

VỀ PHÁP QUÁN NIỆM HƠI THỞ



Trong kinh Bà-trí-tam-tỳ-bà (Patisambhidà - Vô ngại giải) nói: Bằng **hơi thở** vào hơi thở ra mà đạt được nhất tâm. Tâm không tán loạn thì biết tỉnh thức rõ ràng. Nhờ biết tỉnh thức rõ ràng mà có cảm giác hỷ thọ. Nhờ thở ra dài nhờ thở vào ngắn mà cảm giác được toàn thân, cảm giác được sự diệt của thân. Nhờ thở vào thở ra thành tựu nhất tâm mà biết rõ. Nhờ hai pháp này mà cảm giác phát sinh.

Do an tâm nên có cảm giác hỷ thọ, nhờ biết rõ, nhờ pháp quán, quán ngược xuôi làm

tâm ổn định lại, chí tâm giữ tinh tấn mà phát sinh hiểu biết, tâm tập trung ổn định biết rõ với trí tuệ, cái cần phải biết thì biết rõ, cái cần phải xả bỏ thì xả bỏ, cái cần phải quán sát thì quán sát, cái hiện rõ (tu tập) thì hiện rõ và đưa đến cảm giác hỷ thọ. Như vậy là đạt được cảm giác hỷ thọ.

Tác giả: Pháp sư **Tăng-già-bạt-đà-la** (Sanghabhadra - Chúng-Hiền)

Dịch giả: **Tỳ kheo Tâm Hạnh**

Nguồn: Budsas.net

Đây là pháp niệm A-na-ba-na (Anàpànasati - quán hơi thở) mà trong luật bản đã nói đến. Sau đây tôi sẽ trình bày đầy đủ về câu văn và ý nghĩa pháp thiền vô thượng mà đức Phật dạy cho các Tỳ kheo. Các vị hãy chú tâm lắng nghe để ghi nhận. Tỳ kheo hiện tại này, Phật bảo các Tỳ kheo: - Không chỉ có tu tập pháp quán bất tịnh mới trừ diệt được phiền não mà pháp quán **hơi thở** này cũng trừ diệt được phiền não.

Pháp sư nói: - Tuần tự sẽ giảng rộng, A-na-ba-na (anàpàna) nghĩa là hít vào và thở ra. Như trong kinh có dạy: Tướng trạng hít vào không phải là tướng thở ra, tướng thở ra không phải là tướng hít vào, niệm hơi thở vào, niệm hơi thở ra, niệm hơi thở ra vào thì tâm được định. Niệm hơi thở vào hơi thở ra chính là chính định. Các vị hãy biết rõ ý nghĩa như vậy.

Sổ quán: nghĩa là nuôi dưỡng (chính niệm) làm cho tăng lên.

Làm lại: nghĩa là tư duy đi, tư duy lại đến giai đoạn rất tịnh hảo.

Hỏi: - Hai pháp này ý nghĩa thế nào?

Đáp: - Không giống nhau, bởi vì A-na-ba-na làm cho tâm không còn loạn động, còn quán bất tịnh thường làm cho tâm không ổn định. Tại sao? Vì nhàm chán. Trong luật bản có nói: Pháp này rất an tịnh vi diệu tăng thêm làm cho an lạc mãi, ngay từ khi mới phát tâm cũng đã không bị não loạn nên Như Lai khen ngợi pháp này rất tốt đẹp an tịnh, có khí vị, làm cho thân tâm hoan hỷ thoải mái, dễ thâm nhập.

Pháp khởi là không bị trụ lại, không bị che đậy làm cho pháp ác bị tiêu diệt rất nhanh, đạt bốn đạo quả tùy theo khả năng. Như vào nửa tháng không mưa giữa mùa xuân, voi, ngựa, người, bò dẫm đạp làm cho bụi bay khắp không trung. Vào tháng năm đầu mùa hạ mưa to gió lớn làm cho trên không chẳng còn chút bụi nào nữa. Pháp quán A-na-ba-na diệt trừ phiền não như mưa làm mất bụi.

Phật bảo các Tỳ kheo: - Đối với pháp thiền định A-na-ba-na (anàpànasati-samàdhi) thì tư duy, chính niệm và hành trì như thế nào để biết tu tập về niệm hơi thở. Các Tỳ kheo, người nào (vì lòng tốt mà) xuất gia học đạo, ở tại nơi trống vắng, dưới gốc cây, nơi rừng núi là những nơi đưa đến sự an tịnh.

Hỏi: - Thế nào là đưa đến sự an tịnh?

Đáp: - Tránh xa nơi ồn ào. Như người chăn bò có một con bò nghe phải bú sữa mẹ từ khi mới

sinh ra cho đến khi lớn. Khi muốn lấy sữa bò mẹ, phải cột bò ghé vào cây trụ. Bò ghé nhớ sữa nên cứ kéo dây và đạp chân liên tục. Do dây chắc, trụ cứng nên con ghé không thoát ra được phải dựa trụ mà thở.

Tỳ kheo như người chăn bò, bò mẹ như làng xóm, tâm là con ghé, sữa là năm dục, cây trụ là A-lan-nhã (aranna), dây cột là pháp niệm hơi thở, tất cả thiển định về niệm hơi thở là pháp được chư Phật, A-la-hán, Duyên giác tôn trọng. Nếu không xa lánh làng xóm tụ lạc thì tu tập niệm hơi thở khó có kết quả.

Tỳ kheo tu thiển nào nắm rõ được định này rồi, tức là thâm nhập vào thiển thứ tư và lấy đó làm nơi y cứ để quán sát về khổ, không, vô ngã. Khi quán sát được thành tựu thì chứng quả A-la-hán. Do đó, vì người tu tập thiển mà đức Phật quy định về trú xứ A-lan-nhã.

Đức Phật như thầy địa lý (vatthuvijjācariya) muốn xây dựng thành phố, đất nước phải biết phân biệt rõ tướng tốt xấu của các thế đất và tâu vua rằng vùng đất này tốt có thể dựng nước, lập làng xóm... thì vua được lợi lớn. Nghe theo lời, nhà vua cho dựng nước, làng xóm và ban thưởng cho thầy địa lý.

Đức Phật cũng vậy, biết rõ về các cảnh giới thiển nên nói với người tu tập thiển rằng pháp này dễ thành tựu được thiển. Nghe lời và làm theo Phật dạy, những người tu thiển tuân tỳ chứng quả A-la-hán, khen ngợi đức Phật cũng như nhà vua tạ ơn thầy địa lý. Những người tu thiển như sư tử ở trong rừng rậm ẩn kín thân để rình cầm thú. Con nào đến gần, sư tử liền vọt ra bắt ăn thịt. Cũng vậy, Tỳ kheo sống ở nơi A-lan-nhã theo dõi từng đạo quả Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán và tuân tỳ chứng đắc theo từng quả vị. Xưa có bài kệ:

Cũng như vua sư tử,
Ở ẩn trong núi rừng,
Rình các thú đến gần,
Liền bắt ngay, ăn thịt,
Phật tử cũng như vậy,
Ẩn cư nơi yên tĩnh,
Tu tập đạo vô thượng,
Chúng đắc quả sa-môn.

Dưới gốc cây (rukkhamūlagata) là ngồi hay kinh hành dưới gốc cây.



Tịnh thất (sunnàgàragata), là trừ dưới gốc cây và chỗ A-lan-nhã ra, các chỗ ở yên tịnh khác đều gọi là tịnh thất. Thời tiết thích hợp với thân thể là thuận tiện cho việc tu tập niệm hơi thở. Thế nên trong luật nói: Ngồi kiết già, đó là biểu hiện sự tu tập niệm hơi thở... cũng dễ hiểu.

Ngồi kiết già: dễ hiểu.

Ngồi thẳng là 18 đốt xương sống nối thẳng nhau, thư thả lỏng gân, mạch, da. Nếu ngồi mà giữ cứng các cơ thì rất nhanh mệt nhọc và thối thất khỏi thiền.

Đặt niệm ở trước (mặt) (parimukham), là chính niệm vào pháp thiền và đặt nó trước mặt.

Hơi thở vào ra, là sau khi ngồi kiết già ổn định, Tỳ kheo chính niệm tỉnh giác niệm hơi thở vào ra như sau: Biết rõ thở hơi dài, biết rõ thở hơi ngắn. Nhờ biết rõ hơi thở dài ngắn nên tâm được tịnh, không còn tán loạn; nhờ không tán loạn nên thành tựu chính niệm. Nhờ niệm và tuệ phát sinh nên biết rõ hơi thở dài, ngắn. Như đứa bé trong thai, mới vừa ra khỏi thai; (hành giả) có thể biết được hơi thở dài hay ngắn ban đầu của nó.

Biết như thế nào? Cũng như nước chảy tùy theo vật dài ngắn, như voi và rắn vì thân to, dài nên hơi thở vì vậy mà dài, thân con ếch ngắn nên hơi thở ngắn. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy, nhờ ví dụ này mà biết hơi thở dài ngắn, nhờ chính niệm nên tâm sinh lạc, nhờ lạc nên hơi thở ra vào dài và vi tế.

Tâm trở nên an lạc nhờ hơi thở ra vào và càng an lạc thì hơi thở càng nhẹ và dài. Nhờ lạc nên

tâm hoan hỷ và thêm hoan hỷ nữa, hơi thở nhờ vậy càng thêm vi tế khó phân biệt và tiến đến tâm xả. Đây là chín pháp (nava àkàrà), các vị hãy biết lấy.

Biết rõ toàn thân, ta thở ra; biết rõ toàn thân, ta thở vào, biết rõ hơi thở vào ra toàn thân; biết rõ hơi thở dài, ngắn, trước, giữa, sau một cách rõ ràng, bằng tâm biết rõ sự biết này, biết hơi thở trước và sau. Lại nữa, có Tỳ kheo tu tập thiền thấy hơi thở ra như rải bụi.

Thấy rõ trong hiện tại, thấy bắt đầu thở ra, không thấy giữa và sau, muốn thấy giữa và sau thì tâm cũng không cảm nhận được. Lại nữa, khi đã thở ra thì chỉ thấy hơi thở ở giữa chứ không thấy hơi thở trước và sau. Lại nữa, khi thấy hơi thở ra ở đoạn sau thì không thấy hơi thở ở đoạn đầu và giữa.

Lại có Tỳ kheo thấy rõ hơi thở ở cả ba giai đoạn đầu, giữa, cuối, vì tâm vị ấy không có mệt mỏi. Ai đạt được như vậy là thiện xảo với pháp thở ra vào. Người học về thiền này không nghỉ, không ngưng lại, luôn luôn quán sát hơi thở ra vào thì hộ trì được ba nghiệp thân, miệng, ý, gọi là giới học và định, tuệ. Tâm định gọi là định-học. Nếu phân biệt rõ được giới và định thì gọi là tuệ. Đây là ba học. Đối với quán xứ này, dùng chính niệm đem tâm tùy thuận theo pháp đã học và liên tục duy trì như vậy cho đến về sau.

Người nào chuyên cần học như vậy sẽ diệt được hơi thở vào, hơi thở ra. Phần thô của hơi thở ra và vào bị diệt. Diệt nghĩa là (diệt) sự trú vào (phần thô). Thô là gì? Tỳ kheo mới vào thiền thì thân tâm mệt mỏi nên hơi thở ra vào thô nặng đẩy cả hai lỗ mũi và theo miệng thở ra vào nên thô. Khi thân tâm không còn mệt nhọc thì hơi thở dần dần nhẹ đến vi tế và Tỳ kheo sẽ sinh ý nghĩ phân vân ta còn có hơi thở ra vào hay không.

Như người leo lên núi cao, thân tâm mệt nhọc, hơi thở nặng nề, nhưng lúc đi xuống núi đến chỗ bằng phẳng, có ao nước và cây lớn. Người này sau khi xuống ao tắm, đến nghỉ dưới bóng cây, hoặc ngủ hoặc ngồi nghỉ, thân tâm trở nên mát mẻ và hơi thở trở nên nhẹ nhàng vi tế. Tỳ kheo vừa nhập định cũng như vậy, khi chưa điều phục được thân tâm nên hơi thở ra vào thô nặng. Vì sao? Vì không chính niệm. Niệm trở nên vi tế vì điều phục được thân tâm. Như có bài kệ:

Thân tâm rất mệt nhọc,
Nên hơi thở thô nặng.

Thiền thứ nhất thô (olàrika), thiền thứ hai vi tế (sukhuma), thiền thứ ba tế hơn, thiền thứ tư là định. Thiền thứ ba là thô, thiền thứ tư gọi là tế. Đây là chỗ tận cùng của hơi thở. Nếu không giữ lấy hơi thở thì hơi thở vào ra thô, nếu giữ hơi thở vào ra thì hơi thở tế. Không giữ nghĩa là thả hơi thở. Giữ hơi thở nghĩa là bắt đầu thiền thứ tư chỉ còn giữ tâm, đến khi vào thiền thứ tư thì không còn hơi thở vào ra. Đây gọi là pháp Xá-ma-đà (samatha - thiền chỉ).

Pháp Tỳ-bà-xá-na (vipassanà - thiền quán) không giữ phần rất thô của hơi thở ra vào, quán sát bốn đại là tế, nếu quán Ưu-ba-đà-na sắc tế (upàdàrupapariggāhe sukhuma - sở tạo sắc biến thủ vi tế), sắc thô (năm căn và năm cảnh - người dịch) do bốn đại tạo thành. Lại quán sát tất cả sắc tế, sắc thô do bốn đại tạo thành, lại quán vô-sắc tế, tất cả sắc thô sở tạo. Lại quán sắc

và vô sắc tế, vô sắc sở tạo thô, lại quán nhân duyên tế, sắc và vô sắc sở tạo thô.

Lại quán nhân và danh sắc tế, nhân duyên sở tạo thô. Lại quán tướng quán Tỳ-bà-xá-na tế, nhân và danh sắc sở tạo thô, quán tiểu tỳ-bà-xá-na tế, quán tướng tỳ-bà-xá-na sở tạo thô, quán đại tỳ-bà-xá-na tế, quán tiểu tỳ-bà-xá-na sở tạo thô. Theo thứ tự như trước, thứ tự trước là tế, sau dần là thô. Thô tế Ba-tát-đề (passaddhi - yên tịnh không mệt nhọc) được nói trong Tam-bạt-đà (patisambhidà).

Hỏi: - Thế nào là học về diệt hơi thở ra, hơi thở vào? Thế nào là hơi thở ra? Thế nào là hơi thở vào?

Đáp: - Niệm về thân có hơi thở vào, học diệt hơi thở ra và hơi thở vào, nhờ vậy thân tâm không nghiêng ngã, rút lại, lay động, yên tịnh đến vi tế cực độ như không còn thân. Đây gọi là học diệt hơi thở vào hơi thở ra.

Với hơi gió an trụ như vậy mà chưa thành tựu niệm A-na-ba-na thì cũng chưa thành tựu quán, chưa thành tựu trí tuệ thì chưa vào được định này và cũng chưa xuất định này. Nếu học diệt hơi thở vào, hơi thở ra mà thành tựu thì hơi gió an trụ không còn sinh nữa, gọi là đã mở được trí tuệ hoàn toàn. Người nhập được vào pháp này thì cũng từ đó xuất ra được.

Tại sao biết được? Ví như đánh vào vật bằng đồng, bắt đầu phát tiếng to sau đó nhỏ dần. Đã nhớ rõ tiếng lớn thì sau đó cũng ghi nhớ rõ tiếng nhỏ dần trong tâm. Sa đó tiếng nhỏ dần rồi mất hẳn nhưng âm thanh vẫn còn ghi trong tâm. Hơi thở ra, hơi thở vào cũng như vậy, trước thô sau vi tế, ghi nhận bắt đầu là thô và dần dần đến tế.

Đến khi tế thì hơi thở không còn, nhưng vẫn còn ghi nhớ trong tâm, do sự ghi nhớ ấy nên tâm định trụ. Như vậy là đắc (định nhờ) hơi thở về gió. Tâm đã định trụ do tập luyện mà thành tựu về quán hơi thở vào, thở ra. Như vậy là thành tựu về định hơi thở vào hơi thở ra. Người trí nhập vào và xuất khỏi định này do sự chứng đạt trên. Do đó, trong luật nói rằng diệt hơi thở ra, hơi thở vào rồi thì sau đó (có thể) tùy theo niệm mà phát sinh, nên gọi là tùy quán.

Biết rõ hơi thở vào, hơi thở ra không phải tùy niệm, tùy niệm cũng không phải hơi thở vào hơi thở ra. Nhờ hai pháp này, biết quán sát rõ về thân này nhờ đó chứng đắc quả A-la-hán. Người mới học thiền phải học theo trình tự sau: Tỳ kheo với tâm thiện phải hộ trì thanh tịnh bốn loại giới.

Thanh tịnh có ba:

Một, không phạm giới.

Hai, lỡ phạm phải sám hối.

Ba, không bị các phiền não phá hoại.

Hộ trì giới thanh tịnh như vậy thì thành tựu chính niệm và đồng thời nên làm phòng Phật, xây dựng khu vực cây Bồ đề, làm phòng tắm cho hòa thượng, A-xà-lê; làm nhà thuyết giới. Trong phần xây cất phòng xá thuộc 82 kiến-đà-ca có nói đến bốn loại xây cất như vậy (cetiyanavatta- bodhiyanavatta- upajjhàvatta- àcariyavatta- jantàgharavatta- uposathàràvatta- dvevisatikhandhakavattàni-cuddasavidhamavatta). (Ai) thực hiện được

như vậy là khéo trì giới.

Tỳ kheo nào ưa thích học giới này nên giữ đầy đủ. Nếu Tỳ kheo nói: Tôi giữ giới đầy đủ không bị hư khuyết, mà không (suy nghĩ rằng ta sẽ chết nên từ bỏ các việc làm vô ích khác, để chăm chỉ chuyên cần trì giới. Tỳ kheo như vậy mà đầy đủ giới thì không thể có. Tỳ kheo nào khéo giữ giới thì Tỳ kheo ấy viên mãn về giới. Nhờ viên mãn giới nên đắc định. Tại sao? Như trong kinh có nói: Phật bảo các Tỳ kheo rằng nếu người không học tập hoàn hảo về giới thì giới của người ấy khó đầy đủ.

Có bài kệ:

Chùa, gia đình, lợi dưỡng,
Chúng, xây dựng là năm,
Đi chơi, thân thuộc, bệnh,
Đọc, thần thông là mười.

Ai có thể xa lìa mười pháp quyến luyến này (dasa-palibodhà - mười pháp trở ngại cho sự giác ngộ) thì sau đó mới có thể nhập định. Pháp thiền định có hai loại. Một là quán tất cả (sabbatha kammattàna). Hai là nhiếp thân thuộc (parihàriya kammattàna).

Hỏi: - Thế nào là quán tất cả?

Đáp: - Đầu tiên là đối với Tỳ kheo tăng, có tâm đại bi, niệm chết, quán bất tịnh. Tỳ kheo có tâm từ thì bắt đầu quán từ tâm này như thế nào. Khi bắt đầu quán, Tỳ kheo phải quán theo từng phạm vi. Đầu tiên là quán về Tỳ kheo tăng, sau đó là quán về các vị trời, người sau đó quán về đại phú gia, rồi quán đến người thường, sau đó quán đến khắp cả chúng sinh.

Hỏi: - Vì sao phải quán tâm từ về Tỳ kheo tăng trước?

Đáp: - Vì sống chung. Nếu tâm từ bao phủ khắp chúng Tỳ kheo thì được sống an lạc.

Hỏi: - Vì sao phải quán tâm từ về các vị trời?

Đáp: - Vì sự hộ trì, nếu tâm từ bao phủ khắp chư thiên thì chư thiên làm theo thiện pháp với tâm nhu hòa.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về đại phú gia?

Đáp: - Để họ làm theo pháp thiện.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về người thường?

Đáp: - Vì cùng hành pháp như nhau nên không hại nhau.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về tất cả chúng sinh?

Đáp: - Vì cho chúng không còn khổ nạn.

Hỏi: - Tại sao phải niệm cái chết?

Đáp: - Để tăng trưởng tâm thương mình nên không còn biếng nhác.

Quán bất tịnh là thánh quán. Quán pháp bất tịnh này thì được xa lìa dục và tất cả pháp ác. Dục là căn bản, nên phải tôn trọng pháp quán bất tịnh vì nó thành lập được các pháp thiện, nên gọi là quán tất cả.

Đối với 38 pháp quán (atthatimsàrammanani), tùy ý tu tập, tu tập liên tục thì gọi là nhiếp quán. Đây gọi là niệm A-na-ba-na thể nhập nhiếp quán.

Pháp sư nói: - Nay tôi nói lược, vị nào muốn biết rõ thì xem đủ trong A-tỳ-đàm Bà-sa (Visuddhimagga, Thanh tịnh đạo).

Giữ tịnh giới như vậy và xa lìa các duyên sự (upacchinnapalibodha) thì nhập định A-na-ba-na. Nhờ vào định A-na-ba-na nên đi sâu vào bốn thiền và tiếp theo là quán khổ, không, vô thường. Quán như vậy rồi, đến hỏi vị A-la-hán. Nếu không có vị A-la-hán thì hỏi vị A-na-hàm. Nếu không có vị A-na-hàm thì hỏi vị Tư-đà-hàm, nếu không có vị Tư-đà-hàm thì hỏi vị Tu-đà-hoàn. Nếu không có vị Tu-đà-hoàn thì đến hỏi vị đã đắc thiền.

Hỏi: - Tại sao phải hỏi những vị như vậy?

Đáp: - Những vị ấy đã đắc thiền nên dễ chỉ dẫn cho ta.

Ví như theo dấu chân voi thì dễ tìm đường, không bị lạc lối. Người đắc đạo, đắc thiền cũng như vậy. Tại sao? Vì chỉ dạy cho ta dễ dàng.

Pháp sư nói: - Tôi sẽ nói bước đầu về sự tu tập. Vị Tỳ kheo với trang phục gọn gàng đơn giản, không chứa vật dư, đầy đủ uy nghi đi đến gặp vị thầy. Đến nơi, hành giả phải phục vụ (vatta) hoàn toàn theo ý muốn của vị thầy. Từ từ, vị thầy với lòng thương nên cho nhận năm việc. Đó là: lấy, hỏi, bắt đầu, giữ, tướng.

- Lấy (thủ) là cho nhận lấy pháp thiện.
- Hỏi là được hỏi theo trình tự.
- Bắt đầu là đi vào pháp thiện định.
- Giữ là giữ vững lấy pháp thiện định.
- Tướng là phân biệt tướng mạo thiền định.

Đây là năm phần.

Bước đầu phải nhận lấy năm phần ấy vì làm cho thân thể không mệt nhọc và không làm cho thầy dạy bị mệt nhọc. Năm phần này dễ ghi nhớ và dễ tu tập theo nên được dạy trước. Nhận lấy năm phần này rồi, nếu tại chỗ ở của thầy thuận tiện thì ở lại, nếu không tiện thì đi ở nơi khác. Người không có trí tuệ thì ở cách xa thầy một do-tuần. Người có trí tuệ thì được ở xa hơn. Nên xa lìa 18 loại trú xứ thì tốt (atthàrasesanàsana). Có năm chỗ ở nên nhận (pancasenàsana).

Nhận rồi nên chấm dứt các công việc nhỏ nhặt, sau khi dùng bữa trưa nên nghỉ ngơi một chút. Sau khi nghỉ trưa xong, nên niệm đến Tam bảo làm cho tâm hoan hỷ. Phải theo lời thầy dạy, không được quên mất. Phải ghi nhớ rõ pháp a-na-ba-na này trong tâm.

Pháp sư nói: - Tôi đã nói sơ lược, trong A-tỳ-đàm nói rộng hơn, ông hãy tìm hiểu lấy. Ghi nhận trong tâm là đếm, theo dõi (tùy), xúc chạm, an trí, quan sát, quay lại, thanh tịnh, quán sát lại

(ganàna anubadhanà thabanà sallakkhanà vivattanà pàrisuddhi tesan ca patipassanà).

- Đếm là bắt đầu với số một, hai.
- Theo dõi là ghi nhận liên tục hơi thở ra vào.
- Xúc chạm là nơi hơi thở tiếp xúc (khi ra vào).
- An trí là đạo.
- Tịnh là kết quả.
- Quán lại là pháp tướng.

Với người mới học, ban đầu niệm rõ trong tâm pháp đếm số mà bắt đầu từ số nhỏ từ một đến năm và đếm trở lại, không được chỉ đếm đến ba hay bốn. Số lớn hơn là đếm từ một đến mười rồi đếm ngược lại, không được đếm đến tám, chín.

Hỏi: - Nếu đếm chỉ đến ba hay bốn thì có gì không tốt?

Đáp: - Nếu hơi thở bị thúc ép thì khó điều khiển được tâm, như trong chuông có quá nhiều bò đang chen chúc lẫn ép nhau thì chúng sẽ phá chuông để ra. Nếu đếm đủ mười thì thân thể thoải mái như chuông rộng rãi. Chuông rộng thì bò được nuôi dưỡng dễ dàng.

Hỏi: - Nếu đếm đến tám, chín thì có gì không tốt?

Đáp: - Không làm cho nhầm lẫn nhưng sinh tâm phân vân, hoặc cho rằng ta được thiên vị, nên sinh tâm mê hoặc. Với lỗi lầm như vậy, ông hãy từ bỏ. Nếu đếm hơi thở mà đếm rõ chậm rãi từ từng số, thì như người đong ngũ cốc, đầu tiên đổ vào cho đầy rồi mới đếm một, sau đó mới đong phần ấy sang.



Nếu có cỏ đất thì ông ta nhặt vút bỏ ra, khi đổ vào đây và đếm hai (rồi mới đong), tuần tự đong như vậy cho đến mười. Tỳ kheo tọa thiền đếm số (trước) hơi thở ra vào cũng như vậy. Nếu đếm nhanh thì như mục đồng đếm bò. Đếm như thế nào?

Mục đồng có trí, tay cầm roi, ngồi ngay trên trụ cửa chuồng, dùng viên... làm số (sakkaram khipitvā) (để đếm) và lừa bò ra ngoài. Khi lừa bò ra thì ông ta bắt đầu đếm một, hai, ba, bốn, năm... đến mười con. Tại sao đếm như vậy? Có lúc bốn đại không đều hòa, hơi thở vào ra nhanh thì tùy theo sự vào ra của hơi thở mà đếm nhanh 1. 2. 3. 4. 5; 1.2.3.4.5. Khi đếm bò, người chăn đứng ngay cửa mà đếm, không đếm bò đang ở trong hay ngoài cửa. Nhờ theo dõi số đếm mà tâm được định.

Vì sao? Như người đi thuyền ngược dòng nước chảy xiết (candasota), dùng cây sào chống một, hai, ba, bốn, năm làm cho con thuyền được vững vàng (để đi lên). Thở vào thở ra cũng vậy. Vì sao? Tâm ví như chiếc thuyền, hơi thở vào ra như cây sào chống, (thuyền) tâm trôi chảy theo (sông) năm dục mà được hơi thở vào thở ra chế ngự làm tâm ổn định. Nếu hơi thở vào mà tâm theo vào, như chất bổ vào thân làm cho no đầy. Nếu thở ra mà tâm tùy theo ra, làm pháp quán bị rộng lớn (phân tán). Do phân tán rộng nên tâm khó được điều phục.

Trừ hai pháp này, vị ấy chỉ trụ tâm tại chỗ hơi thở tiếp xúc (chóp mũi hay đầu môi trên) thì sau đó sẽ đắc định. Thế nên trong luật bản nói: Không được đếm theo hơi thở ở trong hay ngoài.

Vậy đếm đến bao giờ mới ngưng? Nếu tâm không còn loạn mà vẫn biết rõ hơi thở ra vào thì không cần đếm nữa. Như vậy là đã bằng phương tiện đếm mà được tùy niệm (an trú niệm).

Thế nào là tùy niệm? Biết rõ hơi thở ra vào, không cần nhờ vào sự đếm nữa mà vẫn biết rõ và an trú niệm trên ba chỗ (hơi thở ra đi). Nếu thở ra thì bắt đầu là rốn, giữa là tim, cuối là chóp mũi (nàbhi àdi hadayam majjham hàsikà poriyosàham). Nếu thở vào thì bắt đầu ở chóp mũi, giữa là tim và rốn là cuối. Nếu tâm đi theo hơi thở thì tâm không định. Do tâm không định thì tâm bị dao động.

Thế nên trong luật nói: Nếu tâm đi theo hơi thở ra, hơi thở vào thì bên trong tâm không định và trong tâm ngoài thân đều dao động. Do dao động nên không đắc định. Nếu đi theo hơi thở vào và ra là như vậy. Thế nên không được theo hơi thở vào và ra ở giai đoạn giữa và sau, chỉ chú tâm ở chóp mũi, bám chặt vào đó và ghi nhận hơi thở ra vào. Nếu từ bỏ sự đếm số thì tâm ghi nhận tự vào định.

Như có người bị què trông giữ em bé bằng cách đặt em bé trong cái nôi treo ở giữa nhà, ngồi một chỗ, lắc cái nôi qua lại mà (người ấy) vẫn ở một chỗ chứ không phải di chuyển bằng tay. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy. Lại nói: Ví như người giữ cửa, không cần hỏi trước với những người ra vào, chỉ hỏi khi họ đến ngay cửa, cũng không hỏi họ từ đâu đến và cầm những vật gì, chỉ biết họ có ra vào mà thôi. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy, không cần biết trước và nghĩ lấy thở ra vào. Như vậy, ông hãy tự biết lấy.

Phật dạy: -Ai biết rõ ba pháp thì tâm được định.

Ba pháp ấy là:

Một, ưa thích vào.

Hai, phương tiện.

Ba, được tăng trưởng.

Như cây gỗ lớn được đặt vững trên mặt đất. Có người muốn xẻ cây này, trước tiên xem xét vỏ cây, sau đó dùng cưa xẻ ra, tâm luôn chuyên chú nhìn (chỗ) răng lưỡi cưa (tiếp xúc với gỗ), làm cho nó đi thẳng đường chứ không nhìn lưỡi cưa qua lại. Quán hơi thở ra vào cũng vậy. Tư duy về pháp thiền đang hành trì, với phương pháp hoàn bị như cây gỗ lớn vững trên đất.

Quán sát kỹ chung quanh cây, như tâm khéo tư duy về pháp thiền. Hơi thở ra vào cũng như lưỡi cưa qua lại. Tâm chú ý vào lưỡi răng cưa, như chú ý vào đầu mũi. Tỳ kheo tọa thiền nên hiểu ví dụ này, với thiền định trong hiện tại, với phương tiện hoàn bị thì đạt đến chỗ tăng thượng.

Hỏi: - Thế nào là thiền định?

Đáp: - Thân tâm tinh tấn và thành tựu nhuần nhuyễn là thiền định.

Hỏi: - Thế nào là phương pháp (payoga) hoàn bị?

Đáp: - Với dũng mãnh tinh tấn làm tiêu trừ phiền não và diệt tận suy nghĩ.

Hỏi: - Thế nào là đạt đến chỗ tăng thượng?

Đáp: - Bằng dũng mãnh tinh tấn làm tiêu trừ kiết sử (samyojana).

Ba pháp (tướng, thở vô, thở ra) không phải được thành tựu chỉ do nhất tâm quán sát mà cũng phải nhờ biết rõ ba pháp ấy. Và tâm không dao động là nhờ vào pháp thiền định trong hiện hành, phương pháp hoàn bị thì đưa đến chỗ tăng thượng. Khi đắc được như vậy rồi, sau đó tâm dán chặt vào A-na-ba-na thì gọi là thành tựu. Tỳ kheo nào thực hành pháp niệm A-na-ba-na thì vị ấy làm sáng chói thế gian như mặt trăng ra khỏi mây.

Trong thiền định này, có người mới làm thì có tướng lành xuất hiện, có người nhờ sở-tức mà hiện ra tướng lành. Tướng lành ấy thế nào? Tỳ kheo này ngồi dưới đất hay trên giường, không có tọa cụ, mà (có cảm giác) chỗ ngồi ấy lại mềm mại như bông gòn.

Vì sao? Vì đã sở-tức nên làm cho thân thể nhẹ nhàng thoải mái, và tuần tự, hơi thở ra vào thô bị diệt, thân tâm nhẹ nhàng vô cùng, như ở giữa không trung. Khi hơi thở trở nên vi tế thì như có như không. Như người đánh khánh thì (âm thanh phát ra) trước lớn sau nhỏ. Tỳ kheo tọa thiền sở-tức cũng vậy. Thế nên trong luật nói trước to lớn sau nhỏ dần.

Pháp sư nói: - Thiền định sở-tức này khác với những thiền định khác. Những thiền định khác thì trước vi tế sau thô. Tỳ kheo nào vào thiền sở-tức này mà thiền tướng không hiện rõ thì không nên đứng dậy mà nên yên tâm ngồi ngay thẳng và tư duy. Tư duy như thế nào? Khi đã biết thiền tướng không hiện rõ, vị ấy nên tự nói: hơi thở vào hơi thở ra này nơi nào có nơi nào không, có với ai, không có với ai.

Và tự nói rằng người đang ở trong thai mẹ, không có hơi thở ra vào, khi đang lặn trong nước không có hơi thở ra vào, chư thiên ở cõi Trường Thọ cũng không có hơi thở ra vào, nhập vào thiền thứ tư cũng không có hơi thở ra vào, thân chết cũng không có hơi thở ra vào, sắc hay vô sắc giới cũng không có hơi thở ra vào, diệt tận định cũng không có hơi thở ra vào.

Sau khi suy nghĩ như vậy rồi, hành giả tự chê trách thân mình: Người là người trí tuệ, không phải đang ở trong bụng mẹ, không ở trong nước, không ở cõi trời sắc và vô sắc giới, không phải đang vào định diệt-tận, không phải đang ở cõi trời Trường Thọ, chẳng phải là thân chết, cũng không phải đang ở cõi thiền thứ tư.

Người đang có hơi thở ra vào rất vi tế mà không thể biết được, hãy chú tâm lại. Nếu với người có mũi dài, thì đặt tâm ở lỗ mũi (nàsàputa). Nếu người có mũi ngắn thì chú tâm trên đầu môi trên. Thế nên phải giữ chặt ở vị trí này.

Như trong kinh có nói: Phật bảo các Tỳ kheo, người nào hay quên, không tỉnh giác chú tâm được thì không thể nhập thiền định A-na-ba-na. Không chỉ riêng thiền định A-na-ba-na mà đối với các thiền định khác cũng vậy. Nếu ai chính niệm được thì thiền định sẽ hiện rõ. Thiền định A-na-ba-na này rất trọng yếu. Chư Phật, Bích-Chi-Phật, đại A-la-hán (Buddhapahà) đều dùng pháp niệm A-na-ba-na này làm nền móng và sau đó mới được đắc đạo, tùy niệm đưa đến cực tịnh. Thế nên trong định này tùy niệm phải được tăng trưởng cùng trí tuệ.

Như may trên tấm vải rất mỏng thì phải dùng kim chỉ rất nhỏ. Kim ví như tùy niệm, chỉ như trí tuệ, liên kết với nhau không gián đoạn, nhờ vào hai pháp này, không cho quên mất hơi thở vào và hơi thở ra. Như người cày ruộng, khi con bò đã mệt và người cày cũng mệt thì thả cho

bò nghỉ ngơi.

Sau được thả ra, bò đi vào rừng. Nghỉ ngơi xong, người kia lại đi tìm bò nhưng không cần tìm theo dấu chân bò, mà đi thẳng vào rừng, đến nơi bò thường đi lại uống nước và nằm hoặc ngồi chờ cho bò uống nước xong, dùng dây xoắn mũi bò và cầm gậy tiếp tục lừa nó trở lại cày ruộng.

Cũng như vậy, Tỳ kheo thiền định về thở ra thở vào khi quá mệt thì tạm thời ngừng lại và nghỉ ngơi, không theo dõi hơi thở ra vào nữa mà chỉ đặt (niệm) ở chóp mũi, chú ý và đếm hơi thở ra vào với chính niệm ví như sợi dây (cột mũi bò) và trí tuệ ví như cây gậy và cứ tiếp tục chú ý đến (chỗ) hơi thở vào ra. Nếu làm được như vậy thì không bao lâu thiền tướng (nimitta) sẽ hiện rõ (trở lại) và thân thể khoan khoái như tiếp xúc với bông gòn, thân cảm thấy mềm mại.

Có người thấy như chạm vải kiết bố, có người thấy như chạm luồng gió mạnh, có người thấy như các vì sao, có người thấy như chuỗi ngọc, có người thấy như ngọc trắng bị vung vãi, có người thấy như (chạm) phải hạt hoa kiết bố, có người thấy như sợi dây, có người với sự tiếp xúc thô cứng, có người thấy như ánh lửa, có người thấy như con khỉ, có người thấy như mây nổi, có người thấy như hoa sen, có người thấy như bánh xe, có người thấy như trăng tròn.

Vì sao? Như trong kinh nói: Các Tỳ kheo tập hợp tụng kinh nhưng mỗi người lại thấy điềm lành khác nhau. Có người thấy như núi non, như dòng sông, như cây rừng, tuy rằng với sự bắt đầu như nhau.

Hỏi: - Với núi non, dòng sông và cây rừng, do đâu mà có sự khác nhau này?

Đáp: - Từ tâm tưởng mà có. Do ý tưởng của từng người khác nhau nên sinh ra tướng khác nhau. Có người quán về hơi thở ra, có người quán hơi thở vào, có người quán thiền tướng (nimittaranamana). Nếu không quán như vậy thì cũng không phát minh được pháp A-na-ba-na (anapana-sati) và không thành pháp sơ thiền. Nếu có ba pháp này thì thành tựu thiền định.

Tỳ kheo tọa thiền nếu có xuất hiện tướng như vậy nên đi thưa với thầy: Con thấy tướng trạng như vậy.

Thầy đáp rằng là tướng thấy chứ không nói là tướng thiền nhưng cũng không nói chẳng phải tướng thiền.

Sau khi dạy như vậy, vị thầy nói: - Trưởng lão! Thầy hãy gia tâm thêm.

Pháp sư nói: - Vì sao vị thầy không nói đó là thiền tướng hay chẳng phải thiền tướng?

Đáp: - Nếu nói với vị ấy cụ thể riêng từng phần, đấy là thiền tướng thì (vị ấy) sinh tâm giải đãi (vì kiêu căng nên bỏ phế); nếu nói không phải thiền tướng thì (vị ấy) thối tâm. Do đó không nói từng phần mà chỉ ân cần dạy bảo, thì thiền tướng tự hiện.

Xưa có bài kệ:

Dán tâm nơi pháp quán
Sẽ hiện ra nhiều tướng,
Nếu người có trí tuệ,
Giữ tâm tiếp tục niệm
Ở hơi thở ra vào,

Tinh cần không tán loạn.

Khi thiền tướng xuất hiện, thì các triền cái bị quán thúc, các phiền não lặng yên tự ngưng lại. Nhờ hai pháp này mà tâm được an trụ và trở thành định, hoặc đặc sơ địa, hoặc đặc trừ phiền não địa, hoặc nhờ vào sự xuất hiện các thiền chi mà đặc sơ địa (cận hành định). Đây là đang đặc sơ định địa.

Hỏi: - An trú vào định (an chỉ định) và sơ định (cận hành định) là khác hay giống nhau?

Đáp: - Khác nhau, sơ định - cận hành định - là tâm đã thuần thục, đi vào chỗ an trú của tâm (Bà-bàn-già - Bhavanga, hữu phần: chỗ tâm yên nghỉ). An trú vào định - an chỉ định - là tâm trong cảnh giới này luôn cả ngày đã thuần thục không còn tùy thuộc vào Bà-bàn-già. Hai pháp này khác nhau như vậy.

Nếu thiền tướng đã hiện rõ, do quán sắc hoặc quán tướng mạo thì phát triển thêm. Như vua Chuyển Luân còn ở trong thai, được cha mẹ yêu mến bảo hộ, ở nơi điều hòa ấm mát và dùng các thức ăn thích hợp. Nếu khéo nuôi dưỡng thì sẽ được kết quả tốt đẹp.

Tỳ kheo hộ trì thiền tướng cũng vậy, nếu không hộ trì luôn thì bị mất. Vậy hộ trì như thế nào?

Một: Ở trú xứ thích hợp.

Hai: Khu vực đi lại (khất thực) thuận tiện.

Ba: Thân cận người thiện.

Bốn: Thực phẩm thích hợp.

Năm: Khí hậu điều hòa.

Sáu: Chọn uy nghi đi, đứng, ngồi, nằm thích hợp.

Bảy: Tránh xa sự ồn ào và nhất là ăn uống.

Nhờ bảy pháp này hộ trì thì thiền tướng được an trú kiến cố.

Tuần tự, thiền tướng tăng trưởng và hiện rõ rồi, các căn được rất thanh tịnh nhu nhuyễn thì đối với tâm, nếu muốn thì có thể giữ lại hay buông thả, sinh khởi hay điều phục, hoan hỷ hay xả một cách dễ dàng, gần gũi người đặc thiền tướng và tránh xa người chưa đặc thiền tướng, chí tâm đối với thiền và biết rõ thiền tướng.

Đối với mười pháp này người trí khéo an trú tâm vào, không được biếng nhác, nên tinh cần tu tập, nên suy nghĩ rằng ta hãy an trú vững vào định và xả bỏ tâm Bà-bàn-già (hữu phần) mà khởi lên ý muốn hướng tâm (manadvavajjanam uppajjati) trụ trong một sát na rồi diệt, lại khởi lên bốn hay năm (4,5) xà-bà-na (javana - tốc hành tâm).

Năm tâm này gồm có: 1- Tâm tác động; 2- Tâm học (cận-hành); 3- Tâm tùy thuận; 4- Tâm trung gian; 5- Tâm an trú.

Nếu gom năm tâm này thành bốn, thì: 1- Tâm tác động cận hành; 2- Tâm tùy thuận; 3- Tâm trung gian; 4- Tâm an trụ. Tâm thứ tư này cũng gọi là tâm thứ năm, không có thứ sáu và thứ

bây.

Những tâm trước thuộc dục giới, tâm thứ năm (an trụ) này thuộc sắc-giới. Nhờ vào tâm này nên diệt năm chi (triền cái) và phát sinh năm thiền chi (tâm, từ, hỷ, lạc, nhất tâm), đầy đủ mười tướng (đặc tính) tốt đẹp cả ba (giai đoạn) và đặc thiền thứ nhất rồi, thì tư niệm trong pháp quán này hoàn toàn bị diệt và đặc thiền thứ hai, diệt tướng này luôn thì chứng thiền thứ ba, đến thứ tư. Huấn luyện tâm và vượt lên trên.

Pháp sư nói: - Đây là nói lược, nếu nói rộng thì hãy xem trong Thanh-tịnh-đạo (Visuddhimagga).

Tỳ kheo đã đặc thiền thứ tư rồi, khéo ghi nhận và làm cho tăng trưởng. Nếu muốn đạt đến chỗ hoàn toàn chân thật thì thiền thứ tư này có năm điều tốt đẹp. Một, tâm trú; hai, nhập vào; ba, sắc (quyết định); bốn; xuất ra; năm, quán sát trở lại. Nhờ năm pháp này mà đạt đến chỗ chân thật.

Tỳ kheo này đã tụ tập thông suốt (pháp thiền này) có thể bắt đầu quán sát với sắc, hoặc bắt đầu với vô sắc. Quán sắc và vô sắc rồi lại tu tập tăng lên với pháp Tỳ-bà-xá-na (Vipassana, niệm xứ). Tăng lên như thế nào?

Tỳ kheo xuất khỏi thiền thứ tư rồi, vẫn nắm vững thiền chi (jhànanga). Sau khi nắm vững thiền chi này trong tâm, tâm y vào bốn đại chủng (cattàibhutani) mà quán sát thân bốn đại. Từ thiền chi này mà nói thì bắt đầu là phi sắc (tâm) xứ. Do pháp sắc, phi sắc (tâm) này mà thấy (tâm) thức.

Bắt đầu với bốn đại chủng mà có sắc cộng với các sắc tâm thức không phải sắc. Nếu xuất khỏi định và (trở lại) thở vào thở ra thì thân và tâm là nhân của nó. Như ống bẹ bằng da của người thợ rèn, nhờ sức chuyển động nên có hơi gió vào. Hơi thở ra vào cũng vậy, nhờ vào thân tâm nên thở ra vào. Tỳ kheo này thấy hơi thở ra vào nên thấy thân, thấy sắc tâm sở.v.v... cùng với các pháp phi sắc tâm này. Nhờ thấy rõ danh sắc như vậy, lại quán sát thấy rõ nhân duyên làm cho danh sắc nối tiếp mãi không ngừng trong ba đời.

Do danh sắc nối mãi nên sinh hoài nghi. Sau khi đoạn trừ nghi ngờ (kankhà) rồi thì quán sát ba tướng (của danh sắc là khổ, vô thường, vô ngã), sau khi quán ba tướng rồi, lại quán sát sự sinh diệt. Nhờ quán sát sinh diệt nên trước tiên thấy ánh sáng và xa lìa mười phiền não thuộc Tỳ-bà-xá-na (dasavipassanàpakilesa). Sau khi xa lìa (mười phiền não trên) vị ấy phát sinh trí tuệ về đạo (patipadà-nàna, hành đạo tri kiến).

Sau khi vượt qua pháp đã phát sinh, lại thấy rõ pháp sinh diệt (udayam pahàya bhagànapassanam patvā) và các niệm kế tục nhau bị tiêu diệt. Nếu hai trí này (đạo trí và hoại diệt trí) đã phát sinh thì đối với ba cõi, hành giả sinh (tâm) nhằm chán (sabbasankhàresunibbindanto). Và tuần tự đặc bốn đạo như vậy, hành giả đạt đến quả A-la-hán. Có 19 trí quán sát (ekūnavísatibhedassapacavekkhan ànànassa pariyatappatto sadevakassa lokassa aggadakkhineyyo hoti) biết rõ (các pháp) đến cùng tận, và vị này trở thành bậc ruộng phước vô thượng cho ba cõi gồm cả phạm, ma, Sa-môn, Bà-la-môn.

Đây là pháp niệm hơi thở vào hơi thở ra. Và đã giải thích xong bốn câu đầu của phần thứ nhất (bốn đề tài niệm về thân).

Bốn câu trong ba phần còn lại cùng với các thiền khác không khác. Thế nên, tôi sẽ giảng giải.

Giác là đang cảm giác về hỷ: (trong đề tài) tôi đang (cảm giác) hít vào thở ra rõ ràng với hỷ. Được cảm giác hỷ nhờ vào hai việc. Đó là:

- 1- Đối tượng quán.
- 2- Không mê mờ.

Thế nào là có cảm giác hỷ đối với đối tượng quán? Khi vào hai thiền thì có hỷ. Ở trong thiền này, khi muốn được (hỷ thọ) với trí tuệ thì với đối tượng quán, tự nhiên được cảm giác hỷ thọ. Thế nên nhờ vào đối tượng quán mà được cảm giác hỷ thọ.

Thế nào là nhờ không mê mờ mà có cảm giác hỷ thọ? Hai thiền đều có hỷ, sau khi nhập và xuất thiền này thì trí tuệ quán sát hỷ ấy (sẽ bị) tiêu diệt nơi thiền quán, thấu suốt tướng của nó (tướng quán) không bị mê mờ; nhờ không mê mờ nên đạt đến cảm giác hỷ thọ.

Trong kinh Bà-trí-tam-tỳ-bà (Patisambhidà - Vô ngại giải) nói: Bằng hơi thở vào hơi thở ra mà đạt được nhất tâm. Tâm không tán loạn thì biết tỉnh thức rõ ràng. Nhờ biết tỉnh thức rõ ràng mà có cảm giác hỷ thọ. Nhờ thở ra dài nhờ thở vào ngắn mà cảm giác được toàn thân, cảm giác được sự diệt của thân. Nhờ thở vào thở ra thành tựu nhất tâm mà biết rõ. Nhờ hai pháp này mà cảm giác phát sinh.

Do an tâm nên có cảm giác hỷ thọ, nhờ biết rõ, nhờ pháp quán, quán ngược xuôi làm tâm ổn định lại, chí tâm giữ tinh tấn mà phát sinh hiểu biết, tâm tập trung ổn định biết rõ với trí tuệ, cái cần phải biết thì biết rõ, cái cần phải xả bỏ thì xả bỏ, cái cần phải quán sát thì quán sát, cái hiện rõ (tu tập) thì hiện rõ và đưa đến cảm giác hỷ thọ. Như vậy là đạt được cảm giác hỷ thọ.

Các câu sau ý nghĩa cũng theo như vậy. Trong ba thiền định có điểm khác vì có cảm giác lạc còn ở bốn thiền định là cảm giác tâm hành (cittasankhàrapatisamvedita- cảm giác tâm hành)

Hỏi: - Tâm hành là gì?

Đáp: - Thọ và tưởng ấm (vedanàdayo duve khandhà) là tâm hành.

Cảm giác lạc đây thuộc về thiền tuệ Tỳ-bà-xá-na. Lạc có hai: một là lạc thuộc thân; hai là lạc thuộc tâm. Trong Vô-ngại-giải có nói: Diệt tâm hành tức là ổn định tâm hành thô và diệt nó (olàrikam cittasankhàram passambhanto nirodhento ti attho) cũng gọi là định chỉ.

Nếu nói rộng thì được giải rõ trong phần thân hành, hãy tự nghiên cứu (yasankhàra). Hỷ trong câu nói (cảm giác hỷ) về thọ là thuộc hành. Nếu chọn lấy lạc thì thuộc cảm thọ. Cả hai trường hợp cảm giác trên trong câu tâm hành (cảm giác tâm hành) thì gồm cả tưởng và thọ tâm sở (sanna vedanà cetasika - tưởng thọ tâm sở).

Hai pháp này không rời tâm, nếu chọn lấy tâm hành thì bao gồm cả tưởng và thọ. Bốn câu trong phần này là nói xong về quán cảm thọ, hãy tự nghiên cứu.

Câu cảm giác về tâm trong bốn câu thuộc pháp thứ ba (niệm tâm) là thuộc về cả bốn thiền định.

Cảm giác về tâm (abhippamodaya-citta) nghĩa là gì? Cảm giác tâm hoan hỷ, hoan hỷ hoàn toàn, tâm rất hoan hỷ, tôi đang cảm giác thở ra, thở vào. Có hai mặt hoan hỷ, đó là nhờ vào định và nhờ vào tuệ quán.

Thế nào là nhờ định? Có cảm giác hỷ và đi vào hai thiền định và khi đã vào rồi cũng có hỷ, trong một sát na tâm cùng với hỷ.v.v.. hân hoan vào trong tâm và rất hoan hỷ.

Thế nào là nhờ tuệ quán mà nhập vào hai thiền định? Có hỷ (thay đổi) theo thiền định (nhập vào) và xuất, và nhờ thấy hỷ có thể bị tiêu diệt nên luôn tiếp xúc với thiền hỷ (bằng tuệ). Như vậy, tuệ quán Tỳ-bát-xá-na (vipassanàkkhana) luôn luôn hoạt động với hỷ rong từng sát na là nhờ vào tuệ quán mà tâm có hỷ như vậy, tùy theo tâm mà có hân hoan.

Tôi đang hít vào thở ra với tâm hoàn toàn ổn định. Nhờ vào thiền định thứ nhất, đặt tâm hoàn toàn ổn định trên đối tượng quán, (hoặc là) sau khi đã nhập và xuất thiền, hành giả thấy tâm thiền định bị diệt theo từng pháp trong tuệ quán Tỳ-bát-xá-na này. Tâm định trong một sát na do hiện-quán vượt qua tướng. Tâm định khởi lên trong một sát na ấy là nhất tâm định. Và tâm hoàn toàn an trụ trong tuệ quán này.

Câu " *Tôi cảm giác (hít vào thở ra) với tâm giải thoát*"

Nghĩa là giải thoát khỏi phiền não, thoát ly tư và niệm (tâm và tứ) ở thiền thứ hai, thoát ly hỷ ở thiền thứ ba, thoát ly khổ và lạc ở thiền thứ tư, giải thoát theo tuần tự như vậy. Sau khi (nhập) và xuất khỏi thiền, thấy rõ tâm diệt theo từng pháp trong thiền tuệ Tỳ-bát-xá-na này. Khi hành giả thấy vô thường thì xả bỏ pháp thường, thấy pháp khổ thì xả bỏ tướng về lạc, thấy vô ngã thì xả bỏ tướng về lạc (ngã?), tâm không còn tham đắm.

Do không tham đắm nên quán sát ly dục, từ nơi dục mà quán diệt tướng, từ chỗ sinh tướng mà quán xả bỏ (chấp thủ), từ chấp thủ mà tâm được giải thoát. Thế nên, trong luật nói: (quán) hơi thở vào hơi thở ra thì tâm được giải thoát. Trên đây là (giải thích) câu thứ tư trong phần quán tâm.

Trong bốn câu ở phần thứ tư thì quán vô thường là tướng vô thường, nên biết rõ về quán vô thường, nên biết rõ về sự quán liên tục về vô thường.

Hỏi: - Cái gì vô thường?

Đáp: - Năm ấm vô thường.

Hỏi: - Tại sao năm ấm vô thường?

Đáp: - Vì chúng là pháp sinh diệt.

Hỏi: - Sinh diệt như thế nào?

Đáp: - Là pháp biến đổi tướng trạng, vì biến đổi nên các pháp đã sinh (bị biến đổi) không có tướng cố định trong từng sát na sát na. Đây gọi là quán vô thường. Bắt đầu là quán về sắc.

Quán sắc vô thường là quán sắc luôn luôn vô thường. Quán sát nhân (của sắc) là do bốn đại chủng nên có hơi thở ra hơi thở vào, chúng là pháp hoại diệt, nên gọi là quán vô thường. (Đề tài) quán ly ái dục.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195



Thở Vào Phồng

Thở vào



Bụng phình ra : Thở vào



Thở Ra Xẹp

Thở ra



Bụng ép vào : Thở ra

Có hai loại quán ly ái dục là: Một, quán tiêu trừ ái dục. Hai, quán hoàn toàn không còn ái dục.

Hỏi: - Thế nào là tiêu trừ ái dục?

Đáp: - Các pháp bị diệt trong từng sát na (sát na diệt)

Hỏi: - Thế nào là hoàn toàn không còn ái dục?

Đáp: - Quán hoàn toàn không còn ái dục là Niết-bàn.

Nhờ hai pháp này mà đạt đến chỗ thấy đạo; nhờ thấy đạo mà thấy được pháp Tịch diệt. Thấy tịch diệt rồi thì quán xả ly. Nhờ quán tuệ Tỳ-bà-xá-na mà xả ly phiền não, chuyển hướng về Niết-bàn.

Như vậy, đây là (giải thích) phần cuối của pháp niệm hơi thở.

Hết phần Niệm hơi thở

(Ànàpànasatisamàdhikathà nitthità).

Tác giả: Pháp sư **Tăng-già-bạt-đà-la** (Sanghabhadra - Chúng-Hiền)

Dịch giả: **Tỳ kheo Tâm Hạnh**

Trích: "Chú giải Luật Thiện Kiến", quyển 10-11, Pháp sư Tăng-già-bạt-đà-la dịch sang Hoa văn năm 488 TL, Tỳ kheo Tâm Hạnh dịch sang Việt văn năm 2000 TL.

Nguồn: Budsas.net