



GIẢI THOÁT ĐẠO LUẬN VIMUTTI MAGGA

Thiền Nhứt chuyển dịch sang tiếng Việt



Quyển thứ Bảy

Phẩm 8, Chi 4: Mười Niệm (tiếp)

Hỏi: Thế nào là **Niệm Hơi thở**? (Pàli: *Ānāpānasati*, phiên âm là *An ban* = hơi thở). Thế nào là tu, tướng, vị, xứ, công đức của Niệm Hơi thở? Thế nào là tu hành?

Đáp: *Niệm An ban*, tức Niệm Hơi thở; *an* là tướng hơi thở ra; *ban* là tướng hơi thở vào. Niệm đó theo sát niệm, giữ đúng chánh niệm, đó gọi là niệm *an ban*, hay là *niệm hơi thở*. Tâm trú chẳng loạn, đó là *tu*. Niệm khởi lên tư tưởng về hơi thở, đó là *tướng*. Suy nghĩ về sự va chạm của hơi thở vào mũi, đó là *vị*, hay là chức năng của niệm hơi thở. Châm dứt *giác* (hay *tâm*, tức là tâm hay biết), đó là *xứ*, hay là phạm vi hoạt động của niệm hơi thở.

Về *công đức* của niệm hơi thở, người tu hành niệm hơi thở trở nên an vắng, thẳng diệu, trang nghiêm, khả ái và vui vẻ. Nếu tâm khởi lên nhiều pháp chẳng lành thì niệm trừ dứt, thân thành chẳng lười nhác, mắt cũng chẳng lười nhác, thân chẳng loạn động, tâm chẳng giao động, khiến cho bốn lãnh vực quán niệm được đầy đủ, bảy giác chi cũng đầy đủ và sự giải thoát được trọn vẹn. Đây là nơi Thế tôn khen ngợi; các bậc Thánh, các Trời Phạm, các đức Như Lai thường an trú.

Tu niệm hơi thở như thế nào? Người mới tập thiền đi đến nơi yên vắng, hoặc nơi chùa chiền, hoặc dưới gốc cây, tại nơi an tịch đó, ngồi kiết già (xếp bằng hai chơn trên nhau), thân, lưng thẳng. Người đó niệm hơi thở vào, niệm hơi thở ra, nếu hơi thở ra dài, biết tôi đang thở ra dài, như thế mà biết. Nếu hơi thở vào dài, tôi đang thở vào dài, cứ như thế mà biết. Nếu hơi thở ra ngắn, tôi đang thở ra ngắn, cứ như thế mà biết. Tôi thở vào, biết như thế. Tôi thở ra, biết như thế. Biết mừng, biết vui, biết các tâm hành và khiến chấm dứt các tâm hành, khiến khen ngợi tâm mừng, khiến giáo hoá tâm, khiến tâm được giải thoát. Thấy vô thường, thấy sự chẳng ham muốn, thấy sự diệt khổ, thấy sự xuất ly (= là bỏ), cứ như thế mà biết. Thấy sự xuất ly, tôi thở ra như thế. Thấy và biết sự xuất ly, tôi thở ra như thế.

Như thế, người ấy học tập về hơi thở vào, có nghĩa là, cột niệm vào nơi chót mũi, hoặc trên môi (ở miệng), hai nơi này là chỗ hơi thở khi vào, ra, chạm đến. Người ấy quán sát sự va chạm của hơi thở vào, hơi thở ra, nơi chót mũi, hay trên môi, hoặc hiện niệm khi hơi vào, hoặc hiện niệm khi hơi ra.

Hiện niệm khi hơi vào mà chẳng khởi lên ý tưởng gì. Hiện niệm khi hơi ra, cũng chẳng tác ý. Chính nơi hơi thở vào ra va chạm vào chót mũi hay trên môi, là nơi phải quán sát để biết. Hiện niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, cũng như người của gỗ ngồ theo sức cây của mà chẳng khởi lên ý tưởng về lưới của đang chạy tới lui. Cũng vậy, người ấy khi thở ra, thở vào, cũng chẳng khởi lên ý tưởng về hơi thở vào, ra va chạm vào chót mũi, hay trên môi, mà dùng

niệm để biết hiện niệm hơi vào, hiện niệm hơi ra. Nếu người ấy theo sự vào ra của hơi thở mà khởi lên ý vào trong, khởi lên ý ra ngoài, thì tâm trở nên loạn động. Nếu loạn động, thân trở nên giải đãi, tâm trở nên giao động, đó là một lỗi lầm.

Khi thở hơi thật dài, hoặc hơi thật ngắn, cũng chẳng nên tác ý. Nếu cố ý thở thật dài, hoặc thở thật ngắn, thân cũng trở nên giải đãi và tâm thành giao động, đó cũng là một lỗi lầm. Do đó, đối với mỗi loại tướng của hơi thở, chẳng nên để cho ý dính mắc vào. Nếu để dính mắc, tâm sẽ chạy theo các duyên khác mà trở nên loạn động. Nếu tâm loạn, thân cũng trở nên giải đãi, xao động, đó lại là một lỗi lầm. Vô biên hơi thở ra vào khởi lên, lấy vô biên xúc chạm mà tác ý tướng, như thế tâm chẳng loạn.

Nếu tâm chậm lụt, hay nhanh bén, chẳng nên khởi tinh tấn, vì khi chậm lụt mà khởi tinh tấn thì thân giải đãi, buồn ngủ, còn khi nhanh bén mà khởi tinh tấn, tâm thành xao động.

Nếu người tọa thiền để cho sự giải đãi, buồn ngủ cùng khởi lên với sự giao động, thì thân và tâm sẽ lười nhác và chẳng yên, đó cũng lại là một lỗi lầm.

Người tọa thiền rửa sạch chín phiến não nhỏ, khiến tâm thanh tịnh, hiện niệm hơi thở vào, tướng ấy khởi lên, đó gọi là *tướng niệm hơi thở*. Như rút lấy bông gòn ra cọ xát đầy đủ vào thân tựa như làn gió mát thoảng trên da, gây nên cảm giác khoan khoái; hơi thở ra vào chạm vào chót mũi, trên môi, lại cũng như vậy; niệm khởi ý tướng về gió, chẳng do hình sắc, đó gọi là *tướng* của niệm hơi thở.

Nếu người tọa thiền tu niệm nhiều khiến cho tướng ấy tăng trưởng lên, lan rộng khoảng giữa hai chơn mày, khắp trán, khiến cho cả đầu đều đầy cả gió. Tự đó, khiến cho tăng trưởng thêm lên nữa, đến cả toàn thân đều tràn đầy niềm an lạc, đó gọi là *đầy đủ*.

Lại nữa, nếu ngay buổi đầu, thấy những *tướng kỳ lạ* như khói, như sương mù, như bụi bặm, như kim chích, như kiến cắn, như các loại màu sắc khác, nếu người tọa thiền chẳng có đủ sáng suốt để hiểu rõ các dị tướng đó, thì tư tưởng kỳ dị nổi lên khiến tâm thành điên đảo, chẳng khởi lên được *tướng* hơi thở ra vào. Nếu đủ sáng suốt hiểu rõ, người tọa thiền chẳng khởi lên ý tướng kỳ dị, hiện niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, mà chẳng nổi lên các tư tưởng khác. Nếu tác ý như thế thì các tướng kỳ dị tự biến mất.

Người tọa thiền đắc được *tướng vi diệu*, tâm chẳng buông lung, hiện niệm hơi thở vào, ra. Khi tướng đó đã được tự tại, nhuần nhả rồi, liền khởi lên ý muốn tu hành. Do ý muốn tu được tự tại rồi, niệm hơi thở này vào, hơi thở này ra, rồi nổi mừng (= *hi*) sanh ra. Khi nổi mừng được tự tại, và ý muốn cũng tự tại, hiện niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, và khởi lên niệm xả. Khi niệm xả đã tự tại, ý muốn cùng nổi mừng vẫn còn tự tại, thì vẫn niệm hơi thở vào, niệm hơi thở ra mà tâm chẳng loạn. Khi tâm đã hết loạn động rồi, các triền cái đều diệt hết và các thiền chi liền khởi lên. Người tọa thiền ấy đã đắc được cõi tịch diệt thắng diệu của bốn cấp thiền.

Phần còn lại như đã được nói rộng qua trước đây.

Lại nữa, các vị tiên sư có dạy bốn cách tu về *Niệm An ban* gọi là: *toán, tùy trực, an trí, tùy quán*.

Hỏi: Thế nào gọi là *toán*, (hay là *đếm*)?

Đáp: Người mới tập thiền đếm từ một đến mười, kể từ hơi thở ra đầu tiên cho chí đến hơi thở vào thứ mười, chẳng đếm quá mười. Lại nữa có thuyết dạy, chỉ đếm tới năm, chẳng đếm quá năm. Chẳng được đếm lộn; nếu lộn, ngưng đếm tiếp và trở lại hơi thở đầu. Theo sự vào ra của hơi thở mà niệm, cho đến khi được an trú, đó gọi là *toán* hay là *đếm*.

Gọi là **tùy trực** hay là **theo đuổi sát**, có nghĩa là đếm chăm chỉ đuổi theo sát hơi thở vào, hơi thở ra, chẳng hề gián đoạn; đó gọi là **tùy trực**.

Gọi là **an trí** hay là **trụ yên vào**, có nghĩa là, hoặc tại chót mũi, hoặc trên môi là nơi hơi thở vào, ra và chạm phải, tại nơi đó liền khởi lên *ý tưởng gió* khiến cho niệm trụ yên ở đấy, đó gọi là **an trí**.

Gọi là **tùy quán** hay là **quán sát theo**, có nghĩa là, khi nhận thấy sự va chạm đã được dễ dàng, thì nên tại chỗ đó quán sát tướng ấy và sự mừng, vui, cùng các pháp khác cũng khởi lên ở đấy, rồi cứ tùy theo đó mà quán, đó gọi là **tùy quán**.

Phương pháp **toán**, hay là **đếm**, khiến cho *giác* (hay *tâm*, hoặc sự hay biết của tâm) diệt đi, giúp vượt qua được thiền chi *giác* này.

Phương pháp **tùy trực**, hay là cách theo đuổi sát, giúp dẹp bỏ được niệm *giác thô* nơi hơi thở ra vào, khiến niệm niệm chẳng gián đoạn.

Phương pháp **an trí** hay là yên trụ vào, giúp dẹp bỏ sự xao lãng, khiến tư tưởng được bất động.

Phương pháp **tùy quán**, hay là quán sát theo, giúp thiền giả thọ tri được tư tưởng về niệm hơi thở, phân biệt rõ được các thắng pháp.

(Mười sáu hơi thở ra vào)

(1). "*Thở vào dài, thở ra ngắn, thở vào ngắn, nên theo đó mà học tập*", tức là, khéo nhận thấy được chỗ hơi trải qua nơi tánh dài, ngắn của chúng; đây là hiện biết đối tượng (= sự) và chẳng lẫn lộn.

Hỏi: Thế nào là *chẳng lẫn lộn và đối tượng* (= sự)?

Đáp: Người mới tọa thiền, thân tâm đã được yên ổn, an trú niệm nơi hơi thở vào ra, khiến hơi thở trở thành tế nhị. Vì tế nhị, nên khó nắm giữ lấy. Khi đó, người ấy nếu thở hơi dài, thì quán biết rõ hơi dài, mãi cho đến khi tướng khởi lên. Nếu tướng đã khởi trú, thì nên tác ý biết rõ tánh của nó; đó gọi là *chẳng lẫn lộn*.

Lại nữa, tâm theo sát hơi thở để biết có khi thở dài, có lúc thở ngắn, cứ như thế mà tu tập. Lại nữa, người tọa thiền, qua đối tượng hơi thở, khởi tướng được phân minh; đối tượng (= sự) đó nên tu tập.

(2). "*Biết tất cả thân, tôi thở vào, nên như thế mà học tập*". Có hai cách để "*biết tất cả thân*": (1) chẳng lẫn lộn, (2) biết rõ sự (= đối tượng).

Hỏi: Thế nào là "*biết tất cả thân*" chẳng lẫn lộn?

Đáp: Người tọa thiền niệm hơi thở đắc định qua sự xúc chạm, thân tâm tràn đầy mừng, vui. Do thể nghiệm được mừng, vui, xúc chạm đầy đủ, nên thành ra *biết tất cả thân* chẳng lẫn lộn.

Hỏi: Thế nào là lấy sự mà "*biết tất cả thân*"?

Đáp: Các hơi thở ra, vào, là nơi trú xứ của sắc thân, gồm có hơi thở, tâm và các tâm sở; các yếu tố của thân và thân, đó gọi là *tất cả thân*.

Người tọa thiền như thế lấy các yếu tố của thân mà *biết tất cả thân*, biết rằng: tuy có thân đó nhưng chẳng hề có chúng sanh nào, chẳng hề có thọ mạng nào.

(3). "*Như thế mà học tập*", đó là ba môn học: (1) tăng thượng *giới* học; (2) tăng thượng *tâm* học; (3) tăng thượng *huệ* học.

Giới như thực, đó là tăng thượng giới học. Định như thực, đó là tăng thượng tâm học. Huệ như thực, đó là tăng thượng huệ học. (*Tăng thượng*: *tăng* = thêm; *thượng* = cao) (*như thực* = đúng theo sự thật, theo đúng với Chơn lý).

Người tọa thiền theo ba môn học đó, suy nghiệm về đối tượng của mỗi môn và tu tập. Tu tập nhiều lần cho nhuần nhuyễn, đó gọi là *học tập*.

(4). "*Khiến cho thân hành được an tịnh, tôi thở vào; như thế mà học tập.*"

Thế nào là *thân hành*? Khi thở ra, vào, thì thân khom cúi xuống, duỗi thẳng lên, nghiêng mình tới, ngã lùi lại, lay động, nhảy nhót, rung lên. Như thế, nơi thân hành (= hành động của thân), hiện nên làm cho được *an tịnh*.

Lại nữa, nơi các thân hành thô, khiến cho an tịnh thành tế, dùng thân hành tế để tu Sơ thiền. Từ thân hành tế đến thân hành tế hơn nữa, tu Nhị thiền. Từ thân hành càng tế hơn nữa, tu Tam thiền. Diệt hết các thân hành khác còn lại là tu Tứ thiền.

Hỏi: Nếu người tọa thiền chấm dứt mọi thân hành còn lại của hơi thở vào ra, làm sao người ấy tu niệm hơi thở được?

Đáp: Vì khéo giữ tướng ban đầu nên khi diệt hơi thở ra vào, tướng ấy vẫn khởi lên, dầu có sự ngưng thở. Tại sao vậy? Vì đã biết các thiền tướng.

(5). "*Thể nghiệm nổi mừng (Hi), tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Người tọa thiền hiện đang niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, khởi lên *hi* tại hai nơi thiền (Sơ thiền và Nhị thiền). Biết được nổi mừng (*hi*) đó bằng hai cách: (1) do chẳng lẫn lộn, (2) do sự (đối tượng). Như thế, khi nhập định, người ấy biết mình đang thể nghiệm được nổi mừng, qua sự chẳng lẫn lộn, qua sự quán chiếu, qua sự đối trị, qua đối tượng hơi thở.

(6). "*Thể nghiệm niềm vui (Lạc), tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Người tọa thiền hiện đang niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, nơi Tam thiền khởi lên *niềm vui* (= lạc). Biết được niềm vui đó bằng hai cách: (1) do chẳng lẫn lộn, (2) do sự (= đối tượng hơi thở).

Phần còn lại, như đã nói qua ở Sơ thiền.

(7). "*Thể nghiệm tâm hành, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Nói *tâm hành* là nói đến *thọ*, tướng, được khởi lên nơi Tứ thiền. Biết được các tâm hành đó bằng hai cách: (1) do chẳng lẫn lộn, (2) do sự (= đối tượng hơi thở).

Phần còn lại như đã được nói qua trước đây.

(8). "*Khiến cho tâm hành được an tịnh, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Nói *tâm hành* là nói đến *thọ*, tướng nơi tâm còn thô, nay học tập khiến tâm hành thô đó trở nên an tịnh.

Phần còn lại như đã được nói qua trước đây.

(9). "*Thể nghiệm Tâm, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Người tọa thiền hiện đang niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, *tâm* đó theo dõi đối tượng hơi thở. *Biết được tâm* ấy bằng hai cách: (1) do chẳng lẫn lộn, (2) do sự, tức là do đối tượng hơi thở.

Phần còn lại cũng như đã được nói qua trước đây

(10). "*Khiến Tâm trở nên hoan hỷ, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Làm cho tâm hoan hỷ là tán thán (= khen ngợi) sự hoan hỷ. Nơi Nhị thiền, do mừng (= Hỷ) mà tâm nhảy nhót, xao động, nên học biết như thế. Phần còn lại như đã nói qua.

(11). "*Khiến giáo hoá Tâm, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Người toạ thiền hiện đang niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, dùng niệm và khởi ý lên khiến tâm an trú vào đối tượng hơi thở (= sự), và khiến cho tâm được *chuyên nhứt* (= gom tâm lại), đó là *giáo hoá tâm* an trú, phải nên học tập như thế.

(12). "*Khiến giải thoát Tâm, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Người toạ thiền hiện đang niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, nếu tâm trở nên trì huôn (= chậm lụt) thành ra giải đãi (= lười nhác), thì khiến tâm được *giải thoát*. Nếu tâm bén nhạy (= lợi tạt) mà trở nên vọng động, nên khiến tâm được *giải thoát*, như thế mà học tập. Nếu tâm lên cao mà thành ô nhiễm, cũng *giải thoát* cho tâm, như thế mà học tập. Nếu tâm xuống thấp thành giận hờn, cũng *giải thoát* cho tâm, như thế mà học tập. Nếu tâm ngã theo các phiền não nhỏ mà bị ô uế, lại cũng *giải thoát* cho tâm, như thế mà học tập.

Lại nữa, nơi đối tượng (= hơi thở) nếu tâm chẳng được vui vẻ, liền khiến cho tâm được vui lên, như thế mà học tập.

(13). "*Thường thấy Vô thường, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Người toạ thiền hiện đang niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra. (Nhận thấy rằng,) hơi thở vào, hơi thở ra ấy, với đối tượng hơi thở, cùng với tâm và các tâm sở, tất cả đều vô thường: khởi sanh lên, rồi lại diệt đi mất; nên như thế mà học tập.

(14). "*Thường thấy Vô dục, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Người toạ thiền hiện đang niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, nhận thấy các pháp vô thường kia chẳng đáng ham muốn (= vô dục); còn các pháp vô dục (= chẳng ham muốn) chính là Nê-hoàn (= Niết-bàn). Khi niệm hơi thở vào, nên như thế mà học tập.

(15). "*Thường thấy đoạn diệt, tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Khi thấy được đúng như thật, các pháp vô thường ấy có nhiều lỗi lầm, nên tôi liền diệt bỏ đi, đó là (đến gần với) Nê-hoàn (= cõi Niết-bàn tịch diệt), và thấy được sự *tịch diệt*; nên như thế mà học tập.

(16). "*Thường thấy xuất ly (= ra khỏi, từ bỏ), tôi thở vào, như thế mà học tập.*" Các pháp vô thường, khi được thấy đúng như thật, có nhiều lỗi lầm, liền xả bỏ chúng đi, và an trú trong sự tịch diệt của Niết-bàn, khiến tâm trở nên hoan lạc; nên như thế mà học tập.

Như thế là tịch diệt, là vi diệu, đó gọi là tất cả các hành đều tịch diệt, tất cả phiền não đều được xuất ly ra khỏi, diệt được sự tham ái, chẳng còn ham muốn, đặc sự an tịch của Nê-hoàn (= Niết-bàn).

Do đó, nơi mười sáu *xứ* (= lãnh vực học tập về mười sáu hơi thở ra, vào) mười hai *xứ* đầu thành Xa-ma-tha (= Định) và Tỷ-bà-xá-na (= Huệ), thấy được vô thường; còn bốn *xứ* sau thành Tỷ-bà-xá-na (= Huệ). Như vậy, Định và Huệ phải được hiểu biết đúng như thế.

Lại nữa, mười sáu *xứ* đó gom lại thành bốn loại, gọi là (1) tu để *biết*, (2) để khiến khởi lên *toàn thân*, (3) để khởi lên sự *quán chiếu đầy đủ* và (4) để *có thời thấy*:

- (1) Hiện niệm hơi thở vào, hiện niệm hơi thở ra, đó gọi là tu để *biết* dài, ngắn.
- (2) Khiến cho thân hành được an tịch, tâm hành được định tĩnh, tâm khen ngợi nỗi mừng, giáo hoá tâm, giải thoát tâm, đó gọi là tu khiến khởi *biết tất cả toàn thân*.
- (3) Biết niềm vui, biết các tâm sở vận hành, biết chính tâm, gọi là tu *quán đầy đủ*.
- (4) Thường thấy vô thường, gọi là *có thời thấy*.

Lại nữa, **tu** là lấy niệm hơi thở mà thọ trì nền móng; nắm giữ lấy niệm hơi thở đó là *thọ trì*, là **học tập**. Nền móng đó có *giác* (hay là *tâm*, tức là sự biết đến) và có *quán* (hay là *tứ*, tức là sự suy nghĩ thêm); nền móng đó có *quán* (hay *tứ*). Biết nổi *mừng* (= *hi*), đó là nền móng của Nhị thiền. Biết niềm *vui* (= *lạc*), đó là nền móng của Tam thiền. Biết được *tâm*, đó là nền móng của Tứ thiền.

Lại nữa, tất cả các điều đó gom lại thành hai thứ: **tu** và **thành mãn**. Theo đó tu hành đến thành mãn thì nền móng của niệm mười sáu hơi thở chẳng suy giảm. *Tu* là nguyên nhân, cũng như là hột giống; *thành mãn* là kết quả, cũng như hoa trái, do từ sự tu hành mà khởi xuất ra. Như thế, tu hành niệm hơi thở được đầy đủ thì thành mãn được *tứ niệm xứ* (= bốn lãnh vực quán niệm). Tu *tứ niệm xứ* được đầy đủ, thành mãn được *thất Bồ-đề phần* (= *Thất giác chi* = bảy ngành của sự giác ngộ). Tu *thất Bồ-đề phần* được đầy đủ, thành mãn được *trí huệ* và *giải thoát*.

Hỏi: Làm sao mà đắc được như thế?

Đáp: Về *tứ niệm xứ*, chỗ bắt đầu *biết hơi thở* dài vào ra, chính là *thân niệm xứ*. Chỗ bắt đầu *biết được hi, lạc* đó là *thọ niệm xứ*. Chỗ bắt đầu *biết được tâm*, đó là *tâm niệm xứ*. Chỗ bắt đầu *thấy được vô thường*, đó là *pháp niệm xứ*. Như thế, tu niệm hơi thở thì thành mãn được *tứ niệm xứ*.

Hỏi: Thế nào là tu *tứ niệm xứ* làm thành mãn được *thất giác phần* (= bảy ngành của sự giác ngộ)?

Đáp: Tu *niệm xứ* thời nơi niệm được an trú thành ra biết chẳng lẫn lộn, đó là niệm *giác phần*. Người toạ thiền khi niệm an trú biết phân biệt rõ khổ, vô thường, cũng các hiện tượng, đó là *trạch pháp giác phần*. Khi sự trạch pháp được thực hành chẳng trì hoãn, đó là *tinh tấn giác phần*. Do sự thực hành tinh tấn, chẳng có phiền não, đó gọi là *hi giác phần*. Do tâm hoan hỷ, nên thân tâm được an ổn, đó là *khinh an giác phần*. Do thân an ổn, lại có niềm vui khiến cho tâm nhập vào định, đó gọi là *định giác phần*. Khi tâm định thành xả, đó gọi là *xả giác phần*. Như thế, do tu *tứ niệm xứ* mà thành mãn *thất giác phần* (còn gọi là *thất giác chi*, hoặc *thất Bồ-đề phần*).

Hỏi: Thế nào là tu *thất giác phần* thành mãn thì được *trí huệ* và *giải thoát*?

Đáp: Do tu nhiều về thất giác phần, nên trong sát-na (= 0,0013 giây), đắc được *đạo*, khiến trí huệ thành mãn. Và cũng trong sát-na, đắc được *quả*, khiến cho sự giải thoát được thành mãn. Như thế, tu bảy ngành của sự giác ngộ đưa tới sự đắc được *đạo quả*, mà thành mãn được *trí huệ* cùng *giải thoát*.

Hỏi: Tất cả các hành tùy theo địa hạt, đều có *giác*, chẳng có *quán*, tại sao niệm hơi thở chỉ trừ bỏ *giác* mà chẳng nói đến các thứ khác?

Đáp: Chẳng phải nói theo nghĩa đó. Ở đây, *giác* (hay là *tâm*, tức là sự hay biết của tâm) vì chẳng an trú nên gây thành chướng ngại cho Thiên, bởi thế nên phải trừ bỏ *giác*.

Tại sao *gió* lại là một cảm xúc thích thú? Vì gió làm tâm vui, cũng như nghe tiếng nhạc của Càn-thát-bà (= nhạc trời) thì vui thích. Vì lẽ đó nên *giác* được trừ bỏ. Lại nữa, cũng như đi dọc theo bờ sông nhờ có tâm chuyên niệm mà thành an ổn, được tâm bất động. Bởi thế nên niệm hơi thở để trừ bỏ *giác*.

Niệm Hơi thở chấm dứt.

Hỏi: Thế nào là **Niệm Tứ**? Thế nào là tu, tướng, vị, xứ, công đức của Niệm Tứ? Tu cách nào?

Đáp: Thọ mạng dứt, đó gọi là *Từ*, hay là chết. Niệm ấy trú chẳng loạn, đó là *tu*. Thọ mạng mình dứt là *tương*. Sự chán ghét là *vi*, hay chức năng của niệm *Từ*. Chẳng có khó khăn là *xứ*, hay là phạm vi hoạt động của niệm *Từ*. Về *công đức*, nếu tu hành niệm *Từ*, thì chẳng phóng dật, chẳng lơ là đối với các pháp lành cao, biết chán ghét các pháp chẳng lành, chẳng lo tích trữ về sự chung diện, chẳng bòn xén, luôn nghĩ tưởng đến sự vô thường, khổ, vô ngã, đều khiến thành mãn hướng về các nẻo lành, hướng về đề hồ (= Niết-bàn) và khi sắp mất, tâm chẳng mê mờ lầm lẫn.

Tu hành cách nào? Người mới tập thiền đến nơi yên vắng, thấu nhiếp tất cả, tâm chẳng loạn động, khởi lên niệm: "Chúng sanh đều chết, tôi cũng sẽ chết."

Như trong Kinh Niết-đề-phúc-ba-đa (*Nettipàdà Sutta*) có nói, nếu muốn quán niệm *từ*, phải quán người sắp bị giết và thấy nhân duyên gây nên sự chết.

Niệm *từ* có bốn loại: (1) tương ứng với sự lo âu, (2) tương ứng với sự kinh hãi, (3) tương ứng với sự lãnh đạm, (4) tương ứng với trí huệ. Như tâm niệm khi mất đứa con yêu thương, tương ứng với *sự lo âu*. Như tâm niệm khi đứa con nhỏ của mình chết thỉnh linh, tương ứng với *sự kinh hãi*. Như tâm niệm người xà duy thiêu xác chết, tương ứng với *sự lãnh đạm*. Như tâm niệm chán ngán thế gian, tương ứng với *trí huệ*. Người toạ thiền chẳng nên tu hành niệm *từ* có liên quan với sự lo âu, sự kinh hãi và sự lãnh đạm. Tại sao vậy? Vì các niệm ấy chẳng diệt trừ được các khổ nạn, chỉ có niệm *từ* tương ứng với trí huệ mới có khả năng trừ được các khổ nạn.

Sự chết có ba thứ: (1) *đăng từ*, (2) *đoạn từ*, (3) *niệm niệm từ*. *Đăng từ* là cái chết thông thường của mọi chúng sanh. *Đoạn từ* là nói đến các bậc A-la-hán đã đoạn diệt hết tất cả phiền não. Niệm niệm *từ* là nói đến tất cả các hành (hành uẩn) tạm thời chấm dứt.

Lại nữa, có hai thứ chết: *chết chẳng đúng thời*, và *chết đúng thời*. Như tự sát, hoặc bị giết, bị bệnh, hay chẳng có nhân duyên gì rõ trước khi chết, đó gọi là chết chẳng đúng thời. Khi thọ mạng đã hết, cho đến cảnh già lão, đó là chết đúng thời. Phải nên niệm *từ* về hai loại chết này.

Lại nữa, các bậc tiên sư có dạy tám cách để tu niệm *từ*: (1) như bị kẻ hung ác rượt đuổi; (2) do chẳng có nhân duyên; (3) do bán thú; (4) do thân bị lệ thuộc nhiều; (5) do thọ mạng bất lực; (6) do phân biệt xa xưa; (7) do vô tướng; (8), do sát-na (= khoảng thời gian rất ngắn bằng 0,0013 của giây).

Hỏi: Thế nào là nghĩ đến việc bị kẻ hung ác rượt đuổi, mà tu niệm *từ*?

Đáp: Như bị kẻ hung ác theo sau vung đao dẫn đến chỗ hành hình, người sắp bị giết nghĩ rằng, *tôi sẽ chết lúc nào đây; tôi bước tới, đến bước nào sẽ chết; tôi chạy đi cũng chết; tôi dừng lại cũng chết; tôi ngồi xuống cũng chết; tôi ngủ cũng phải chết*; như thế người toạ thiền nghĩ đến việc bị kẻ hung ác rượt đuổi, mà nên tu niệm *từ*.

Hỏi: Thế nào là nghĩ đến việc do chẳng có nhân duyên gì, mà tu niệm *từ*?

Đáp: Nói *chẳng có nhân duyên gì* là muốn nói chẳng có phương tiện nào đủ khả năng khiến cho đời sống trở thành bất tử (= chẳng chết). Như mặt trời, mặt trăng khi đã mọc lên rồi, thì chẳng có nhân duyên nào làm cho chúng quay ngược lặn xuống được. Như thế, do chẳng nhân duyên, mà tu niệm *từ*.

Hỏi: Thế nào là do bán thú (= ý muốn nói, so sánh phận mình) mà tu niệm *từ*?

Đáp: Các bậc đại vương có lắm tài vật quý báu với nhiều xe vua lộng lẫy, quyền lực to tát, như Đại Thiện Kiến vương (Maha Sudassana), Đỉnh sanh vương (Mandhātū), rồi cũng chết. Lại nữa, các vị tiên non đại thần thông, đại thần lực như Tỳ-sa-mật-đa (Vessamitta), Đô-ma-

lê (Yamataggi), thân xuất ra nước, lửa, rồi cũng chết. Lại nữa, hàng Thanh văn, đại trí huệ Xá-lợi-phất (Sariputta), đại thần thông Mục-kiền-liên (Moggallāna) và các vị khác, rồi cũng chết. Lại nữa, các bậc Duyên giác (Pacceka Buddha) chẳng có thầy mà giác ngộ và mọi công đức thành tựu, rồi cũng chết. Lại nữa, các bậc Như Lai, Ứng cúng, Chánh giác vô thượng, Minh hạnh túc, công đức đã đến bờ giác bên kia, rồi cũng lại nhập vào tử pháp. Hà huống là ta, với thọ mạng ngắn ngủi, lại chẳng đi vào cõi chết sao? Như thế, do so sánh thân phận mình, mà tu niệm tử.

Hỏi: Thế nào là do *thân thể bị lệ thuộc nhiều*, mà tu niệm tử?

Đáp: Do gió và đằm nhót hoà hiệp nhau gây thành sự chết. Hoặc do các loài trùng, hoặc do ăn uống chẳng điều hoà, hoặc do rắn độc, rết, chuột cắn gặm mà gây nên sự chết, hoặc do bị người hay loài phi nhơn giết (*phi nhơn* = hạng chúng sanh chẳng phải người) mà bị chết. Thân này như thế, bị lệ thuộc rất nhiều; nên theo đó mà tu niệm tử.

Hỏi: Thế nào là do *thọ mạng bất lực*, mà tu niệm tử?

Đáp: Thọ mạng bất lực vì hai lẽ: (1) vì ở vào chỗ bất lực; (2) vì nương dựa vào nơi cũng bất lực. Thế nào là thân này ở vào chỗ bất lực? Vì thân này chẳng có tự tánh, cũng như thân cây chuối, như bọt nước, chẳng có chi là chơn thật, liả xa điều chơn thật, thành ra thọ mạng trở nên bất lực. Thế nào là thân này nương vào nơi cũng bất lực? Vì bị ràng buộc vào hơi thở, vào bốn đại (= đất, nước, gió, lửa), vào ăn uống, vào bốn oai nghi, vào nhiệt độ. Như thế, thọ mạng thành ra bất lực. Và do theo thọ mạng bất lực đó mà tu niệm tử.

Hỏi: Thế nào là do *phân biệt xa xưa*, mà tu niệm tử?

Đáp: Từ xa xưa cho đến hiện tại, ai ai cũng chẳng quá trăm năm đều vào cõi chết; đó gọi là phân biệt xa xưa mà tu niệm tử. Lại nữa, nên tu niệm như vậy, trong một ngày một đêm, chẳng biết tôi còn sống chăng; nghĩ đến giáo pháp của Thế tôn, chẳng biết tôi còn sống được một ngày để hưởng đại ân đó chăng, hay nửa ngày, hay trong một thời gian ngắn, hay trọn bữa ăn, hay nửa bữa ăn, hay trong khi ăn được bốn năm miếng ăn, hoặc trong một hơi thở ra vào, chẳng nữa? Đó là nghĩ tưởng đến sự phân biệt về thời gian mà tu niệm tử.

Hỏi: Thế nào là do *vô tướng* mà tu niệm tử?

Đáp: Chẳng có tướng nào báo hiệu thời gian chắc chắn khi sự chết đến với mình cả. Đó là lấy việc *chẳng có tướng* mà tu niệm tử.

Hỏi: Thế nào là do *sát-na* mà tu niệm tử?

Đáp: Nếu chẳng kể đến quá khứ và vị lai, chỉ kể đến hiện tại, thì thọ mạng của chúng sanh chỉ trú lại trong thời gian một niệm mà thôi. Chẳng có gì hiện trú trong hai niệm cả. Tất cả chúng sanh tâm đều lặn chìm trong một niệm sát-na (*sát-na* = khoảng thời gian thật ngắn, độ một phần ngàn của một giây). Như trong A-tỳ-đàm (*Abhidhamma, Luận tạng*) có nói: "Nơi tâm quá khứ, chẳng có đã sanh, chẳng có sẽ sanh, chẳng có đang sanh; nơi tâm vị lai, chẳng có đã sanh, chẳng có sẽ sanh, chẳng có đang sanh; nơi tâm hiện tại, chẳng có đã sanh, chẳng có sẽ sanh, mà chỉ có đang sanh thôi."

Lại nữa, như có Kệ rằng:

*Thọ mạng và bản tánh của thân,
Khổ, vui, cùng với các sở hữu,
Tất cả cùng tương ứng với tâm,
Sanh khởi rất nhanh trong sát-na.
Nơi chưa sanh, chẳng sanh;*

*Nơi hiện tại, có sanh.
Tâm dứt, thế gian chết.
Đó là nói cảnh tận thế vậy.*

Như thế, do sát-na mà tu niệm tử.

Người toạ thiền theo đường lối của hành môn này mà tu như thế về niệm tử, khởi lên sự chán ngán. Khi đã quen sự chán ngán, niệm được thuần thực rồi, thì tâm trở nên chẳng loạn động. Nhờ tâm bất loạn đó mà diệt được các triền cái, khởi lên các thiền chi, thành được thiền ngoại hành để an trú.

Hỏi: Tướng vô thường với Niệm tử, khác nhau ra sao?

Đáp: Sự sanh diệt của các ám (= uẩn) gọi là tư tướng vô thường. Niệm các căn diệt gọi là niệm tử. Tu vô thường tướng, tu vô ngã tướng, trừ được sự kiêu mạn. Tu niệm tử thì an trú nơi vô thường tướng và khô tướng; xuyên qua niệm tướng về thọ mạng dứt, tâm diệt đi.

Đây là chỗ sai biệt giữa vô thường tướng và niệm tử.

Niệm Tử chấm dứt.

Hỏi: Thế nào là Niệm Thân? Thế nào là tu, tướng, vị, công đức của Niệm Thân? Tu cách nào?

Đáp: Tu Niệm Thân là niệm về thân tánh, tức là bản tánh của thân. Niệm đó theo sát niệm, giữ đúng chánh niệm, đó gọi là *niệm thân*. Tâm trú chẳng loạn, đó gọi là *tu*. Khiến khởi lên thân tánh, đó là *tướng* của niệm thân. Thấy thân này chẳng thật, đó là *khởi*, hay là sự khởi phát của niệm thân.

Tu niệm thân được các *công đức* này: nhờ tu niệm thân mà nhẫn nại, kham chịu sự kinh hãi, lo sợ, chịu đựng được sự nóng, lạnh và các thay đổi khác, có được tướng vô thường, tướng vô ngã, tướng bất tịnh, tướng sợ lỗi lầm. Khi các tướng này được thành mãn thì tùy ý mà đắc bốn cấp thiền, phân biệt rõ ràng các pháp, việc tu học được đầy đủ, hướng về các đường lành, hướng về Niết-bàn.

Tu cách nào? Người mới tập thiền đi đến nơi yên vắng, thân nhiếp tất cả, tâm chẳng loạn động, và suy nghĩ về bản tánh của thân thể.

Thế nào là tu niệm về bản tánh của thân? Đó là tóc, lông, móng tay, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, não, huyệt, gan, tim, phổi, mật, dạ dày, thận, phương (= mỡ miếng), cao (= mỡ nước), hoành cách mạc, ruột già, ruột non, phân, nước tiểu, mũi, huyết, đàm, mồ hôi, nước rãi, nước mắt, nước mũi, nước bọt, đều chẳng được sạch. Người mới tập thiền theo ba mươi hai phần đó trong thân thể, đọc thuộc từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, thường niệm thường quán. *Lành thay!*

Do miệng thường đọc tất cả các phần thân thể, người toạ thiền quán niệm theo bốn cách: (1) theo màu sắc, (2) theo hình dạng, (3) theo các hành, (4) theo các xứ. Do phân biệt hoặc một, hoặc hai, hoặc nhiều tướng thô khởi lên, người ấy khéo nắm giữ các tướng tương ứng ấy. Nhờ đó, người ấy khởi lên được ba loại tướng: (1) tướng về sắc, (2) tướng về sự chán ghét, (3) tướng về hư-không.

Nếu khởi lên được tướng về sắc, người toạ thiền theo *Nhứt thiết nhập Sắc* mà quán niệm thì tác ý sẽ được dễ dàng.

Nếu khởi lên được tướng về sự chán ghét, người toạ thiền nên tác ý theo tướng bất tịnh. Nếu khởi lên được tướng về hư-không, người toạ thiền nên quán niệm về mười tám giới. Nếu người ấy y theo *nhứt thiết nhập*, thì đạt đến được Tứ thiên; nếu theo tướng bất tịnh mà quán, thì đạt được Sơ thiên; nếu theo giới mà quán, thì đắc được Thiền ngoại hành.

Như thế, người nhiều giận hờn nên dùng sắc mà khởi lên tướng; người nhiều ham muốn nên lấy sự chán ghét mà khởi lên tướng; người có nhiều trí huệ thì theo các giới mà khởi lên tướng. Lại nữa, người nhiều giận hờn nên dùng sắc mà tác ý; người nhiều ham muốn nên lấy sự chán ghét mà tác ý; người trí huệ thì theo các giới mà tác ý.

Lại nữa, niệm bản tánh của thân thể bằng mười ba cách: (1) theo hột giống, (2) theo xứ, (3) theo nhân duyên, (4) theo rỉ chảy, (5) theo thứ lớp hình thành, (6) theo các loại trùng, (7) theo an xứ, (8) theo sự tụ lại, (9) theo sự chán ghét, (10) theo sự bất tịnh, (11) theo sự tùy thuộc, (12) theo sự chẳng biết ơn, (13) theo chỗ có giới hạn.

Hỏi: Thế nào là theo hột giống mà niệm thân tánh?

Đáp: Như hột giống độc sanh ra cây *thù-du*, cây *câu-sa-đa-ky*, thân thể này sanh ra từ hột giống bất tịnh của cha mẹ, nên thân thể ấy cũng bất tịnh (= chẳng sạch).

Như thế, nên theo hột giống mà niệm thân tánh.

Hỏi: Thế nào là theo xứ (= nơi) mà niệm thân tánh?

Đáp: Thân này chẳng phải do hoa *uất-đa-la*, hoa *câu-mâu-đà*, *phân-đà-lợi* sanh ra, mà do từ bụng mẹ, nơi mà sự bất tịnh, sự hôi thối dồn ép nhau. Thân ấy lớn lên nơi từ cung, trong bọc ở bụng mẹ, nằm ngang giữa hai bên sườn, quấn dựa vào xương sống. Nơi đó chẳng sạch, thành ra thân cũng chẳng sạch. Như thế, nên theo nơi chốn (*xứ*) mà niệm thân tánh.

Hỏi: Thế nào là theo nhân duyên mà niệm thân tánh?

Đáp: Thân bất tịnh ấy chẳng phải do vàng bạc, châu báu nuôi dưỡng mà lớn lên, chẳng phải do các thứ *chiên-đàn*, *đa-già-la*, *trâm hương* nuôi dưỡng. Lăn lóc trong bụng mẹ giữa chất nhòn, nước rãi, nước bọt, đờm, được nuôi dưỡng với các chất do mẹ ăn, cơm, đậu, trộn lẫn với các chất lỏng đó hoà tạp lại. Thân ấy lớn lên giữa nơi bất tịnh, hôi hám.

Như thế, do theo điều kiện (= *duyên*) nơi sanh sống mà niệm thân tánh.

Hỏi: Thế nào là theo rỉ chảy mà niệm thân tánh?

Đáp: Thân này như một cái bít da có nhiều lỗ hổng, chứa đầy phân, nước tiểu, rỉ chảy ra. Nơi thân này, thức ăn vật uống hoà tạp với nước mắt, nước mũi, nước bọt, phân, nước tiểu hôi hám đủ loại thành ra bất tịnh, do nơi chín lỗ (= *cửu khổng*) mà rỉ chảy ra ngoài.

Như thế, theo sự rỉ chảy mà niệm thân tánh.

Hỏi: Thế nào là theo thứ lớp hình thành mà niệm thân tánh?

Đáp: Thân này, tùy nghiệp đời trước, mà hình thành theo thứ tự như sau:

- tuần lễ thứ nhứt: thành *già-la-la*,
- tuần lễ thứ hai: thành *a-phú-đà*,
- tuần lễ thứ ba: thành *phình-thi*,
- tuần lễ thứ tư: thành *a-nã*,
- tuần lễ thứ năm: thành năm khớp xương,
- tuần lễ thứ sáu: thành bốn khớp xương,

- tuần lễ thứ bảy: lại sanh bốn khớp xương,
- tuần lễ thứ tám: lại sanh hai mươi tám khớp xương.
- tuần lễ thứ chín và thứ mười: thành xương sống,
- tuần lễ thứ mười một: sanh ba trăm xương,
- tuần lễ thứ mười hai: lại sanh tám trăm khớp xương,
- tuần lễ thứ mười ba: lại sanh chín trăm khớp xương,
- tuần lễ thứ mười bốn: sanh trăm thớ thịt,
- tuần lễ thứ mười lăm: sanh ra huyết,
- tuần lễ thứ mười sáu: sanh ra mô (= màng da),
- tuần lễ thứ mười bảy: sanh ra da,
- tuần lễ thứ mười tám: sanh ra màu sắc của da,
- tuần lễ thứ mười chín: do nghiệp sanh ra gió khắp châu thân,
- tuần lễ thứ hai mươi bốn: thành chín lỗ (= *cửu khiếu*)
- tuần lễ thứ hai mươi lăm: sanh ra mười bảy ngàn *thấu* (= thớ da),
- tuần lễ thứ hai mươi sáu: thành thân rắn chắc,
- tuần lễ thứ hai mươi bảy: thành thân có sức lực,
- tuần lễ thứ hai mươi tám: sanh chín mươi chín ngàn lỗ chơn lông,
- tuần lễ thứ hai mươi chín: tất cả thân đều đầy đủ.

Lại nữa, có thuyết cho rằng vào tuần lễ thứ bảy thai nhi đã có hình thể, dựa vào xương sống của mẹ, hạ đầu ngòai xòm xuống; vào tuần lễ thứ bốn mươi hai, do nghiệp sanh ra gió chuyển hai chân ngược lên, đầu trút xuống, hướng về phía sản môn và sanh ra đời vào lúc đó, được tạm gọi đó là người.

Như thế, do theo thứ lớp hình thành mà niệm thân tánh.

Hỏi: Thế nào do theo loại trùng mà niệm thân tánh?

Đáp: Thân thể bị tám mươi ngàn loại trùng gặm nhấm.

- Ở tóc có trùng *phát thiết* (*phát* = tóc; *thiết* = sắt)
- Ở sọ có trùng *nhĩ chủng* (*nhĩ* = lỗ tai; *chủng* = loại)
- Ở óc có trùng *điên cuồng*. Có bốn loại: (1) *âu-câu-lâm-bà*, (2) *thấp-bà-la*, (3) *đà-la-ha*, (4) *đà-ha-thi-la*.
- Ở mắt có trùng *thi nhãn* (*thi* = liếm; *nhãn* = mắt).
- Ở lỗ tai có trùng *thi nhĩ* (*thi* = liếm; *nhĩ* = lỗ tai);
- Ở mũi có trùng *thi tỵ*, chia ra ba loại: (1) *lâu-khâu-vô-ha*; (2) *a-lâu-khâu*; (3) *ma-nã-lâu-vô-khã*.
- Ở lưỡi có trùng *vật-già*.
- Ở dưới chơn lưỡi có trùng *vô-đần-đa*.
- Ở răng có trùng *câu-bà*.
- Ở dưới chơn răng, có trùng *ưu-bà-câu-bà*.
- Ở họng, có trùng *a-bà-hy-ha*.
- Ở cổ, có hai loại trùng: (1) *lỗ-ha-la*; (2) *tỳ-lỗ-ha-la*.
- Ở lông có trùng *thi mao* (*thi* = liếm; *mao* = lông).
- Ở móng tay chơn, có trùng *thi tráo* (*tráo* = móng).
- Ở da, có hai loại trùng: (1) *đâu-ná*, (2) *đâu-nan-đa*.
- Ở mô, có hai loại trùng: (1) *vĩ-lam-bà*, (2) *ma-ha-vĩ-lam-bà*.
- Ở thịt, có hai loại trùng: (1) *a-la-bà*, (2) *la-bà-bà*.
- Ở máu, có hai loại trùng: (1) *bà-la*, (2) *bà-đa-la*.
- Ở gân, có bốn loại trùng: (1)...*đa-lỗ* (*rotara*), (2) *hi-đa-bà*, (3) *bà-la-bà-đa-bà*, (4) *la-ná-bà-la-ná*.
- Ở mạch, có trùng *khã-phiếu-hiệp-ná*.
- Ở mạch căn, có hai loại trùng: (1) *thi-bà-la*, (2) *ưu-bà-thi-bà-la*.

- Ổ xương, có bốn loại trùng: (1) *quá-si-tỳ-đa*, (2) *an-ná-tỳ-đa*, (3) *đãi-phục-đa-tỳ-đa*, (4) *quá-si...khả-la* (*kachigokara*)
- Ổ tủy, có hai loại trùng: (1) *mỹ-đồ*, (2) *mỹ-đồ thi-la*.
- Ổ lá lách, có hai loại trùng: (1) *ni-la*, (2) *tí-đa*.
- Ổ tim có hai loại trùng: (1) *tỳ-đa*, (2) *ưu-bát-đa-từ-ti-đa*.
- Ổ gốc tim, có hai loại trùng: (1) *mãn-khả*, (2) *thi-la*.
- Ổ phượng (= mỡ miêng), có hai loại trùng: (1) *cả-la*, (2) *cả-la thi-la*.
- Ổ bàng quang, có hai loại trùng: (1) *mỹ-cả-la*, (2) *ma-ha cả-la*.
- Ổ bàng quang căn (gốc bọng đái), có hai loại trùng: (1) *cả-la*, (2) *cả-la thi-la*.
- Ổ bọc thai, có hai loại trùng: (1) *sa-bà-la*, (2) *ma-ha sa-bà-la*
- Ổ gốc bọc thai, có hai loại trùng: (1) *...đa* (*sorata*), (2) *ma-ha -...đa* (*maharata*).
- Ổ ruột non, có hai loại trùng: (1) *trừu... đa* (*siba*), (2) *ma-ha-... đa* (*mahasiba*).
- Ổ gốc ruột, có hai loại trùng: (1) *ba*, (2) *ma-ha-từ-ba*
- Ổ ruột già, có hai loại trùng: (1) *an-ná-bà-ba*, (2) *bác-quá-bà-ha*.
- Ổ dạ dày, có bốn loại trùng: (1) *ưu-thọ-cả*, (2) *ưu-đồ-bà*, (3) *tri-đồ-bà*, (4) *tiên-thị-bà*.
- Ổ tử cung, có bốn loại trùng: (1) *bà-ha-ná*, (2) *ma-ha bà-ha-ná*, (3) *đa-ná-bàn*, (4) *phần-ná-mẫu-khả*.
- Ổ mật, có trùng *tát-đa-ly-ha*.
- Ổ nước miêng, có trùng *tiêm-ha*.
- Ổ mồ hôi, có trùng *tỳ-đa-ly-ha*
- Ổ chất mỡ, có trùng *mỹ-đa-ly-ha*.
- Ổ *cuồng* (= sanh lực), có hai loại trùng: (1) *tẩu-bà-ha-mẫu*; (2) *đồ-ma-khiết-đa*.
- Ổ *cuồng-căn* (= gốc của sanh lực), có ba loại trùng: (1) *xứ-ha-mẫu-khả*; (2) *a-lỗ-ha-mẫu-khả*; (3) *bà-ná-mẫu-khả*.

Có năm loại trùng ở phía trước thân, ở phía sau thân, ở bên trái thân, ở bên mặt thân, và chúng gặm nhấm các phần thân thể ở đó. Đó là những loại như: *mai-đa-từ-la*, *thân-ha-từ-la*, *bất-thầu-la*, và các loại khác.

Ổ hai lỗ dưới, có ba loại trùng: (1) *câu-lâu-câu-la-duy-du*, (2) *già-la-du*, (3) *hàn-đầu-ba-đa*.

Như thế, do theo các loại trùng, mà niệm về Thân tánh.

Hỏi: Thế nào là theo an xứ (= ý muốn nói nơi các xương nối liền nhau) mà niệm Thân tánh?

Đáp: Nơi xương chơn, xương ống quyển nối liền; xương ống quyển nối liền với xương đùi; xương đùi nối liền với xương hông; xương hông nối liền với xương sống; xương sống nối liền với xương chỏm vai; xương chỏm vai nối liền với xương tay; xương tay nối liền với xương cò; xương cò nối liền với xương đầu, xương đầu nối liền với xương má, xương má nối liền với xương răng. Như thế, do sự an trú (= nối liền) giữa các xương và có da bao bọc phía ngoài, mà thân thể được thành hình. Thân ô uế đó tùy theo nghiệp mà sanh ra, chẳng phải do ai tạo nên được.

Như thế, theo sự an trú (= ý nói, xương cốt nối liền) mà niệm Thân tánh.

Hỏi: Thế nào là theo sự tụ họp mà niệm Thân tánh?

Đáp: Chín mảnh xương đầu, hai khúc xương má, ba mươi hai xương răng, bảy xương cò, mười bốn xương sườn, mười tám đốt xương sống, hai xương hông, sáu mươi bốn xương tay, sáu mươi bốn xương chơn, sáu mươi bốn xương mềm nơi thịt: ba trăm khúc xương đó, cùng với tám hay chín trăm dây gân quấn chằng chịt nhau. Lại có chín trăm bắp thịt, bảy mươi ngàn thớ da, tám triệu sợi tóc, chín mươi chín ngàn sợi lông, sáu mươi lỗ, tám chục ngàn loại trùng. Mật, nước miêng và não, mỗi thứ nặng một *ba-lại-tha* theo tiếng nước Lương, nặng bằng bốn *lượng*, còn huyết thì nặng một *a-tha* theo tiếng nước Lương, nặng bằng ba *đấu*. Tất cả những

thứ đó, chẳng thể tính toán, cân đo được, hình thức tuy khác nhau, tụ họp nhau lại thành một đồng phần, nước tiêu, được mạng danh là Thân.

Như thế, theo sự tu hợp mà niệm về tự tánh của thân.

Hỏi: Thế nào là theo sự chán ghét mà niệm thân tánh?

Đáp: Con người quý trọng sự thanh tịnh vào bực nhứt. Lại thích sự phục sức, dùng hương, hoa ướp vào thân, mặc y phục trang hoàng, nằm ngò trên giường, nệm, chiếu, mền, gối, màn, trướng, thọ dụng thức ăn, vật uống, cùng nơi cư trú. Buổi đầu, tâm sanh luyến ái, sau đó lại trở nên chán ghét.

Như thế, do theo sự chán ghét mà niệm tự tánh của thân.

Hỏi: Thế nào là theo sự chẳng sạch mà niệm thân tánh?

Đáp: Khi quần áo, vật trang sức các loại bị nhiễm dơ, có thể làm cho chúng trở lại thanh khiết. Tại sao vậy? Vì bản tánh chúng vốn thanh tịnh. Nhưng với thân thể bất tịnh này, chẳng thể làm cho tịnh khiết được. Lại nữa, thân này dầu có xông ướp hương thơm, tắm rửa bằng nước thơm, cũng chẳng khiến cho tịnh khiết được. Tại sao vậy? Vì tự tánh của thân là bất tịnh.

Như thế, do theo sự chẳng sạch mà niệm thân tánh.

Hỏi: Thế nào là theo xứ mà niệm về tự tánh của Thân?

Đáp: Như hoa mọc trong hồ ao, tùy theo hồ ao mà sanh trưởng; quả trĩ trong vườn tược, tùy theo vườn tược mà kết trái. Cũng vậy, tùy nơi thân này mà các loại phiền não, bệnh hoạn sanh ra. Như thế, đau mắt, tai, mũi, lưỡi, nhức mình, đau đầu, miệng lở, răng nhức, hơi thở dòn dập, nóng, lạnh, đau bụng, đau tim, động kinh, điên cuồng, phong cùi, bấu cô, ói máu, ghê lở, ung nhọt, hoa liễu, táo bón, lạnh, và các bệnh khác mà thân này mắc phải. Như thế, thân thể có biết bao nhiêu bệnh hoạn.

Như thế, do theo xứ (xứ = ý muốn nói, nơi phát sanh ra bệnh tật) mà niệm về tự tánh của Thân.

Hỏi: Thế nào là theo sự chẳng biết ơn niệm về thân tánh?

Đáp: Con người hết lòng lo phục vụ cho thân, lựa món ăn thật ngon, tắm rửa thoa dầu thơm, nằm ngò trên giường cao nệm ấm, nhưng trái lại thân này phản phúc, chẳng biết ơn, luôn hướng về già lão, về bệnh tật, về cõi chết. Như thế là thân này chẳng biết ơn.

Như thế, theo sự chẳng biết ơn mà niệm thân tánh.

Hỏi: Thế nào là theo chỗ có giới hạn để niệm thân tánh?

Đáp: Thân này hoặc có thể bị hoá thiêu, hoặc bị ăn thịt, hoặc bị phá hoại, hoặc bị hủy diệt. Thân này là vật có giới hạn.

Như thế, theo chỗ có giới hạn mà niệm tự tánh của thân. Người toạ thiền do theo đường lối của hành môn này mà niệm tự tánh của tâm thân. Khi niệm được thuần thực, trí huệ được trổ tại, tâm trở nên chẳng loạn động. Do tâm chẳng loạn mà các triền cái bị diệt, các thiền chi khởi lên, tùy theo chỗ vui thích mà đạt thành phần tối thắng.

Niệm Thân chấm dứt.

Hỏi: Thế nào là **Niệm An tịch**? Thế nào là tu, tướng, vị, xứ, công đức của Niệm An tịch? Tu cách nào?

Đáp: *Tịch tịch*, hay *an tịch*, là diệt sự loạn động của thân tâm, đoạn dứt hết, nên gọi là an tịch. Hiện niệm an tịch, niệm ấy theo sát niệm, giữ đúng chánh niệm, đó gọi là *niệm an tịch*. Trú theo niệm ấy chẳng loạn, đó gọi là *vị*, hay là chức năng của niệm an tịch. Làm khởi lên công đức của niệm an tịch, đó gọi là *tướng* của niệm an tịch. Đắc được sự giải thoát vi diệu, đó là *xứ*, hay là phạm vi hoạt động của niệm an tịch.

Về *công đức* của niệm an tịch, nếu tu hành niệm an tịch được thành mãn, thì ngũ giác yên giấc, suy nghĩ an ổn, tâm trở nên vắng vẻ, các căn được thanh tịnh, các tâm nguyên được đầy đủ, người trở nên khá ái, được sự kính trọng, hướng về các nẻo lành, hướng về Niết-bàn.

Tu cách nào? Người mới tập thiền đi đến nơi yên vắng, thân nhiếp tất cả và tâm chẳng khởi loạn mà trở nên như như. Người Tỳ-kheo đó, các căn và tâm được thanh tịnh, vui nơi yên vắng, liền theo đó mà an trú. Người ấy nơi thân, miệng và ý, đều lấy sự an tịch mà niệm về công đức của sự an tịch.

Như Thế tôn có dạy: "Vị Tỳ-kheo đó giới đầy đủ, định đầy đủ, huệ đầy đủ, giải thoát đầy đủ, giải thoát tri kiến đầy đủ. Nếu Tỳ-kheo nào trông thấy vị Tỳ-kheo đó, thì Ta tuyên bố người ấy sẽ được hưởng ơn đức lớn. Nếu Tỳ-kheo nào nghe đến vị Tỳ-kheo đó, thì Ta tuyên bố, người ấy sẽ được hưởng ơn đức lớn. Nếu Tỳ-kheo nào đến viếng vị Tỳ-kheo đó, thì Ta tuyên bố, người ấy sẽ được hưởng ơn đức lớn. Nếu Tỳ-kheo nào cúng dường vị Tỳ-kheo đó, niệm tưởng đến vị Tỳ-kheo đó, xuất gia tu theo vị Tỳ-kheo đó, thì Ta tuyên bố người ấy sẽ được hưởng ơn đức lớn. Tại sao vậy? Vì các Tỳ-kheo ấy đã được nghe vị Tỳ-kheo đó nói pháp đầy đủ nên đắc được hai mặt của sự là xa *hội não* (*hội* = rối rắm; *não* = não động;); *thân* là xa sự rối động, *tâm* là xa sự rối động."

Vị Tỳ-kheo nhập vào Sơ thiền, lấy niệm an tịch mà diệt bỏ các triền cái. Nếu nhập vào Nhị thiền, niệm an tịch sẽ dứt được *giác* (hay là *tâm*) và *quán* (hay là *tứ*). Nếu nhập vào Tam thiền, niệm an tịch sẽ dứt được *hỉ* (= nổi mừng). Nếu nhập vào Tứ thiền, niệm an tịch sẽ diệt được *lạc* (= niềm vui). Nếu nhập vào Hư-không định niệm an tịch sẽ diệt sắc tướng, giận hờn, và các loại tướng khác. Nếu nhập vào Thức định, niệm an tịch sẽ diệt được Hư-không tướng. Nếu nhập vào Vô sở hữu định, niệm an tịch sẽ diệt được Thức nhập tướng. Nếu nhập vào Phi tướng phi tướng định, niệm an tịch sẽ diệt được Vô sở hữu tướng. Nếu nhập vào Tướng thọ diệt định, niệm an tịch sẽ diệt được thọ và tướng.

Nếu đắc quả Tu-đà-huàn, niệm an tịch khiến tất cả phiền não và tà kiến diệt. Nếu đắc quả Tư-đà-hàm, niệm an tịch khiến diệt được tham dục thô, sân hận thô và phiền não thô. Nếu đắc quả A-na-hàm, niệm an tịch khiến các tham dục tế, sân hận tế, phiền não tế diệt. Nếu đắc quả A-la-hán, niệm an tịch khiến diệt được tất cả các phiền não. Nếu đắc nhập vào Nê-hoàn (= Niết-bàn), niệm an tịch khiến cho tất cả đều tịch diệt.

Người tọa thiền đó tu hành theo đường lối của hành môn này, do công đức niệm an tịch, lòng tin tăng thêm, và do lòng tin vững chắc, niệm tự tại khiến cho tâm chẳng loạn động. Nhờ tâm bất loạn, các triền cái đều diệt, các thiên chi khởi lên, an trú vào thiên ngoại hành.

Niệm Tịch tịch chấm dứt.
Mười Niệm chấm dứt.

Nơi lãnh vực tu tập **Mười Niệm**, có các vấn đề linh tinh (**Tán cú**) sau đây:

Nếu niệm công đức các đức Phật quá khứ và vị lai, đó là **Niệm Phật**. Cũng vậy, đối với công đức của các bậc Duyên giác

Nếu niệm tưởng về một pháp được nghe giảng, đó gọi là *Niệm Pháp*.

Nếu niệm tưởng công đức của các bậc Thanh văn, đó là *niệm Tăng*.

Niệm về sự giữ giới của mình, đó gọi là tu *niệm Giới*.

Niệm về sự bố thí của mình, đó gọi là tu *niệm Thí*. Nếu muốn được vui về sự bố thí của mình mà người nhận là bậc có nhiều công đức, nên giữ tướng thọ nhận. Nếu vật người đem hiến tặng chẳng được mình bạch đúng pháp, thì ngay một miếng cơm cũng chẳng được nhận.

Niệm Thiên thành tựu thì tăng được lòng tin tưởng. Có năm pháp nên tu niệm Thiên.

Phân Tán cú (Linh tinh) chấm dứt.

(Xong Giải Thoát Đạo Luận, Quyển Bảy).

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#)

Phần Chánh văn: [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08.1](#) | [08.2](#) | [08.3](#) | [08.4](#) | [08.5](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#)
Phần tìm hiểu: [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08.1](#) | [08.2](#) | [08.3](#) | [08.4](#) | [08.5](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Tổng kết](#)

Chân thành cảm ơn Cư sĩ Thiện Nhựt đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 01-2004)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 16-01-2004