

| | |
|---|---|
| <p>62. Đại Kinh Giáo Giới La-hầu-la</p> | <p>62. The Greater Discourse of Advice to Rāhula (Mahārāhulovāda Sutta)</p> |
| <p>Khái quát Nội dung Kinh (Tác giả: TT. Thích Nhật Từ)</p> | <p>A Summary of the Sutta (Author: Bhikkhu Bodhi)</p> |
| <p>62. Đại kinh Giáo giới La-hầu-la (P. <i>Mahārāhulovāda-suttam</i>, H. 教誡羅喉羅大經).⁶³ Đức Phật dạy Tôn giả La-hầu-la cách quán sắc pháp và 5 uẩn không phải là tôi, tự ngã của tôi và sở hữu của tôi. Đồng thời, Ngài hướng dẫn cách tu thiền quán 4 đại, từ, bi, hỷ, xả, bất tịnh, vô thường, niệm hơi thở để vượt qua nghiệp phàm, đạt được giác ngộ và giải thoát.</p> | <p>62. Mahārāhulovāda Sutta: The Greater Discourse of Advice to Rāhula. The Buddha teaches Rāhula the meditation on the elements, on mindfulness of breathing, and other topics.</p> |
| <p>Việt Dịch từ Pāli: HT. Thích Minh Châu</p> | <p>English Translation from Pāli: Bhikkhu Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi</p> |
| <p>Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ở Sāvattthī, Jetavana, tại tinh xá Anāthapiṇḍika (Cấp Cô độc).</p> <p>Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Sāvattthī để khát thực. Tôn giả Rāhula vào buổi sáng cũng đắp y, cầm y bát, đi sau lưng Thế Tôn.</p> <p>Rồi Thế Tôn, sau khi đưa mắt ngó xung quanh, bảo Tôn giả Rāhula:</p> <p>-- Nay Rāhula, bất cứ sắc pháp nào, quá khứ, vị lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, tất cả sắc pháp phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái</p> | <p>1. THUS HAVE I HEARD.⁶⁴⁰ On one occasion the Blessed One was living at Sāvattthī in Jeta's Grove, Anāthapiṇḍika's Park.</p> <p>2. Then, when it was morning, the Blessed One dressed, and taking his bowl and outer robe, went into Sāvattthī for alms. The venerable Rāhula also [421] dressed, and taking his bowl and outer robe, followed close behind the Blessed One.</p> <p>3. Then the Blessed One looked back and addressed the venerable Rāhula thus:⁶⁴¹</p> <p>"Rāhula, any kind of material form whatever, whether past, future, or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near, all material form should be seen as it actually is with proper wisdom thus:</p> |

này không phải tự ngã của ta".

-- Bạch Thế Tôn, có phải chỉ sắc mà thôi? Bạch Thiện Thế, có phải chỉ sắc mà thôi?

-- Cả sắc, này Rāhula; cả thọ, này Rāhula; cả tưởng, này Rāhula; cả hành, này Rāhula; và cả thức, này Rāhula.

Rồi Tôn giả Rāhula tự nghĩ: "Ai có thể hôm nay được Thế Tôn trực tiếp giảng dạy với bài giáo giới, còn có thể đi vào làng để khát thực?"

Rồi Tôn giả từ chỗ ấy đi trở lui về, ngồi xuống một gốc cây, kiết già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Tôn giả Sariputta thấy Tôn giả Rāhula đang ngồi dưới một gốc cây, kiết già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Sau khi thấy vậy, Ngài nói với Tôn giả Rāhula:

-- Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập nhập tức xuất tức niệm (niệm hơi thở vô, hơi thở ra). Này Rāhula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Rồi Tôn giả Rāhula, vào buổi chiều, sau khi từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Rāhula bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, niệm hơi thở vô hơi thở ra được tu tập như thế nào? Làm cho sung mãn, (pháp môn này) như thế nào là để được quả lớn, được lợi ích lớn?

'This is not mine, this I am not, this is not my self.'

"Only material form, Blessed One? Only material form, Sublime One?"

"Material form, Rāhula, and feeling, perception, formations, and consciousness."

4. Then the venerable Rāhula considered thus: "Who would go into the town for alms today when personally admonished by the Blessed One?"

Thus he turned back and sat down at the root of a tree, folding his legs crosswise, setting his body erect, and establishing mindfulness in front of him.

5. The venerable Sāriputta saw him sitting there and addressed him thus: "Rāhula, develop mindfulness of breathing. When mindfulness of breathing is developed and cultivated, it is of great fruit and great benefit."⁶⁴²

6. Then, when it was evening, the venerable Rāhula rose from meditation and went to the Blessed One. After paying homage to him, he sat down at one side and asked the Blessed One:

7. "Venerable sir, how is mindfulness of breathing developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit?"

(THE FOUR GREAT ELEMENTS)

-- Nay Rāhula, cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân

và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ; như vậy, nay Rāhula, được gọi là nội địa giới.

Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới.

Địa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải là của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự là ngã của ta".

Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới.

Và nay Rāhula, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới.

Và nay Rāhula, thế nào là nội thủy giới?

Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước ở khớp xương, nước tiểu,

và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ; như vậy, nay Rāhula, được gọi là thủy giới.

Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại

8. "Rāhula,⁶⁴³ whatever internally, belonging to oneself, is solid, solidified, and clung-to, that is, head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, or whatever else internally, belonging to oneself, is solid, solidified, and clung-to: this is called the internal earth element.

Now both the internal earth element and the external earth element are simply earth element.

And that should be seen as it actually is with proper wisdom thus: 'This is not mine, this I am not, this is not my self.' [422]

When one sees it thus as it actually is with proper wisdom, one becomes disenchanted with the earth element and makes the mind dispassionate towards the earth element.

9. "What, Rāhula, is the water element? The water element may be either internal or external.

What is the internal water element?

Whatever internally, belonging to oneself, is water, watery, and clung-to, that is, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil-of-the-joints, urine,

or whatever else internally, belonging to oneself, is water, watery, and clung-to: this is called the internal water element.

Now both the internal water element and the external

thủy giới đều thuộc về thủy giới.

Thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta".

Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

Và này Rāhula, thế nào là hỏa giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Và này Rāhula, thế nào là nội hỏa giới?

Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa,

hay tất cả những vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; này Rāhula, như vậy được gọi là nội hỏa giới.

Những gì thuộc nội hỏa giới, và những gì thuộc ngoại hỏa giới đều thuộc về hỏa giới.

Hỏa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta".

Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới.

water element are simply water element.

And that should be seen as it actually is with proper wisdom thus: 'This is not mine, this I am not, this is not my self.'

When one sees it thus as it actually is with proper wisdom, one becomes disenchanted with the water element and makes the mind dispassionate towards the water element.

10. "What, Rāhula, is the fire element? The fire element may be either internal or external. What is the internal fire element?"

Whatever internally, belonging to oneself, is fire, fiery, and clung-to, that is, that by which one is warmed, ages, and is consumed, and that by which what is eaten, drunk, consumed, and tasted gets completely digested,

or whatever else internally, belonging to oneself, is fire, fiery, and clung-to: this is called the internal fire element.

Now both the internal fire element and the external fire element are simply fire element.

And that should be seen as it actually is with proper wisdom thus: 'This is not mine, this I am not, this is not my self.'

When one sees it thus as it actually is with proper wisdom, one becomes disenchanted with the fire element and makes the mind dispassionate towards the fire element.

Và này Rāhula, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Và này Rāhula, thế nào là nội phong giới?

Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt, các khớp, hơi thở vô, hơi thở ra,

và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ; này Rāhula, như vậy được gọi là nội phong giới.

Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới.

Phong giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta".

Sau khi như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới.

Và này Rāhula, thế nào là hư không giới? Có nội hư không giới, có ngoại hư không giới. Và này Rāhula, thế nào là nội hư không giới?

Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ, như lỗ tai, lỗ mũi, cửa miệng, do cái gì người ta nuốt, những gì được nhai, được uống, được ăn và được nếm, và tại chỗ mà những gì được

11. "What, Rāhula, is the air element? The air element may be either internal or external. What is the internal air element?"

Whatever internally, belonging to oneself, is air, airy, and clung-to, that is, up-going winds, down-going winds, winds in the belly, winds in the bowels, winds that course through the limbs, in-breath and out-breath,

or whatever else internally, belonging to oneself, is air, airy, and clung-to: this is called the internal air element.

Now both the internal air element and the external air element are simply air element.

And that should be seen as it actually is with proper wisdom thus: 'This is not mine, this I am not, this is not my self.' [423]

When one sees it thus as it actually is with proper wisdom, one becomes disenchanted with the air element and makes the mind dispassionate towards the air element.

12. "What, Rāhula, is the space element?⁶⁴⁴ The space element may be either internal or external. What is the internal space element?"

Whatever internally, belonging to oneself, is space, spatial, and clung-to, that is, the holes of the ears, the nostrils, the door of the mouth, and that [aperture] whereby what is eaten, drunk, consumed, and tasted gets swallowed,

nhai, được uống, được ăn và được uống được giữ lại, và ngang qua chỗ mà những gì được nhai, được uống, được ăn và được tổng xuất xuống phần dưới để ra ngoài, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ; này Rāhula, như vậy được gọi là nội hư không giới.

Những gì thuộc nội hư không giới và những gì thuộc ngoại hư không giới đều thuộc về hư không giới.

Hư không giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta,"

Sau khi như thật quán sát hư không giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với hư không giới, tâm từ bỏ hư không giới.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như đất. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, ví như trên đất người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ không tịnh, quăng phân uest, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu, không dao động, hay không nhàm chán;

cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập như đất. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như nước. Này Rāhula,

and where it collects, and whereby it is excreted from below, or whatever else internally, belonging to oneself, is space, spatial, and clung-to: this is called the internal space element.

Now both the internal space element and the external space element are simply space element.

And that should be seen as it actually is with proper wisdom thus: 'This is not mine, this I am not, this is not my self.'

When one sees it thus as it actually is with proper wisdom, one becomes disenchanted with the space element and makes the mind dispassionate towards the space element.

13. "Rāhula, develop meditation that is like the earth; for when you develop meditation that is like the earth, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.⁶⁴⁵

Just as people throw clean things and dirty things, excrement, urine, spittle, pus, and blood on the earth, and the earth is not repelled, humiliated, and disgusted because of that,

so too, Rāhula, develop meditation that is like the earth; for when you develop meditation that is like the earth, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

14. "Rāhula, develop meditation that is like water; for

do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, ví như trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ không tịnh, rửa sạch phân uế, rửa sạch nước tiểu, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mủ, rửa sạch máu; tuy vậy nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán;

cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như lửa. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phân uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mủ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán;

cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như gió. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, như gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ không tịnh, thổi phân uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu, tuy vậy gió không lo âu, không dao động, không nhàm chán;

when you develop meditation that is like water, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

Just as people wash clean things and dirty things, excrement, urine, spittle, pus, and blood in water, and the water is not repelled, humiliated, and disgusted because of that,

so too, [424] Rāhula, develop meditation that is like water; for when you develop meditation that is like water, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

15. “Rāhula, develop meditation that is like fire; for when you develop meditation that is like fire, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

Just as people burn clean things and dirty things, excrement, urine, spittle, pus, and blood in fire, and the fire is not repelled, humiliated, and disgusted because of that,

so too, Rāhula, develop meditation that is like fire; for when you develop meditation that is like fire, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

16. “Rāhula, develop meditation that is like air; for when you develop meditation that is like air, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

Just as the air blows on clean things and dirty things, on excrement, urine, spittle, pus, and blood, and the air is not repelled, humiliated, and disgusted because of that,

so too, Rāhula, develop meditation that is like air; for

cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, ví như hư không không bị trú tại một chỗ nào;

cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái không, khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng **từ**. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng **bi**. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về **hỷ**. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về **xả**. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh. Này Rāhula,

when you develop meditation that is like air, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

17. “Rāhula, develop meditation that is like space; for when you develop meditation that is like space, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

Just as space is not established anywhere, so too, Rāhula, develop meditation that is like space; for when you develop meditation that is like space, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

18. “Rāhula, develop meditation on **loving-kindness**; for when you develop meditation on loving-kindness, any ill will be abandoned.

19. “Rāhula, develop meditation on **compassion**; for when you develop meditation on compassion, any cruelty will be abandoned.

20. “Rāhula, develop meditation on **altruistic joy**; for when you develop meditation on altruistic joy, any discontent will be abandoned.

21. “Rāhula, develop meditation on **equanimity**; for when you develop meditation on equanimity, any aversion will be abandoned.

22. “Rāhula, develop meditation on foulness; for when you

do tu tập sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái được trừ diệt.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô hơi thở ra. Này Rāhula, do tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn. Và này Rāhula, thế nào là tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích lớn?

Ở đây, này Rāhula, vị Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.

Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài";

hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn".

"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô," vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

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

develop meditation on foulness, any lust will be abandoned.

23. "Rāhula, develop meditation on the perception of impermanence; [425] for when you develop meditation on the perception of impermanence, the conceit 'I am' will be abandoned.

24. "Rāhula, develop meditation on mindfulness of breathing. When mindfulness of breathing is developed and cultivated, it is of great fruit and great benefit. And how is mindfulness of breathing developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit?

25. "Here, Rāhula, a bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out."⁶⁴⁶

26. "Breathing in long, he understands: 'I breathe in long'; or breathing out long, he understands: 'I breathe out long.'

Breathing in short, he understands: 'I breathe in short'; or breathing out short, he understands: 'I breathe out short.'

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body.'

He trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the bodily formation'; he trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the bodily formation.'

27. "He trains thus: 'I shall breathe in experiencing rapture'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing

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

"Cảm giác tâm hành (*Cittasankhara*), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về **tâm**, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán **vô thường**, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này Rāhula,

rapture.'

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing pleasure'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing pleasure.'

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the mental formation'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the mental formation.'

He trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the mental formation'; he trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the mental formation.'

28. "He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the **mind**'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the mind.'

He trains thus: 'I shall breathe in gladdening the mind'; he trains thus: 'I shall breathe out gladdening the mind.'

He trains thus: 'I shall breathe in concentrating the mind'; he trains thus: 'I shall breathe out concentrating the mind.'

He trains thus: 'I shall breathe in liberating the mind'; he trains thus: 'I shall breathe out liberating the mind.'

29. "He trains thus: 'I shall breathe in contemplating **impermanence**'; he trains thus: 'I shall breathe out contemplating impermanence.'

He trains thus: 'I shall breathe in contemplating fading away'; he trains thus: 'I shall breathe out contemplating fading away.'

He trains thus: 'I shall breathe in contemplating cessation'; he trains thus: 'I shall breathe out contemplating cessation.'

He trains thus: 'I shall breathe in contemplating relinquishment'; he trains thus: 'I shall breathe out contemplating relinquishment.'

30. "Rāhula, that is how mindfulness of breathing is

làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

Này Rāhula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra tối hậu chấm dứt, chúng được giác tri, không phải không được giác tri.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Rāhula hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit.

When mindfulness of breathing is developed and cultivated in this way, [426] even the final in-breaths and out-breaths are known as they cease, not unknown.”⁶⁴⁷

That is what the Blessed One said. The venerable Rāhula was satisfied and delighted in the Blessed One’s words.

Notes

The bracketed numbers [] embedded in the text refer to the page number of the Pali Text Society’s edition of the *Majjhima Nikāya* (except for MN 92 and MN 98, wherein the numbers refer to the PTS edition of the Sutta Nipāta).

640. According to MA, this discourse was taught to Rāhula when he was eighteen years old, for the purpose of dispelling desire connected with the household life. The Shorter Discourse of Advice to Rāhula is MN 147.

641. MA: While Rāhula was following the Buddha, he noted with admiration the physical perfection of the Master and reflected that he himself was of similar appearance, thinking: “I too am handsome like my father the Blessed One. The Buddha’s form is beautiful and so too is mine.” The Buddha read Rāhula’s thought and decided to admonish him at once, before such vain thoughts led him into greater difficulties. Hence the Buddha framed his advice in terms of contemplating the body as neither a self nor the possession of a self.

642. MA: Ven. Sāriputta, Rāhula’s teacher, gave Rāhula

this advice unaware that he had already been given different meditation instructions by the Buddha. He was misled by Rāhula's cross-legged posture into thinking that he was practising mindfulness of breathing.

643. MA: The Buddha here explains the meditation on the four great elements rather than mindfulness of breathing in order to dispel Rāhula's attachment to the body, which had not yet been removed by the brief instruction on the egolessness of material form. See n.329 for explanation of terms requiring comment.

644. Space (*ākāsa*) is not a primary material element but is classified under derivative material form (*upādā rūpa*).

645. MA: This passage (§13–17) is taught to show the quality of impartiality (*tādibhāva*).

646. For explanations of unclear terms in this first tetrad on mindfulness of breathing (§26), see nn.140–142. Terms needing clarification in the following three tetrads will be explained in the notes to MN 118, the *Ānāpānasati Sutta*.

647. That is, the meditator dies calmly, with mindfulness and awareness.