thời gian được công nhận là ngắn ngủi; do tác động của hân hoan, vị ấy thở ra hơi thở ra ngắn vì tế hơn trước trong thời gian được công nhận là ngắn ngủi; do tác động của hân hoan, vị ấy thở vào cũng như thở ra hơi thở vào hơi thở ra ngắn vì tế hơn trước trong thời gian được công nhận là ngắn ngủi; do tác động của hân hoan, đối với vị đang thở vào cũng như đang thở ra hơi thở vào hơi thở ra ngắn vì tế hơn trước trong thời gian được công nhận là ngắn ngủi, tâm ly khai hơi thở vào hơi thở ra ngắn, có trạng thái xả được thành lập.

Theo chín phương thức này, hơi thở vào hơi thở ra ngắn là thân, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, thân là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy với trí ấy, vị ấy quán xét thân ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét thân trên thân.”

Quán xét: Quán xét thân ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... quán xét thân ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra ngắn, các thọ sanh lên được biết đến,... (nt)... Trong khi nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra ngắn, [vị ấy] liên kết các quyền,... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (2)

“Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra” vị ấy tập, là [có ý nghĩa] thế nào?

Thân: Có hai loại thân: Thân của danh và thân của sắc. Thân của danh là gì? Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý, danh và thân của danh, và những gì được gọi là các sự tạo tác của tâm; đây là thân của danh. Thân của sắc là gì? Tứ đại¹¹⁰ và sắc nương vào tứ đại, hơi thở vào, hơi thở ra và hiện tướng do sự gắn liền [của niệm], và những gì được gọi là các sự tạo tác của thân; đây là thân của sắc.

Các thân ấy được cảm nhận là [có ý nghĩa] thế nào? Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, các thân ấy được cảm nhận. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở ra dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, các thân ấy được cảm nhận. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào ngắn, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, các thân ấy được cảm nhận. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của

¹¹⁰ Tứ đại (*cattāro mahābhūtā*) là các yếu tố đất, nước, lửa, gió (*PsA. II. 515*).

tâm nhờ tác động của hơi thở ra ngán, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, các thân ấy được cảm nhận.

Đối với vị đang hướng tâm, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang nhận biết, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang nhận thức, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang quán xét lại, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang khẳng định tâm, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang có khuynh hướng về đức tin, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang nắm giữ tinh tấn, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang thiết lập niệm, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang tập trung tâm, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang nhận biết bằng tuệ, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang biết rõ các pháp cần được biết rõ, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang biết toàn diện các pháp cần được biết toàn diện, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang dứt bỏ các pháp cần được dứt bỏ, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang tu tập các pháp cần được tu tập, các thân ấy được cảm nhận; đối với vị đang tác chứng các pháp cần được tác chứng, các thân ấy được cảm nhận; các thân ấy được cảm nhận là như vậy.

Cảm giác toàn thân, hơi thở vào hơi thở ra là thân, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, thân là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét thân ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét thân trên thân.”

Quán xét: Quán xét thân ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... Quán xét thân ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện. Cảm giác toàn thân đối với hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc, là tâm thanh tịnh theo ý nghĩa không tán mạn, là kiến thanh tịnh theo ý nghĩa nhận thức. Trong trường hợp ấy ý nghĩa thu thúc là sự học tập về thắng giới, trong trường hợp ấy ý nghĩa không tán mạn là sự học tập về thắng tâm, trong trường hợp ấy ý nghĩa nhận thức là sự học tập về thắng tuệ. Trong khi hướng tâm đến ba sự học tập này vị ấy tập, trong khi nhận biết vị ấy tập, trong khi nhận thức vị ấy tập, trong khi quán xét lại vị ấy tập, trong khi khẳng định tâm vị ấy tập, trong khi có khuynh hướng về đức tin vị ấy tập, trong khi nắm giữ tinh tấn vị ấy tập, trong khi thiết lập niệm vị ấy tập, trong khi tập trung tâm vị ấy tập, trong khi nhận biết bằng tuệ vị ấy tập, trong khi biết rõ các pháp cần được biết rõ vị ấy tập, trong khi biết toàn diện các pháp cần được biết toàn diện vị ấy tập, trong khi dứt bỏ các pháp cần được dứt bỏ vị ấy tập, trong khi tu tập các pháp cần được tu tập vị ấy tập, trong khi tác chứng các pháp cần được tác chứng vị ấy tập.

Cảm giác toàn thân, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, các thọ sanh lên được biết đến,... (nt)... Cảm giác toàn thân, trong khi nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, [vị ấy] liên kết các quyền,... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (3)

“Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập, là [có ý nghĩa] thế nào? Sự tạo tác của thân là [có ý nghĩa] thế nào?

Các hơi thở vào dài là thuộc về thân, các pháp này được gắn bó với thân, là các sự tạo tác của thân; trong khi làm cho an tịnh, làm cho diệt tận, làm cho bình lặng các sự tạo tác của thân ấy, vị ấy tập. Các hơi thở ra dài là thuộc về thân, các pháp này được gắn bó với thân, là các sự tạo tác của thân; trong khi làm cho an tịnh, làm cho diệt tận, làm cho bình lặng các sự tạo tác của thân ấy, vị ấy tập. Các hơi thở vào ngắn... (nt)... Các hơi thở vào dài... (nt)... Cảm giác toàn thân, các hơi thở vào là thuộc về thân... Cảm giác toàn thân, các hơi thở ra là thuộc về thân... (nt)... các pháp này được gắn bó với thân, là các sự tạo tác của thân; trong khi làm cho an tịnh, làm cho diệt tận, làm cho bình lặng các sự tạo tác của thân ấy, vị ấy tập.

Với các sự tạo tác của thân có hình thức như là sự ngã lui, sự nghiêng hai bên, sự nghiêng ngả, sự ngã tới, sự loạn động, sự rung động, sự chao động, sự chuyển động của thân, vị ấy tập như vậy: “Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào”, vị ấy tập như vậy: “Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra.” Với các sự tạo tác của thân có hình thức như là không có sự ngã lui, không có sự nghiêng hai bên, không có sự nghiêng ngả, không có sự ngã tới, sự không loạn động, sự không rung động, sự không chao động, sự không chuyển động, sự an tịnh, sự nhu thuận của thân, vị ấy tập như vậy: “Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào”, vị ấy tập như vậy: “Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra.” Như vậy là nói rằng: “Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập; “làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. Khi an tịnh như thế, không có sự tạo ra việc nhận biết làn hơi gió, không có sự tạo ra hơi thở vào hơi thở ra, không có sự tạo ra niệm về hơi thở vào hơi thở ra, không có sự tạo ra định của hơi thở vào hơi thở ra, và các bậc trí cũng không nhập vào và cũng không xuất ra khỏi chính sự chứng đạt ấy. Như vậy là nói rằng: “Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập; “làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. Khi an tịnh như vậy, có sự tạo ra việc tiếp cận làn hơi gió, có sự tạo ra hơi thở vào hơi thở ra, có sự tạo ra niệm về hơi thở vào hơi thở ra, có sự tạo ra định của hơi thở vào hơi thở ra, và các bậc trí cũng thể nhập vào và cũng xuất ra khỏi chính sự chứng đạt ấy.

Như thế là [có ý nghĩa] thế nào? Cũng giống như khi tiếng cồng được đánh lên, trước tiên có các âm thanh thô tháo vận hành; hiện tượng của các âm thanh thô tháo là có tình trạng được thấu nhận rõ ràng, có tình trạng được đặc biệt lưu ý, có tình trạng được lưu lại rõ rệt. Khi âm thanh thô tháo chấm dứt, tiếp theo đó có các âm thanh êm dịu vận hành; hiện tượng của các âm thanh êm dịu có tình trạng được thấu nhận rõ ràng, có tình trạng được đặc biệt lưu ý, có tình trạng được lưu lại rõ rệt. Khi âm thanh êm dịu chấm dứt, tiếp theo đó có tâm vận hành do có hiện tượng của âm thanh êm dịu là đối tượng. Tương tự như thế, trước tiên có các hơi thở vào hơi thở ra thô tháo vận hành; hiện tượng của các

hơi thở vào hơi thở ra thô tháo là có tình trạng được thâm nhập rõ ràng, có tình trạng được đặc biệt lưu ý, có tình trạng được lưu lại rõ rệt. Khi các hơi thở vào hơi thở ra thô tháo chấm dứt, tiếp theo đó có các hơi thở vào hơi thở ra êm dịu vận hành; hiện tượng của các hơi thở vào hơi thở ra êm dịu là có tình trạng được thâm nhập rõ ràng, có tình trạng được đặc biệt lưu ý, có tình trạng được lưu lại rõ rệt. Khi các hơi thở vào hơi thở ra êm dịu chấm dứt, tiếp theo đó tâm không đi đến tản mạn do có hiện tượng hơi thở vào hơi thở ra êm dịu là đối tượng.

Khi an tịnh như vậy, có sự tạo ra việc tiếp cận làn hơi gió, có sự tạo ra hơi thở vào hơi thở ra, có sự tạo thành niệm về hơi thở vào hơi thở ra, có sự tạo ra định của hơi thở vào hơi thở ra, và các bậc trí cũng thể nhập vào và cũng xuất ra khỏi chính sự chứng đạt ấy.

Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, các hơi thở vào hơi thở ra là thân, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, thân là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét thân ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét thân trên thân.”

Quán xét: Quán xét thân ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... Quán xét thân ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện. Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân đối với hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc, là kiến thanh tịnh theo ý nghĩa nhận thức. Trong trường hợp ấy ý nghĩa thu thúc là sự học tập về thắng giới, trong trường hợp ấy ý nghĩa không tản mạn là sự học tập về thắng tâm, trong trường hợp ấy ý nghĩa nhận thức là sự học tập về thắng tuệ. Trong khi hướng tâm đến ba sự học tập này vị ấy tập,... (nt)...; trong khi tác chứng các pháp cần được tác chứng vị ấy tập.

Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, thọ sanh lên được biết đến,... (nt)... Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân, trong khi nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra [vị ấy] liên kết các quyền,... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (4)

Tám trí về quán xét, tám tùy niệm về sự thiết lập, và bốn nền tảng thuộc Kinh về việc quán xét thân trên thân.

Nhóm bốn thứ nhất.

“Cảm giác hỷ, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “cảm giác hỷ, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Hỷ là gì? Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào dài, hỷ và hân hoan sanh lên. Hỷ là sự hân hoan, là sự hoan hỷ, là sự thích thú, là sự vui mừng, là sự mừng rỡ, là sự phấn khởi, là sự thỏa thích của tâm. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở ra dài,... (nt)... nhờ tác động của hơi thở vào

ngắn,... (nt)... nhờ tác động của hơi thở ra ngắn,... (nt)... Cảm giác toàn thân nhờ tác động của hơi thở vào... (nt)... Cảm giác toàn thân nhờ tác động của hơi thở ra... (nt)... Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân nhờ tác động của hơi thở vào... (nt)... Cảm giác toàn thân nhờ tác động của hơi thở ra, hỷ và hân hoan sanh lên. Hỷ là sự hân hoan, là sự hoan hỷ, là sự thích thú, là sự vui mừng, là sự mừng rỡ, là sự phấn khởi, là sự thỏa thích của tâm, điều này là hỷ.

Hỷ ấy được cảm nhận thế nào? Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, hỷ ấy được cảm nhận. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở ra dài... (nt)... nhờ tác động của hơi thở vào ngắn... (nt)... nhờ tác động của hơi thở ra ngắn... (nt)... Cảm giác toàn thân nhờ tác động của hơi thở vào... (nt)... Cảm giác toàn thân nhờ tác động của hơi thở ra... (nt)... Làm cho an tịnh sự tạo tác của thân nhờ tác động của hơi thở vào... (nt)... Cảm giác toàn thân nhờ tác động của hơi thở ra, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, hỷ ấy được cảm nhận. Đối với vị đang hướng tâm, hỷ ấy được cảm nhận; đối với vị đang nhận biết... (nt)... đối với vị đang nhận thức... (nt)... đối với vị đang quán xét lại... (nt)... đối với vị đang khẳng định tâm... (nt)... đối với vị đang có khuynh hướng về đức tin... (nt)... đối với vị đang nắm giữ tinh tấn... (nt)... đối với vị đang thiết lập niệm... (nt)... đối với vị đang tập trung tâm... (nt)... đối với vị đang nhận biết bằng tuệ... (nt)... đối với vị đang biết rõ các pháp cần được biết rõ... (nt)... đối với vị đang biết toàn diện các pháp cần được biết toàn diện... (nt)... đối với vị đang dứt bỏ các pháp cần được dứt bỏ... (nt)... đối với vị đang tu tập các pháp cần được tu tập... (nt)... đối với vị đang tác chứng các pháp cần được tác chứng, hỷ ấy được cảm nhận. Hỷ ấy được cảm nhận là như vậy.

Cảm giác hỷ nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra là thọ, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, thọ là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét thọ ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét thọ trên các thọ.”

Quán xét: Quán xét thọ ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... quán xét thọ ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Cảm giác hỷ đối với hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Cảm giác hỷ, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (1)

“Cảm giác lạc, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “cảm giác lạc, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Lạc: Có hai loại lạc: Lạc thuộc thân và lạc thuộc tâm. Lạc gì thuộc thân? Điều gì thoải mái thuộc thân là lạc thuộc thân, sự thoải mái sanh ra từ xúc chạm

của thân là lạc được cảm thọ, do sự thoải mái sanh ra từ xúc chạm của thân là lạc thọ; điều này là lạc thuộc thân. Lạc gì thuộc tâm? Điều gì thoải mái thuộc tâm là lạc thuộc tâm, sự thoải mái sanh ra từ xúc chạm của ý là lạc được cảm thọ, do sự thoải mái sanh ra từ xúc chạm của ý là lạc thọ; điều này là lạc thuộc tâm.

Các lạc ấy được cảm nhận thế nào? Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, các lạc ấy được cảm nhận. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở ra dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, các lạc ấy được cảm nhận. ... (nt)...; đối với vị đang tác chứng các pháp cần được tác chứng, các lạc ấy được cảm nhận. Các lạc ấy được cảm nhận là như vậy.

Cảm giác lạc nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra là thọ, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, thọ là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét thọ ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét thọ trên các thọ.”

Quán xét: Quán xét thọ ấy là [có ý nghĩa] thế nào? Quán xét là vô thường... (nt)... quán xét thọ ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Cảm giác lạc đối với hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Cảm giác lạc, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (2)

“Cảm giác sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “cảm giác sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Sự tạo tác của tâm là gì? Nhờ tác động của hơi thở vào dài, [có] tưởng và thọ thuộc tâm; các pháp này được gắn bó với tâm, là các sự tạo tác của tâm. Nhờ tác động của hơi thở ra dài, [có] tưởng và thọ thuộc tâm; các pháp này được gắn bó với tâm, là các sự tạo tác của tâm. ... (nt)... Cảm giác lạc nhờ tác động của hơi thở vào... (nt)... Cảm giác lạc nhờ tác động của hơi thở ra là tưởng và thọ thuộc tâm; các pháp này được gắn bó với tâm, là các sự tạo tác của tâm. Đây là sự tạo tác của tâm.

Các sự tạo tác của tâm ấy được cảm nhận thế nào? Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, các sự tạo tác của tâm ấy được cảm nhận. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở ra dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, các sự tạo tác của tâm ấy được cảm nhận. ... (nt)...; đối với vị đang tác chứng các pháp cần được tác chứng, các sự tạo tác của tâm ấy được cảm nhận. Các sự tạo tác của tâm ấy được cảm nhận là như vậy.

Cảm giác sự tạo tác của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra là thọ, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, thọ là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy với trí ấy, vị ấy quán xét thọ ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét thọ trên các thọ.”

Quán xét: Quán xét thọ ấy là [có ý nghĩa] thế nào? Quán xét là vô thường... (nt)... quán xét thọ ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Cảm giác sự tạo tác của tâm đối với hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Cảm giác sự tạo tác của tâm, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (3)

“Làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “làm an tịnh sự tạo tác của tâm, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Sự tạo tác của tâm là gì? Nhờ tác động của hơi thở vào dài, [có] tưởng và thọ thuộc tâm,... (nt)... Nhờ tác động của hơi thở ra dài, [có] tưởng và thọ thuộc tâm, các pháp này được gắn bó với tâm, là các sự tạo tác của tâm; trong khi làm cho an tịnh, làm cho diệt tận, làm cho bình lặng các sự tạo tác của tâm ấy, vị ấy tập. Cảm giác sự tạo tác của tâm nhờ tác động của hơi thở vào... (nt)... Cảm giác sự tạo tác của tâm nhờ tác động của hơi thở ra là tưởng và thọ thuộc tâm; các pháp này được gắn bó với tâm, là các sự tạo tác của tâm; trong khi làm cho an tịnh, làm cho diệt tận, làm cho bình lặng các sự tạo tác của tâm ấy, vị ấy tập.

Làm cho an tịnh sự tạo tác của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra là thọ, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, thọ là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét thọ ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét thọ trên các thọ.”

Quán xét: Quán xét thọ ấy là [có ý nghĩa] thế nào? Quán xét là vô thường... (nt)... quán xét thọ ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Làm cho an tịnh sự tạo tác của tâm đối với hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Làm cho an tịnh sự tạo tác của tâm, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (4)

Tám trí về quán xét, tám tùy niệm về sự thiết lập và bốn nền tảng thuộc Kinh về việc quán xét thọ trên các thọ.

Nhóm bốn thứ nhì.

“Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Tâm ấy là gì? Nhờ tác động của hơi thở vào dài, có sự nhận thức là tâm. Tâm tức là ý, là tinh thần, là tim, là sắc trắng, là ý xứ, là ý quyền, là thức, là thức uẩn, là ý thức giới sanh ra từ điều ấy. Nhờ tác động của hơi thở ra dài,... (nt)... Làm cho an tịnh sự tạo tác của tâm nhờ tác động của hơi thở vào,... (nt)... Làm cho an tịnh sự tạo tác của tâm nhờ tác động của hơi thở ra có sự nhận thức là tâm. Tâm tức là ý, là tinh thần, là tim, là sắc trắng, là ý xứ, là ý quyền, là thức, là thức uẩn, là ý thức giới sanh ra từ điều ấy; điều này là tâm.

Tâm ấy được cảm nhận thế nào? Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, tâm ấy được cảm nhận. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở ra dài, niệm được thiết lập; với niệm ấy, với trí ấy, tâm ấy được cảm nhận. ... (nt)...; đối với vị đang tác chứng các pháp cần được tác chứng, tâm ấy được cảm nhận. Tâm ấy được cảm nhận là như vậy.

Cảm giác tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, có sự nhận thức là tâm, sự thiết lập là niệm,... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét tâm trên tâm.”

Quán xét: Quán xét tâm ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... Quán xét tâm ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Cảm giác tâm đối với hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Cảm giác tâm, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (1)

“Làm cho tâm được hân hoan, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “làm cho tâm được hân hoan, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Sự hân hoan của tâm là [có ý nghĩa] thế nào? Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào dài, sự hân hoan của tâm sanh lên; điều nào là sự hoan hỷ, sự thích thú, sự vui mừng, sự mừng rỡ, sự phấn khởi của tâm là sự thỏa thích của tâm. Đối với vị đang nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở ra dài, sự hân hoan của tâm sanh lên; điều nào là sự hoan hỷ, sự thích thú, sự vui mừng, sự mừng rỡ, sự phấn khởi của tâm là sự thỏa thích của tâm. ... (nt)... Cảm giác tâm nhờ tác động của hơi thở vào... (nt)... Cảm giác tâm nhờ tác động của hơi thở ra, sự hân hoan của tâm sanh lên; điều nào là sự hoan hỷ, sự thích thú, sự vui mừng, sự mừng rỡ, sự phấn khởi của tâm là sự thỏa thích của tâm; điều này là sự hân hoan của tâm.

Làm cho tâm được hân hoan nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, có sự nhận thức là tâm, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, tâm là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí

ấy, vị ấy quán xét tâm ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét tâm trên tâm.”

Quán xét: Quán xét tâm ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... quán xét tâm ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Làm cho tâm được hân hoan đối với các hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Làm cho tâm được hân hoan, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (2)

“Làm cho tâm được định tĩnh, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “làm cho tâm được định tĩnh, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Định là gì? Nhờ tác động của hơi thở vào dài sự chuyên nhất không tán mạn của tâm là định; điều nào là sự đứng vững, sự an trụ, sự vững vàng, sự không tán loạn, sự không tán mạn của tâm, trạng thái của ý không bị tán loạn, sự chỉ tịnh, định quyền, định lực, chánh định. Nhờ tác động của hơi thở ra dài sự chuyên nhất không tán mạn của tâm là định,... (nt)... Làm cho tâm được định tĩnh nhờ tác động của hơi thở vào... (nt)... Làm cho tâm được định tĩnh, nhờ tác động của hơi thở ra sự chuyên nhất không tán mạn của tâm là định; điều nào là sự đứng vững, sự an trụ, sự vững vàng, sự không tán loạn, sự không tán mạn của tâm, trạng thái của ý không bị tán loạn, sự chỉ tịnh, định quyền, định lực, chánh định; điều ấy là định.

Làm cho tâm được định tĩnh nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, sự nhận thức là tâm, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, tâm là sự thiết lập không phải là niệm; niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét tâm ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét tâm trên tâm.”

Quán xét: Quán xét tâm ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... quán xét tâm ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện. Làm cho tâm được định tĩnh của các hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Làm cho tâm được định tĩnh, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (3)

“Làm cho tâm được giải thoát, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “làm cho tâm được giải thoát, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

“Làm cho tâm được giải thoát khỏi tham ái, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập; “làm cho tâm được giải thoát khỏi tham ái, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập; “làm cho tâm được giải thoát khỏi sân hận, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập; “làm cho tâm được giải thoát khỏi sân hận, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập; “làm cho tâm được giải thoát khỏi si mê... khỏi ngã mạn... khỏi kiến... khỏi hoài nghi... khỏi sự lơ đãng... khỏi sự

phóng dật... khỏi sự hổ thẹn [tội lỗi]... “làm cho tâm được giải thoát khỏi sự ghê sợ [tội lỗi], tôi sẽ thở vào” vị ấy tập; “làm cho tâm được giải thoát khỏi sự ghê sợ [tội lỗi], tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. Làm cho tâm được giải thoát nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, có sự nhận thức là tâm, sự thiết lập là niệm,... (nt)...

Quán xét: Quán xét tâm ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... quán xét tâm ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Làm cho tâm được giải thoát đối với các hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Làm cho tâm được giải thoát, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (4)

Tám trí về quán xét, tám tùy niệm về sự thiết lập, và bốn nền tảng thuộc Kinh về việc quán xét tâm trên tâm.

Nhóm bốn thứ ba.

“Quán xét về vô thường, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về vô thường, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào? **Vô thường:** Cái gì là vô thường? Năm uẩn là vô thường. Vô thường theo ý nghĩa gì? Vô thường với ý nghĩa sanh diệt. Đối với năm uẩn, trong khi nhìn thấy sự sanh [hành giả] nhìn thấy bao nhiêu tướng trạng, trong khi nhìn thấy sự diệt [hành giả] nhìn thấy bao nhiêu tướng trạng, trong khi nhìn thấy sự sanh diệt [hành giả] nhìn thấy bao nhiêu tướng trạng? Đối với năm uẩn, trong khi nhìn thấy sự sanh [hành giả] nhìn thấy hai mươi lăm tướng trạng, trong khi nhìn thấy sự diệt [hành giả] nhìn thấy hai mươi lăm tướng trạng; đối với năm uẩn, trong khi nhìn thấy sự sanh diệt [hành giả] nhìn thấy năm mươi tướng trạng này.

“Quán xét về vô thường ở sắc, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về vô thường ở sắc, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. “Quán xét về vô thường ở thọ,... ở tưởng... ở các hành... ở thức... ở mắt... ở lão tử, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về vô thường ở lão tử, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập.

Quán xét về vô thường nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra là các pháp, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, các pháp là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét các pháp ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét pháp trên các pháp.”

Quán xét: Quán xét các pháp ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... quán xét các pháp ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Quán xét về vô thường của các hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Quán xét về vô thường, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)...

trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (1)

“Quán xét về ly tham, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về ly tham, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Sau khi nhìn thấy sự tai hại ở sắc, có ước muốn sanh lên về ly tham ở sắc, đức tin được hướng đến, và tâm của vị ấy được khẳng định chắc chắn: “Quán xét về ly tham ở sắc, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về ly tham ở sắc, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. Sau khi nhìn thấy sự tai hại ở sắc, có ước muốn sanh lên về việc ly tham khỏi sắc, đức tin được hướng đến, và tâm của vị ấy được khẳng định chắc chắn: “Quán xét về ly tham ở thọ,... ở tưởng... ở các hành... ở thức... ở mắt... ở lão tử, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về ly tham ở lão tử, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập.

Quán xét về ly tham nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra là các pháp, sự thiết lập là niệm,... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét pháp trên các pháp.”

Quán xét: Quán xét các pháp ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... quán xét các pháp ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Quán xét về ly tham của các hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Quán xét về ly tham, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (2)

“Quán xét về diệt tận, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về diệt tận, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Sau khi nhìn thấy sự tai hại ở sắc, có ước muốn sanh lên về sự diệt tận ở sắc, đức tin được hướng đến, và tâm của vị ấy được khẳng định chắc chắn: “Quán xét về diệt tận ở sắc, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về diệt tận ở sắc, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. Sau khi nhìn thấy sự tai hại ở sắc, có ước muốn sanh lên về sự diệt tận ở sắc, đức tin được hướng đến, và tâm của vị ấy được khẳng định chắc chắn: “Quán xét về diệt tận ở thọ,... ở tưởng... ở các hành... ở thức... ở mắt... ở lão tử, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về diệt tận ở lão tử, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập.

Tai hại ở vô minh là với bao nhiêu biểu hiện? Vô minh được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? Tai hại ở vô minh là với năm biểu hiện. Vô minh được diệt tận với tám biểu hiện.

Tai hại ở vô minh là với năm biểu hiện gì? Tai hại ở vô minh theo ý nghĩa vô thường, tai hại ở vô minh theo ý nghĩa khổ não, tai hại ở vô minh theo ý nghĩa vô ngã, tai hại ở vô minh theo ý nghĩa thiêu đốt, tai hại ở vô minh theo ý nghĩa chuyên biến; tai hại ở vô minh là với năm biểu hiện này.

Vô minh được diệt tận với tám biểu hiện gì? Với sự diệt tận của căn nguyên, vô minh được diệt tận; với sự diệt tận của nguồn gốc sanh khởi, vô minh được diệt tận; với sự diệt tận của sanh, vô minh được diệt tận; với sự diệt tận của phát khởi, vô minh được diệt tận; với sự diệt tận của nhân, vô minh được diệt tận; với sự diệt tận của duyên, vô minh được diệt tận; với sự sanh khởi của trí, vô minh được diệt tận; với sự thiết lập của diệt tận, vô minh được diệt tận; vô minh được diệt tận với tám biểu hiện này.

Sau khi nhìn thấy sự tai hại ở vô minh với năm biểu hiện này, có ước muốn sanh lên về sự diệt tận ở vô minh với tám biểu hiện này, đức tin được hướng đến, và tâm của vị ấy được khẳng định chắc chắn: “Quán xét về diệt tận ở vô minh, tôi sẽ thờ vào” vị ấy tập, “quán xét về diệt tận ở vô minh, tôi sẽ thờ ra” vị ấy tập.

Tai hại ở các hành là với bao nhiêu biểu hiện? Các hành được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở thức là với bao nhiêu biểu hiện? Thức được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở danh sắc là với bao nhiêu biểu hiện? Danh sắc được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở sáu xứ là với bao nhiêu biểu hiện? Sáu xứ được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở xúc là với bao nhiêu biểu hiện? Xúc được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở thọ là với bao nhiêu biểu hiện? Thọ được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở ái là với bao nhiêu biểu hiện? Ái được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở thủ là với bao nhiêu biểu hiện? Thủ được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở hữu là với bao nhiêu biểu hiện? Hữu được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở sanh là với bao nhiêu biểu hiện? Sanh được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? ... (nt)... Tai hại ở lão tử là với bao nhiêu biểu hiện? Lão tử được diệt tận với bao nhiêu biểu hiện? Tai hại ở lão tử là với năm biểu hiện. Lão tử được diệt tận với tám biểu hiện.

Tai hại ở lão tử là với năm biểu hiện gì? Tai hại ở lão tử theo ý nghĩa vô thường,... (nt)... theo ý nghĩa khổ não,... (nt)... theo ý nghĩa vô ngã,... (nt)... theo ý nghĩa thiêu đốt,... (nt)... theo ý nghĩa chuyển biến; tai hại ở lão tử là với năm biểu hiện này.

Lão tử được diệt tận với tám biểu hiện gì? Với sự diệt tận của căn nguyên, lão tử được diệt tận; với sự diệt tận của nguồn gốc sanh khởi,... (nt)... với sự diệt tận của sanh,... (nt)... với sự diệt tận của phát khởi,... (nt)... với sự diệt tận của nhân,... (nt)... với sự diệt tận của duyên,... (nt)... với sự sanh khởi của trí,... với sự thiết lập của diệt tận, lão tử được diệt tận; lão tử được diệt tận với tám biểu hiện này.

Sau khi nhìn thấy sự tai hại ở lão tử với năm biểu hiện này, có ước muốn sanh lên về sự diệt tận ở lão tử với tám biểu hiện này, đức tin được hướng đến, và tâm của vị ấy được khẳng định chắc chắn: “Quán xét về diệt tận ở lão tử, tôi sẽ thờ vào” vị ấy tập, “quán xét về diệt tận ở lão tử, tôi sẽ thờ ra” vị ấy tập.

Quán xét về diệt tận nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra là các pháp, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, các pháp là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét các pháp ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét pháp trên các pháp.”

Quán xét: Quán xét các pháp ấy là [có ý nghĩa] thế nào? ... (nt)... Quán xét các pháp ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: ... (nt)... là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Quán xét về diệt tận của các hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc,... (nt)... Quán xét về diệt tận, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tán mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra,... (nt)... trong khi nhận biết [vị ấy] liên kết các quyền; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (3)

“Quán xét về từ bỏ, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về từ bỏ, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập là [có ý nghĩa] thế nào?

Từ bỏ: Có hai sự từ bỏ: Sự từ bỏ do buông bỏ và sự từ bỏ do tiến vào. “Buông bỏ sắc” là sự từ bỏ do buông bỏ. “Tâm tiến vào sự diệt tận của sắc Niết-bàn” là sự từ bỏ do tiến vào: “Quán xét về từ bỏ các sắc, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về từ bỏ các sắc, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập. “Buông bỏ thọ”... (nt)... tưởng... (nt)... các hành... (nt)... thức... (nt)... mắt... (nt)... “Buông bỏ lão tử” là sự từ bỏ do buông bỏ. “Tâm tiến vào sự diệt tận của lão tử Niết-bàn” là sự từ bỏ do tiến vào: “Quán xét về từ bỏ lão tử, tôi sẽ thở vào” vị ấy tập, “quán xét về từ bỏ lão tử, tôi sẽ thở ra” vị ấy tập.

Quán xét về sự từ bỏ nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra là các pháp, sự thiết lập là niệm, sự quán xét là trí, các pháp là sự thiết lập không phải là niệm, niệm vừa là sự thiết lập vừa là niệm; với niệm ấy, với trí ấy, vị ấy quán xét các pháp ấy; vì thế được nói rằng: “Việc tu tập sự thiết lập niệm về quán xét pháp trên các pháp.”

Quán xét: Quán xét các pháp ấy là [có ý nghĩa] thế nào? Quán xét về vô thường, không phải về thường. ... (nt)... [Vị ấy] từ bỏ, không nắm giữ. Trong khi quán xét về vô thường, [vị ấy] dứt bỏ thường tưởng. ... (nt)... trong khi từ bỏ, [vị ấy] dứt bỏ sự nắm giữ. Quán xét các pháp ấy là [có ý nghĩa] như thế. **Sự tu tập:** Có bốn sự tu tập: Là sự tu tập các pháp đã được sanh lên trong trường hợp ấy theo ý nghĩa không vượt trội,... (nt)..., là sự tu tập theo ý nghĩa rèn luyện.

Quán xét về từ bỏ đối với hơi thở vào hơi thở ra là giới thanh tịnh theo ý nghĩa thu thúc, là tâm thanh tịnh theo ý nghĩa không tán mạn, là kiến thanh tịnh theo ý nghĩa nhận thức. Trong trường hợp ấy ý nghĩa thu thúc là sự học tập về thắng giới, trong trường hợp ấy ý nghĩa theo ý nghĩa không tán mạn là sự học tập về thắng tâm, trong trường hợp ấy ý nghĩa nhận thức là sự học tập về thắng tuệ. Trong khi hướng tâm đến ba sự học tập này vị ấy tập; trong khi nhận biết,... (nt)... trong khi tác chứng các pháp cần được tác chứng vị ấy tập.

Có sự quán xét về từ bỏ, đối với vị nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, các thọ sanh lên được biết đến, thiết lập được biết đến, biến mất được biết đến... (nt)... Có sự quán xét về từ bỏ, trong khi nhận biết sự chuyên nhất không tản mạn của tâm nhờ tác động của hơi thở vào hơi thở ra, [vị ấy] liên kết các quyền, nhận biết hành xứ, thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh, [vị ấy] liên kết các lực, liên kết các giác chi, liên kết đạo, liên kết các pháp, nhận biết hành xứ, và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.

Liên kết các quyền: Liên kết các quyền là [có ý nghĩa] thế nào? Liên kết tín quyền theo ý nghĩa cương quyết. ... (nt)...; vì thế được nói rằng: “Và thấu triệt ý nghĩa của thanh tịnh.” (4)

Tám trí về quán xét, tám tùy niệm về sự thiết lập, và bốn nền tảng thuộc Kinh về việc quán xét pháp trên các pháp.

Đây là ba mươi hai trí về việc thực hành niệm.

Nhóm bốn thứ tư.

Dứt phần giải thích trí về việc thực hành niệm.

6-11. NHÓM SÁU VỀ TRÍ

(6) Hai mươi bốn trí gì do năng lực của định?

Nhờ tác động của hơi thở vào dài sự chuyên nhất không tản mạn của tâm là định, nhờ tác động của hơi thở ra dài sự chuyên nhất không tản mạn của tâm là định,... (nt)... Làm cho tâm được giải thoát, nhờ tác động của hơi thở vào sự chuyên nhất không tản mạn của tâm là định, làm cho tâm được giải thoát, nhờ tác động của hơi thở ra sự chuyên nhất không tản mạn của tâm là định.

Đây là hai mươi bốn trí do năng lực của định.

(7) Bảy mươi hai trí gì do năng lực của minh sát?

Hơi thở vào dài, theo ý nghĩa quán xét là vô thường là minh sát, theo ý nghĩa quán xét là khổ não là minh sát, theo ý nghĩa quán xét là vô ngã là minh sát. Hơi thở ra dài, theo ý nghĩa quán xét là vô thường là minh sát, theo ý nghĩa quán xét là khổ não là minh sát, theo ý nghĩa quán xét là vô ngã là minh sát. ... (nt)... Làm cho tâm được giải thoát trong khi thở vào, làm cho tâm được giải thoát trong khi thở ra, theo ý nghĩa quán xét là vô thường là minh sát, theo ý nghĩa quán xét là khổ não là minh sát, theo ý nghĩa quán xét là vô ngã là minh sát.

Đây là bảy mươi hai trí do năng lực của minh sát.

(8) Tám trí về nhàm chán là gì?

“Quán xét về vô thường, [vị ấy] biết và thấy hơi thở vào đúng theo bản thể” là trí về nhàm chán, “quán xét về vô thường, [vị ấy] biết và thấy hơi thở ra đúng theo bản thể” là trí về nhàm chán,... (nt)..., “quán xét về từ bỏ, [vị ấy] biết và thấy hơi thở vào đúng theo bản thể” là trí về nhàm chán, “quán xét về từ bỏ, [vị ấy] biết và thấy hơi thở ra đúng theo bản thể” là trí về nhàm chán.

Đây là tám trí về nhàm chán.

(9) Tám trí thuận theo nhàm chán là gì?

Quán xét về vô thường trong khi thở vào, tuệ về sự thiết lập của kinh hải là trí thuận theo nhàm chán; quán xét về vô thường trong khi thở ra, tuệ về sự thiết lập của kinh hải là trí thuận theo nhàm chán;... (nt)...; quán xét về từ bỏ trong khi thở vào, tuệ về sự thiết lập của kinh hải là trí thuận theo nhàm chán; quán xét về từ bỏ trong khi thở ra, tuệ về sự thiết lập của kinh hải là trí thuận theo nhàm chán.

Đây là tám trí thuận theo nhàm chán.

(10) Tám trí gì về sự tịnh lặng của nhàm chán?

Quán xét về vô thường trong khi thở vào, tuệ về sự phân biệt rõ và về sự trụ vững là trí về sự tịnh lặng của nhàm chán; quán xét về vô thường trong khi thở ra, tuệ về sự phân biệt rõ và về sự trụ vững là trí về sự tịnh lặng của nhàm chán;... (nt)...; quán xét về từ bỏ trong khi thở vào, tuệ về sự phân biệt rõ và về sự trụ vững là trí về sự tịnh lặng của nhàm chán; quán xét về từ bỏ trong khi thở ra, tuệ về sự phân biệt rõ và về sự trụ vững là trí về sự tịnh lặng của nhàm chán.

Đây là tám trí về sự tịnh lặng của nhàm chán.

(11) Hai mươi một trí gì về sự an lạc của giải thoát?

Do đạo Nhập lưu, trạng thái dứt bỏ, trạng thái đoạn trừ hoàn toàn đối với thân kiến sanh lên là trí về sự an lạc của giải thoát; trạng thái dứt bỏ, trạng thái đoạn trừ hoàn toàn đối với hoài nghi sanh lên là trí về sự an lạc của giải thoát; trạng thái dứt bỏ, trạng thái đoạn trừ hoàn toàn đối với sự cố chấp vào giới và nghi thức,... đối với kiến ngữ ngẫm,... đối với hoài nghi ngữ ngẫm sanh lên là trí về sự an lạc của giải thoát. Do đạo Nhất lai, trạng thái dứt bỏ, trạng thái đoạn trừ hoàn toàn đối với sự ràng buộc của ái dục, đối với sự ràng buộc của bất bình có tính chất thô thiển,... đối với ái dục ngữ ngẫm và bất bình ngữ ngẫm có tính chất thô thiển sanh lên là trí về sự an lạc của giải thoát. Do đạo Bất lai, trạng thái dứt bỏ, trạng thái đoạn trừ hoàn toàn đối với sự ràng buộc của ái dục và sự ràng buộc của bất bình có tính chất vi tế,... đối với ái dục ngữ ngẫm và bất bình ngữ ngẫm có tính chất vi tế sanh lên là trí về sự an lạc của giải thoát. Do đạo A-la-hán, trạng thái dứt bỏ, trạng thái đoạn trừ hoàn toàn đối với ái sắc,... đối với ái vô sắc, đối với ngã mạn, đối với phóng dật, đối với vô minh, đối với ngã mạn ngữ ngẫm, đối với ái hữu ngữ ngẫm, đối với vô minh ngữ ngẫm sanh lên là trí về sự an lạc của giải thoát.

Đây là hai mươi một trí về sự an lạc của giải thoát.

Đối với vị đang tu tập định của niệm hơi thở vào hơi thở ra theo mười sáu nền tảng, có hơn hai trăm pháp sanh lên [ở vị ấy].

Phần giảng về “Niệm hơi thở vào hơi thở ra” được hoàn tất.