

<p>118. Kinh Quán Niệm Hơi Thở</p>	<p>118. Mindfulness of Breathing (<i>Ānāpānasati Sutta</i>)</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>118. Kinh Nhập tức xuất tức niệm (P. <i>Ānāpānassati-suttam</i>, H. 入出息念經).¹¹⁵ Đức Phật dạy 16 kỹ năng thở thiền mang lại an lạc, giải thoát, gồm: (i) Chánh niệm thân: Với hơi thở ra vào, biết rõ hơi thở dài hơi thở ngắn, cảm giác toàn thân, và an tịnh thân hành; (ii) Chánh niệm cảm giác: Làm chủ hoan hỷ, hạnh phúc, cảm nhận tâm hành và an tịnh tâm hành; (iii) Chánh niệm tâm: Cảm nhận tâm, tâm hân hoan, tâm định tĩnh, tâm giải thoát; (iv) Chánh niệm về pháp: Quán vô thường, quán ly dục, quán tịch diệt và quán xả ly. Phối hợp với 7 yếu tố giác ngộ, người tu thiền sẽ đạt sự giải thoát khỏi khổ đau.</p>	<p>118. <i>Ānāpānasati Sutta</i>: Mindfulness of Breathing. An exposition of sixteen steps in mindfulness of breathing and of the relation of this meditation to the four foundations of mindfulness and the seven enlightenment factors.</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 Sāvattḥī (Xá-vệ), tại Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatupasade), cùng với rất nhiều Thượng tọa có thời danh, có danh xưng như Tôn giả Sāriputta (Xá-lợi-phất), Tôn giả Mahā Moggallāna (Đại Mục-kiền-liên), Tôn giả Mahā Kassapa (Đại Ca-chiên-diên), Tôn giả Mahā Koṭṭhita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahā Kappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahā Cunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ānanda (A-nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử khác có thời danh, có danh xưng.</p>	<p>1. THUS HAVE I HEARD. On one occasion the Blessed One was living at Sāvattḥī in the Eastern Park, in the Palace of Migāra’s Mother, together with many very well known elder disciples — the venerable Sāriputta, the venerable Mahā Moggallāna, the venerable Mahā Kassapa, the venerable Mahā Kaccāna, the venerable Mahā Koṭṭhita, the venerable Mahā Kappina, the venerable Mahā Cunda, [79] the venerable Anuruddha, the venerable Revata, the venerable Ānanda, and other very well known elder disciples.</p>

Lúc bấy giờ, các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỷ-kheo.

Một số Thượng Tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng Tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo.

Và các tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt.

Lúc bấy giờ Thế Tôn, vào ngày Bố-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tụ tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỷ-kheo doanh vây.

Thế Tôn nhìn quanh chúng Tỷ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, rồi bảo các Tỷ-kheo:

-- Ta được thỏa mãn, này các Tỷ-kheo, với đạo lộ này. Tâm ta được thỏa mãn, này các Tỷ-kheo, với đạo lộ này.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy tinh tấn hơn nữa, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây, tại Savatthi cho đến tháng tư, lễ Komudi.

Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: "Thế Tôn sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lễ Komudi". Các Tỷ-kheo địa phương tụ họp tại Savatthi để yết kiến Thế Tôn.

Và các Thượng tọa Tỷ-kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo nhiều hơn nữa.

Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy

2. Now on that occasion elder bhikkhus had been teaching and instructing new bhikkhus;

some elder bhikkhus had been teaching and instructing ten bhikkhus, some elder bhikkhus had been teaching and instructing twenty... thirty... forty bhikkhus.

And the new bhikkhus, taught and instructed by the elder bhikkhus, had achieved successive stages of high distinction.

3. On that occasion — the Uposatha day of the fifteenth, on the full-moon night of the Pavāraṇā ceremony¹¹¹⁵ — the Blessed One was seated in the open surrounded by the Sangha of bhikkhus.

Then, surveying the silent Sangha of bhikkhus, he addressed them thus:

4. "Bhikkhus, I am content with this progress. My mind is content with this progress.

So arouse still more energy to attain the unattained, to achieve the unachieved, to realise the unrealised. I shall wait here at Sāvattī for the Komudī full moon of the fourth month."¹¹¹⁶

5. The bhikkhus of the countryside heard: "The Blessed One will wait there at Sāvattī for the Komudī full moon of the fourth month." And the bhikkhus of the countryside left in due course for Sāvattī to see the Blessed One.

6. And elder bhikkhus still more intensively taught and instructed new bhikkhus;

some elder bhikkhus taught and instructed ten bhikkhus,

mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo, Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo.

Và những tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt.

Lúc bảy giờ Thế Tôn vào ngày Bó-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudī vào tháng tư, Thế Tôn đang ngồi ngoài trời, chung quanh có chúng Tỷ-kheo doanh vây.

Rồi Thế Tôn sau khi nhìn xung quanh chúng Tỷ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng liền bảo các Tỷ-kheo:

-- Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời thừa thãi. Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lõi cây thanh tịnh.

Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời.

Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng bố thí ít, được phước báo nhiều; bố thí nhiều, càng được phước báo nhiều hơn nữa.

Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời.

some elder bhikkhus taught and instructed twenty... thirty... forty bhikkhus.

And the new bhikkhus, taught and instructed by the elder bhikkhus, [80] achieved successive stages of high distinction.

7. On that occasion — the Uposatha day of the fifteenth, the full-moon night of the Komudī full moon of the fourth month — the Blessed One was seated in the open surrounded by the Sangha of bhikkhus.

Then, surveying the silent Sangha of bhikkhus, he addressed them thus:

8. “Bhikkhus, this assembly is free from prattle, this assembly is free from chatter. It consists purely of heartwood.

Such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly. Such an assembly as is worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of reverential salutation, an incomparable field of merit for the world — such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly.

Such an assembly that a small gift given to it becomes great and a great gift greater — such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly.

Such an assembly as is rare for the world to see — such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly.

Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (*yojana*) với một bao lương thực trên vai để đến yết kiến.

Chúng Tỷ-kheo này là như vậy, này các Tỷ-kheo; hội chúng này là như vậy, này các Tỷ-kheo.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí.

Này các Tỷ-kheo, có những bậc Tỷ-kheo như vậy trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, từ ở đây được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, này có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si, là bậc Nhất lai, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dự lưu, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong

Such an assembly as would be worth journeying many leagues with a travel-bag to see —

such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly.

9. “In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who are arahants with taints destroyed, who have lived the holy life, done what had to be done, laid down the burden, reached their own goal, destroyed the fetters of being, and are completely liberated through final knowledge —

such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

10. “In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who, with the destruction of the five lower fetters, are due to reappear spontaneously [in the Pure Abodes] and there attain final Nibbāna, without ever returning from that world —

such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

11. “In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who, with the destruction of three fetters and with the attenuation of lust, hate, and delusion, are once-returners, returning once to this world [81] to make an end of suffering —

such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

12. “In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who, with the destruction of the three fetters, are stream-enterers, no longer subject to perdition, bound [for deliverance], headed for enlightenment —

chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh cần.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong hội chúng này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bốn như ý túc.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm căn.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm lực.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bảy giác chi.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

13. "In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who abide devoted to the development of the four foundations of mindfulness —

such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who abide devoted to the development of the four right kinds of striving...

of the four bases for spiritual power...

of the five faculties...

of the five powers...

of the seven enlightenment factors...

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập Thánh đạo tám ngành.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập từ tâm.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bi tâm.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập hỷ tâm.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập xả tâm.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bất tịnh.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-

of the Noble Eightfold Path — such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

14. “In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who abide devoted to the development of loving-kindness [82]...

of compassion...

of altruistic joy...

of equanimity...

of the meditation on foulness...

of the perception of impermanence — such bhikkhus are

kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập vô thường tưởng.

Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập nhập tức xuất tức niệm.

(Quán niệm hơi thở)

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn.

Nhập tức xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn.

Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho minh giải thoát (*vijjavimutti*) được viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là tu tập nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào là làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngôi kiết-già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt.

Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

there in this Sangha of bhikkhus.

In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who abide devoted to the development of mindfulness of breathing.

(MINDFULNESS OF BREATHING)

15. “Bhikkhus, when mindfulness of breathing is developed and cultivated, it is of great fruit and great benefit.

When mindfulness of breathing is developed and cultivated, it fulfills the four foundations of mindfulness.

When the four foundations of mindfulness are developed and cultivated, they fulfill the seven enlightenment factors.

When the seven enlightenment factors are developed and cultivated, they fulfill true knowledge and deliverance.

16. “And how, bhikkhus, is mindfulness of breathing developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit?

17. “Here 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.

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

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

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

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

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

18. "Breathing in long, he understands:¹¹¹⁷ '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 [of breath]'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body [of breath].'

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

19. "He trains thus: 'I shall breathe in experiencing rapture'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing rapture.'¹¹¹⁸

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing pleasure'; [83] 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.'¹¹¹⁹

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

"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.

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

(Làm viên mãn bốn niệm xứ)

Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là nhập tức xuất tức

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.'¹¹²⁰

21. "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.'¹¹²¹

22. "Bhikkhus, that is how mindfulness of breathing is developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit.

(FULFILLMENT OF THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS)

23. "And how, bhikkhus, does mindfulness of breathing,

niệm được tu tập? Như thế nào là làm cho sung mãn, khiến bốn niệm xứ được viên mãn?

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài".

Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn".

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

Trong khi tùy quán thân trên thân, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Này các Tỷ-kheo, đối với các thân, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo nghĩ: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

developed and cultivated, fulfill the four foundations of mindfulness?

24. "Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu, breathing in long, understands: 'I breathe in long,' or breathing out long, understands: 'I breathe out long';

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

trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body [of breath]'; trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body [of breath]';

trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the bodily formation'; trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the bodily formation' —

on that occasion a bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

I say that this is a certain body among the bodies, namely, in-breathing and out-breathing.¹¹²²

That is why on that occasion a bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

25. "Bhikkhus, on whatever occasion [84] a bhikkhu trains thus: 'I shall breathe in experiencing rapture'; trains thus: 'I shall breathe out experiencing rapture';

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

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

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

Trong khi tùy quán thọ trên các thọ, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

Này các Tỷ-kheo, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra.

Do vậy này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ: "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

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

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

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

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

trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the mental formation'; trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the mental formation' —

on that occasion a bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

I say that this is a certain feeling among the feelings, namely, giving close attention to in-breathing and out-breathing.¹¹²³

That is why on that occasion a bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

26. "Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu trains thus: 'I shall breathe in experiencing the mind'; trains thus: 'I shall breathe out experiencing the mind';

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

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

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

Trong khi tùy quán tâm trên tâm, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

Này các Tỷ-kheo, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ: "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Quán ly tham....

quán đoạn diệt...

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

Trong khi tùy quán trên các pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

trains thus: 'I shall breathe in liberating the mind'; trains thus: 'I shall breathe out liberating the mind' —

on that occasion a bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

I do not say that there is the development of mindfulness of breathing for one who is forgetful, who is not fully aware.

That is why on that occasion a bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.¹¹²⁴

27. "Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu trains thus: 'I shall breathe in contemplating impermanence'; trains thus: 'I shall breathe out contemplating impermanence';

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

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

trains thus: 'I shall breathe in contemplating relinquishment'; trains thus: 'I shall breathe out contemplating relinquishment' —

on that occasion a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn sự vật với niệm xả ly.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

(Làm viên mãn bảy giác chi)

Và bốn niệm xứ, này các Tỷ-kheo, được tu tập như thế nào, được làm sung mãn như thế nào, khiến cho bảy giác chi được viên mãn?

Này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán **thân** trên thân, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời,

trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú.

Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, này các Tỷ-kheo, trong khi ấy **niệm** giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập **niệm** giác chi. Trong khi ấy, **niệm** giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Having seen with wisdom the abandoning of covetousness and grief, [85] he closely looks on with equanimity.¹¹²⁵

That is why on that occasion a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

28. “Bhikkhus, that is how mindfulness of breathing, developed and cultivated, fulfills the four foundations of mindfulness.

(FULFILLMENT OF THE SEVEN ENLIGHTENMENT FACTORS)

29. “And how, bhikkhus, do the four foundations of mindfulness, developed and cultivated, fulfill the seven enlightenment factors?

30. “Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu abides contemplating the **body** as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world —

on that occasion unremitting mindfulness is established in him.

On whatever occasion unremitting mindfulness is established in a bhikkhu —

on that occasion the **mindfulness** enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development, it comes to fulfillment in him.

Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Nay các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy **trạch pháp** giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập **trạch pháp** giác chi. Trong khi ấy, **trạch pháp** giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỷ-kheo. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo ấy.

Trong khi ấy **tinh tấn** giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập **tinh tấn** giác chi. Trong khi ấy, **tinh tấn** giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Nay các Tỷ-kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỷ-kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy, **hỷ** giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, **hỷ** giác chi được vị Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy **hỷ** giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, **khinh an** giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, **khinh an** giác chi được Tỷ-kheo tu tập.

31. “Abiding thus mindful, he investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it. On whatever occasion, abiding thus mindful, a bhikkhu investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it —

on that occasion the **investigation-of-states** enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

32. “In one who investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it, tireless energy is aroused. On whatever occasion tireless **energy** is aroused in a bhikkhu who investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it —

on that occasion the **energy** enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

33. “In one who has aroused energy, unworldly rapture arises. On whatever occasion unworldly **rapture** arises in a bhikkhu who has aroused energy — [86]

on that occasion the **rapture** enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

34. “In one who is rapturous, the body and the mind become tranquil. On whatever occasion the body and the mind become **tranquil** in a bhikkhu who is rapturous —

on that occasion the **tranquillity** enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

Trong khi ấy, **khinh an** giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy, **định** giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, **định** giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy **định** giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy, **xả** giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, **xả** giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy **xả** giác chi, được Tỷ-kheo làm cho đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi quán thọ trên các **cảm thọ**...

Này các Tỷ-kheo, trong khi quán tâm trên **tâm**...

35. “In one whose body is tranquil and who feels pleasure, the mind becomes concentrated. On whatever occasion the mind becomes **concentrated** in a bhikkhu whose body is tranquil and who feels pleasure —

on that occasion the **concentration** enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

36. “He closely looks on with equanimity at the mind thus concentrated. On whatever occasion a bhikkhu closely looks on with **equanimity** at the mind thus concentrated —

on that occasion the **equanimity** enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

37. “Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu abides contemplating **feelings** as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world...

(repeat as at §§30–36)... the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

38. “Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu abides contemplating **mind** as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world...

(repeat as at §§30–36)... the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

Này các Tỷ-kheo, trong khi quán pháp trên các **pháp**, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê.

Này các Tỷ-kheo, trong khi niệm của Tỷ-kheo được an trú, không có hôn mê, **niệm** giác chi, trong khi ấy, được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Niệm giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. **Niệm** giác chi trong khi ấy, được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ.

Này các Tỷ-kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. **Trạch pháp** giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trạch pháp giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. **Trạch pháp** giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy, **tinh tấn** giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỷ-kheo.

Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập. **Tinh tấn** giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Đối với vị ấy, tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo tinh cần tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, **hỷ** giác chi trong khi

39. “Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu abides contemplating **mind-objects** as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world...

(repeat as at §§30–36)... [87]...

ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. **Hỷ** giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy **khinh an** giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, **khinh an** giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy, **khinh an** giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh.

Này các Tỷ-kheo, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy **định** giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, **định** giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy **định** giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy **xả** giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo.

Trong khi ấy, **xả** giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy **xả** giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho bảy giác chi được sung mãn.

(Minh giải thoát được viên mãn)

the **equanimity** enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

40. “Bhikkhus, that is how the four foundations of mindfulness, developed and cultivated, fulfill the seven enlightenment factors.¹¹²⁶ [88]

(FULFILLMENT OF TRUE KNOWLEDGE AND

Và này các Tỷ-kheo, bảy giác chi được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho mình giải thoát được viên mãn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly;

tu tập trạch pháp giác chi...

tu tập tinh tấn giác chi...

tu tập hỷ giác chi...

tu tập khinh an giác chi...

tu tập định giác chi...

tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly.

Này các Tỷ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho mình giải thoát được viên mãn.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

DELIVERANCE)

41. “And how, bhikkhus, do the seven enlightenment factors, developed and cultivated, fulfill true knowledge and deliverance?”

42. “Here, bhikkhus, a bhikkhu develops the mindfulness enlightenment factor, which is supported by seclusion, dispassion, and cessation, and ripens in relinquishment.”¹¹²⁷

He develops the investigation-of-states enlightenment factor...

the energy enlightenment factor...

the rapture enlightenment factor...

the tranquillity enlightenment factor...

the concentration enlightenment factor...

the equanimity enlightenment factor, which is supported by seclusion, dispassion, and cessation, and ripens in relinquishment.

43. “Bhikkhus, that is how the seven enlightenment factors, developed and cultivated, fulfill true knowledge and deliverance.”¹¹²⁸

That is what the Blessed One said. The bhikkhus were 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).

1115. The Pavāraṇā is the ceremony that concludes the rains residence, at which each bhikkhu invites all the others to admonish him for his transgressions.

1116. Komudī is the full-moon day of the month of Kattika, the fourth month of the rainy season; it is called by this name because the white water-lily (*kumuda*) is said to bloom at that time.

1117. Explanatory notes for the first tetrad will be found at nn.140–142. MN 10.4 differs from this passage only by the addition of the simile. Since Ācariya Buddhaghosa has commented on the four tetrads on mindfulness of breathing in the *Visuddhimagga*, in MA he merely refers the reader to the latter work for explanation. Notes 1118–21 are drawn from Vsm VIII, 226–37, also included by Ñm in his *Mindfulness of Breathing*.

1118. One experiences rapture in two ways: by attaining one of the lower two jhānas in which rapture is present, one experiences rapture in the mode of serenity; by emerging from that jhāna and contemplating that rapture as subject to destruction, one experiences rapture in the mode of insight.

1119. The same method of explanation as in n.1118 applies to the second and third clauses, except that the second comprises the three lower jhānas and the third all four jhānas. The mental formation is perception and feeling (see MN 44.14), which is tranquillised by the development of successively higher levels of serenity and insight.

1120. “Experiencing the mind” is to be understood by way of the four jhānas. “Gladdening the mind” is explained either as the attainment of the two jhānas containing rapture or as the penetration of those jhānas with insight as subject to destruction, etc. “Concentrating the mind” refers either to the concentration pertaining to the jhāna or to the momentary concentration that arises along with insight. “Liberating the mind” means liberating it from hindrances and grosser jhānic factors by successively higher levels of concentration, and from the cognitive distortions by way of insight knowledge.

1121. This tetrad deals entirely with insight, unlike the previous three, which deal with both serenity and insight. “Contemplating fading away” and “contemplating cessation” can be understood both as the insight into the impermanence of formations and as the supramundane path realising Nibbāna, called the fading away of lust (i.e., dispassion, *virāga*) and the cessation of suffering. “Contemplating relinquishment” is the giving up of defilements through insight and the entering into Nibbāna by attainment of the path.

1122. MA: In-and-out breathing is to be counted as the air element among the four elements making up the body. It should also be included in the base of tangibles among bodily phenomena (since the object of attention is the touch sensation of the breath entering and leaving the nostrils).

1123. MA explains that close attention (*sādhuka manasikāra*) is not itself actually feeling, but is spoken of as such only figuratively. In the second tetrad the actual feeling is the pleasure mentioned in the second clause and also the

feeling comprised by the expression “mental formation” in the third and fourth clauses.

1124. MA: Although the meditating bhikkhu takes as his object the sign of in-and-out breathing, he is said to be “contemplating mind as mind” because he maintains his mind on the object by arousing mindfulness and full awareness, two factors of mind.

1125. MA: Covetousness and grief signify the first two hindrances, sensual desire and ill will, and thus represent the contemplation of mind-objects, which begins with the five hindrances. The bhikkhu sees the abandoning of the hindrances effected by the contemplations of impermanence, fading away, cessation, and relinquishment, and thus comes to look upon the object with equanimity.

1126. MA says that the above passage shows the enlightenment factors existing together in each mind-moment in the practice of insight meditation.

1127. See n.48.

1128. MA: The mindfulness that comprehends breathing is mundane; the mundane mindfulness of breathing perfects the mundane foundations of mindfulness; the mundane foundations of mindfulness perfect the supramundane enlightenment factors; and the supramundane enlightenment factors perfect (or fulfill) true knowledge and deliverance, i.e., the fruit and Nibbāna.