

## Chú Giải Luật Thiện Kiến

Hán dịch: Tăng-già-bạt-đà-la - Việt dịch: Tỷ kheo Tâm-Hạnh

### Quyển thứ mười (tiếp theo)

-ooOoo-

**B**ằng các phương tiện tán thán pháp quán bất tịnh nghĩa là bằng các điều kiện quán sát sự bất tịnh của thân.

Thế nào là bất tịnh?

Nghĩa là từ đầu đến chân gồm có đầu, tóc, móng, gân, thịt, mù, máu, phần, nước tiểu, nước dãi... bất tịnh từ bảy chỗ chảy ra. Đây là nói lược, ngoài ra... các vị hãy tự biết.

Phật bảo các Tỷ kheo: - Các vị hãy quán sát rõ từng phần ngay trong thân thể cao một tầm này, không có gì quý báu như châu ngọc, san hô, ma-ni... hay các chất thơm như chiên đàn ngưu đầu... mà chỉ có hôi hám bất tịnh. Bắt đầu tóc, lông.

Pháp quán về tóc có năm yếu tố: màu sắc, hình dáng, mùi, chiều dài, vị trí. Lông cũng như vậy. Pháp sư nói: - Tôi đã nói tóm lược, trong Khuất-đà-ca nói rộng hơn (*Khuddaka nikāya*). Như vậy, cứ mỗi bộ phận trong thân đều có năm đối tượng để quán.

Thuyết về bất tịnh, Như Lai thuyết giảng về bất tịnh với nhiều cách, bắt đầu là quán nội ngoại về thân chết sinh tương. Nội quán với thân mình; nội quán là với người khác. Tư duy như vậy thì được lợi ích. Do đó, Như Lai khen ngợi năm pháp làm mất năm pháp với ba pháp thiện, đầy đủ mười tướng, gọi là thiền thứ nhất. Nhờ vào thiền thứ nhất điều khiển tâm trở nên nhu nhuyễn bằng thiền quán Tỳ-bà-xá-na (*vipassanā*). Nhờ pháp quán này đoạn diệt các phiền não chứng quả A-la-hán. Nhờ nhân và duyên gì mà đầy đủ 10 tướng? Một, tâm xa rời phiền não; hai, vào chánh định; ba, tâm không xao động, rất thanh tịnh; bốn, hoàn toàn yên tịnh; năm, nhất tâm không sinh các pháp khác; sáu, thuần nhất; bảy, năm căn hoan hỷ; tám, tinh cần an trú vào một cảnh; chín, tăng thêm sự tinh tấn; mười, thành tựu hoàn toàn.

Thiền được nói ra từ các pháp ấy thì thiền thứ nhất lấy gì làm giữa, lấy gì làm sau?

Khi vào thiền thứ nhất bất đắc với cực tịnh, xả hoàn toàn là giữa, hỷ lạc là cuối.

Hỏi: - Thiền thứ nhất với bắt đầu là cực tịnh, vậy thanh tịnh bao nhiêu tướng?

Đáp: - Thanh tịnh có ba tướng, một, được rời phiền não nên tâm tịnh; hai, nhờ thanh tịnh nên thể nhập vào thiền; ba, đã vào thiền thì an trú. Đó là ba tướng cực tịnh của thiền thứ nhất.

Hỏi: - Xả hoàn toàn là giai đoạn giữa của thiền thứ nhất, giai đoạn này có mấy tướng?

Đáp: - Có ba tướng; một tâm tịnh đến đến buông thả; hai, an trú yên tịnh; ba, trú vào một chỗ. Đây là ba tướng xả hoàn toàn trong thiền thứ nhất.

Đây là nói về thiện trong giai đoạn sau của thiền. Thế nào là hỷ lạc trong thiền thứ nhất?

Đó là đoạn trừ. Có bao nhiêu tướng đoạn? Có bốn tướng là: một, không vượt qua các pháp đồng sinh; hai, năm căn thuần nhất một vị hỷ lạc; ba, đủ điều kiện để sinh tâm hỷ lạc phát triển; bốn, tăng tiến. Đây là bốn tướng sau thuộc hỷ lạc trong sơ thiền. Do đó, trong kinh thiền gọi là giai đoạn sau của thiện. Với tâm thuần chân như vậy với ba tướng và đủ mười tướng có đầy đủ hỷ lạc của thiền quán bằng nhiệt tâm, chí tâm ghi nhận với đầy đủ trí tuệ.

Chỉ dạy và khen ngợi người thể nhập định về bất tịnh. Theo như trên, tiếp tục quán sát phân biệt chuyên nhất bất loạn, nên Như Lai ân cần khen ngợi và nói ra sự lợi ích. Thế nào là lợi ích? Phật bảo các Tỷ kheo: - Tỷ kheo nào thường quán sát pháp bất tịnh thì nhờ đó mà tâm xa lìa dâm dục, xả bỏ dâm dục, ghét dâm dục. Nay Tỷ kheo! Như cái lông gà để gần lửa thì bị cháy thun lại không thể ngay ra. Tỷ kheo nào thường quán sát bằng pháp bất tịnh thì thấy sự nhơ bẩn của dục nên tâm ý không thích thân cận dục.

(Một hôm), Phật bảo các Tỷ kheo: - Ta muốn vào nơi yên tĩnh sống một mình trong nửa tháng; đùng cho người khác đến gặp ta, chỉ trừ người đưa thức ăn. Người thích tu tập phúc đức thì không nên nói chuyện nhiều. Do đó, này các Tỷ kheo, chỉ cho phép một người đưa thức ăn đến. Ngoài ra, tất cả Tỷ kheo và bạch y đều không được đến.

Vì sao Như Lai ra lệnh như vậy?

Với thiên nhân, Ngài quán sát thấy ngày xưa có 500 thợ săn cùng nhau vào rừng vắng giết những con nai. Do nghiệp lực này, họ bị đọa vào ba đường ác, chịu nhiều đau khổ lâu dài, sau đó mới được thoát ra và nhờ vào chút ít phúc ngày xưa nên nay được sinh làm người, rồi được xuất gia và thọ giới cụ túc. Nghiệp cũ của 500 Tỷ kheo này vẫn chưa hết nên sẽ giết chết nhau trong nửa tháng và dạy người khác giết. Thấy nghiệp ác này đã đến mà chư Phật lại không thể cứu thoát nghiệp cho nên đức Như Lai nhập thất trong nửa tháng.

Trong 500 vị này, có vị còn phạm phu, có vị là Tu-đà-hoàn, Tu-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán đạo. Những vị thánh chúng này thì gần chấm dứt sinh tử nhưng phạm phu thì vẫn còn luân hồi. Thế nên Như Lai dạy quán pháp bất tịnh cho các phạm phu. Nhờ quán bất tịnh nên nhàm chán, xa lìa ái dục, khi qua đời thì được sinh thiên. Ai không xa lìa ái dục thì khi qua đời sẽ không được sinh đến cảnh giới thiện.

Đức Phật suy nghĩ: 500 Tỷ kheo này theo ta xuất gia mong nhờ ta mà được sinh vào cảnh giới toàn thiện, vậy Ta nên từ bỏ dạy cho họ pháp quán bất tịnh để được sinh đến nơi thiện, chứ không phải dạy cho họ chết.

Phật lại suy nghĩ: - Nếu hằng ngày có Tỷ kheo bị chết và chúng lại đến thưa với Ta rằng hôm nay có một Tỷ kheo chết, có hai, ba, bốn, năm... cho đến mười Tỷ kheo chết mà Ta không thể dùng thần lực cứu họ thì không lợi ích gì cho Ta và họ. Thế nên, Ta hãy đi vào nơi yên tịnh.

Do đó, trong luật bản nói: - Phật bảo các Tỷ kheo rằng Ta thích đến nơi yên tịnh cho nên không cho người khác vào, chỉ cho một người đem thức ăn.

Như Lai muốn ngăn sự nghi ngờ chê bai với những lời lẽ như: Phật là bậc Nhất-thiết-tri mà không ngăn được sự giết nhau của các đệ tử Thanh-văn, thì làm sao ngăn chặn

người khác.

Có người đáp: - Khi ấy, Phật nhập định, không có ai đến thưa về việc ấy nên Ngài không biết. Nếu biết, Ngài sẽ ngăn cản, không cho họ giết nhau.

Xấu hổ, nghĩa là quán sát thân thể mình ô uế bất tịnh nên tự xấu hổ khinh bạc, nhàm chán thân này. Như người thanh niên hay thiếu nữ tuổi vừa 16, ưa thích sự tinh khiết, trang điểm thân thể, tắm rửa sạch sẽ bằng nước thơm. Sau khi họ thoa các loại dầu thơm, mặc các loại y phục mềm mại xinh đẹp quý giá rồi, lại bị xác rắn hay xác chó quần lên cổ. Thấy vật gớm ghiếc bất tịnh này, họ vội vàng vứt bỏ ngay. Tỳ kheo nhàm chán thân thể này cũng như vậy nên dùng dao giết nhau.

Họ bảo nhau: - Trưởng lão! Thầy hãy giúp tôi.

Đáp: - Tôi sẽ giúp thầy.

Và tuân tự họ giết nhau như vậy. Sa-môn Lộc-Trượng, Lộc-Trượng (*Migalandika*) là tên. Sa-môn là mang hình dáng Sa-môn, cạo tóc nhưng chừa lại một chùm tóc nhỏ (*cūla*) trên đầu, mặc y phục hoại sắc, một tấm che thân, một tấm vắt vai, vào chùa nương dựa các Tỳ kheo, sống bằng thức ăn dư.

Đến gặp Sa-môn Lộc-Trượng, các Tỳ kheo nói: - Lành thay! Yêu cầu ông hãy cứu giúp tôi.

Người nói lời như trên là lời nói của kẻ phạm phụ chứ không phải lời bậc thánh.

Máu chảy (*Lohitaka*) khắp nơi nghĩa là máu chảy vấy bẩn cả tay chân và dao.

Đến sông Bà-cầu-ma (*vaggumukā*), thế gian có người nói rằng sông này có thể rửa sạch tội lỗi cho con người.

Sa-môn Lộc-Trượng suy nghĩ: Ta hãy đến sông Bà-cầu để rửa sạch tội lỗi của mình.

Nghi ngờ (*Vippatisāraṅkukucca*), sau khi chết, các Tỳ kheo đều nằm về phía bên phải, thân bất động. Thấy như vậy, Lộc-Trượng rất phân vân, hối hận tự trách rằng ta không làm thêm điều lợi ích tốt đẹp nào mà chỉ thêm việc ác.

Không lợi ích tốt đẹp nghĩa là ta không được sống an lạc nên ông ta than dài: - Không lợi ích, không lợi ích.

Tạo các nghiệp ác nghĩa là sa-môn Lộc-Trượng suy nghĩ: Thân người khó được, mà ta lại giết các vị Tỳ kheo trì giới đầy đủ, ta rất xấu ác.

Khi ấy, một quỷ thần tà kiến ở mặt đất (*māraṅkayika*) là bè đảng của ma vương. Quỷ thần này suy nghĩ: Ta nói như thế này... tất hợp với ý ma vương.

Trang sức với chuỗi anh lạc, dùng năng lực thần thông đi trên nước, đến gặp Lộc-Trượng, quỷ thần này nói: - Nay sa-môn Lộc-Trượng! Hành động của ông rất tốt đẹp, ông đã cứu độ những người chưa được cứu độ.

Đây là địa thần ngu si nên nói rằng người chết là được cứu độ.

Đang rất buồn rầu, sa-môn Lộc-Trượng nghe như vậy nên suy nghĩ: Vị thần này có thần lực lớn mà nói như vậy thì chắc chắn ta có lợi ích lớn.

Sau khi nghĩ như vậy, Lộc-Trương rửa sạch dao, đi vào chùa, đến từng phòng và kêu gọi: - Ai chưa được độ, hãy để tôi độ cho.

Nghe nói như vậy, những người chưa đắc đạo đều rộn cả người và chân động cả tâm can. Những người đã đắc đạo thì quán thân vô thường, khổ, không, vô ngã nên không lo sợ. Mỗi ngày Lộc-Trương giết một Tỷ kheo, có ngày giết đến ba, bốn, năm người và tiếp tục như vậy cho đến 500 Tỷ kheo bị giết.

Sau khi xuất thiền (*patissallàna vutthito*), biết 500 Tỷ kheo đã chết, đức Phật xuất thiền và tuy biết rõ nhưng Ngài vẫn hỏi như người chưa biết. Tại sao? Vì Ngài muốn thuyết pháp nên hỏi A-Nan: - Trước đây các Tỷ kheo rất đông, nay vì sao còn ít vậy? Hằng ngày, các Tỷ kheo thường đến học hỏi giáo pháp đến ba lượt, nay không còn nữa, họ đi sang các nước khác phải không?

Khi ấy, A-Nan không biết đây là kết quả của nghiệp đời trước (*kammavipāka*) mà 500 Tỷ kheo đã tạo, chỉ thấy do họ quán bất tịnh nên giết nhau như vậy.

Sau khi trả lời theo suy nghĩ của mình, tôn giả A-Nan thưa: - Lành thay! Bạch Thế Tôn! Xin Ngài dạy về pháp quán dễ dàng khác để chứng quả La-hán. Như biển lớn có nhiều sông nhỏ, Phật pháp cũng vậy có nhiều phương tiện như mười niệm, mười bốn xứ, bốn đại phạm quán là những pháp căn bản để đi vào Niết-bàn (*Māhasamuddam orohanatithāni vija hī annāni pi dasānussati dasakasina caudhātuvavattānābrahmavihāra -nāpānasatippabhedāni bahūni nibbānarohanakammatthānāni santi*). Cầu xin Thế Tôn đem những phương pháp này dạy cho các Tỷ kheo.

Khi ấy, vì muốn dạy cho các Tỷ kheo những pháp quán khác nên đức Phật gọi A-Nan. Đây là bắt đầu với sự việc sống tại Tỷ-xá-ly. Tại Tỷ-xá-ly, tất cả các Tỷ kheo sống trong phạm vi một Già-phù-đà (*gāvuta*), nửa do-tuần, một do-tuần đều tập hợp lại tại giảng đường (*upatthānasālā*). Với vị nào ở gần, A-Nan đích thân đến gọi, với những vị ở xa thì tôn giả sai Tỷ kheo nhỏ tuổi (*daharabhikkhu*) đến gọi. Trong thời gian ngắn (*muhutta*), các vị Tỷ kheo đều tập hợp tại giảng đường.

A-Nan đến thưa với Phật: - Lúc này, Thế Tôn có thể thuyết pháp cho các Tỷ kheo.

Biết như vậy, đức Phật bảo các Tỷ kheo: - Trước đây ta dạy về pháp bất tịnh để chứng quả La-hán; từ nay, Ta sẽ dạy cho phương pháp khác cho các thầy.

\* \* \*

Đây là pháp niệm A-na-ba-na (*Anāpānasati - 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 Tỷ kheo. Các vị hãy chú tâm lắng nghe để ghi nhận.

Tỷ kheo hiện tại này, Phật bảo các Tỷ 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 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 chánh định. Các vị hãy biết rõ ý nghĩa như vậy.

Sở quán nghĩa là nuôi dưỡng (chánh 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 nhằm chán. Trong luật bản có nói: Pháp này rất an tịnh vì 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 Tỷ kheo: - Đối với pháp thiền định A-na-ba-na (*anàpānasati-samādhi*) thì tư duy, chánh niệm và hành trì như thế nào để biết tu tập về niệm hơi thở. Các Tỷ kheo, người nào (vì lòng tốt mà) xuất gia học đạo, ở tại nơi trồng 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 nghé phải bú sữa mẹ từ khi mới sinh ra cho đến khi lớn. Khi muốn lấy sữa bò mẹ, phải cột bò nghé vào cây trụ. Bò nghé nhớ sữa nên cứ kéo dây và đập chân liên tục. Do dây chắc, trụ cứng nên con nghé không thoát ra được phải dựa trụ mà thở. Tỷ kheo như người chăn bò, bò mẹ như làng xóm, tâm là con nghé, sữa là năm dục, cây trụ là A-lan-nhã (*aranna*), dây cột là pháp niệm hơi thở, tất cả thiền 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. Tỷ kheo tu thiền nào nắm rõ được định này rồi, tức là thâm nhập vào thiền 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 thiền 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 thể 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 thiền nên nói với người tu tập thiền rằng pháp này dễ thành tựu được thiền. Nghe lời và làm theo Phật dạy, những người tu thiền tuân tự chứng quả A-la-hán, khen ngợi đức Phật cũng như nhà vua tạ ơn thầy địa lý. Những người tu thiền 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, Tỷ 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 tự 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 tịnh,  
Tu tập đạo vô thượng,  
Chứng đắc quả sa-môn.*

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

Tịnh thất (*sunṇāgaragata*), 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 thôi thất khỏi thiền.

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

Hơi thở vào ra, là sau khi ngồi kiết già ổn định, Tỳ kheo chánh niệm tinh 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 chánh 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 chánh 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 ākāra*), 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 nghĩ, 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 chánh 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 trừ vào (phần thô). Thở là gì? Tỳ kheo mới vào thiền thì thân tâm mệt mỏi nên hơi thở ra vào thô nặng đầy 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 chánh 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 (*olārika*), 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-đa (*samatha - thiền chi*).

Pháp Tỷ-bà-xá-na (*vipassanā - 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 (*upādārūpapariggāhe sukhuma - sở tạo sắc biến thủ vi tế*), sắc thô (*nām cān và nām cānā - 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 Tỷ-bà-xá-na tế, nhân và danh sắc sở tạo thô, quán tiêu tỷ-bà-xá-na tế, quán tướng tỷ-bà-xá-na sở tạo thô, quán đại tỷ-bà-xá-na tế, quán tiêu tỷ-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 (*patisambhida*).

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? Vì 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: Tỷ 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 chánh 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 kiên-đà-ca có nói đến bốn loại xây cất như vậy (*cetiyangavatta- bodhiyanganavatta- upajjhavyavatta- acariyavatta-jantàgharavatta- uposathàgharavatta- dvevisatikhandhakavattàni-cuddasavidhamahāvatta*). (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, thân 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 kammaṭṭhāna*). Hai là nhiếp thân thuộc (*parihāriya kammaṭṭhāna*).

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 (*atthatisàrammanàni*), 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*).

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 Tu-đà-hàm, nếu không có vị Tu-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 đăc đạo, đăc 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 thiền.
- Hỏi là được hỏi theo trình tự.
- Bắt đầu là đi vào pháp thiền định.
- Giữ là giữ vững lấy pháp thiền định.
- Tướng là phân biệt tướng mạo thiền định.

Đây là năm phần.

Bước đầu phải nhận lấy năm phần ấy vị làm cho thân thể không mệt nhọc và không làm cho thầy dạy bị mệt nhọc. Năm phần này để ghi nhớ và để 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 tri tuệ thì ở cách xa thầy một do-tuần. Người có tri tuệ thì được ở xa hơn. Nên xa lìa 18 loại trú xứ thì tốt (*atthàrasenasàna*). Có năm chỗ ở nên nhận (*pancasenasàna*). 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.
- Tĩnh 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.

### **Chú Giải Luật Thiện Kiến.**

**- Quyển Thứ Mười -**

-ooOoo-

[Chương trước](#) | [Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Chương kế](#)

---

*Chân thành cảm ơn Thầy Kheo Thiện Minh đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, 01-2001)*

---

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*last updated: 16-07-2003*