



# GIẢI THOÁT ĐẠO LUẬN VIMUTTI MAGGA

*Thiền Nhứt chuyển dịch sang tiếng Việt*



## PHẦN TÌM HIỂU

### Phần Tìm hiểu Phẩm 8: *Hành môn*

#### Chi 4: *Mười Niệm* (tiếp theo)

**Chuyển tiếp:** Trong Chi 3 Phẩm 8 về *Hành môn*, Luận văn bắt đầu giảng về *Mười Niệm*, nhưng chỉ đến *niệm thứ sáu là Niệm Thiên*. Còn lại bốn niệm: *Hơi Thở*, *niệm Từ*, *niệm Thân* và *Niệm An tịch*, đến Chi 4 này mới chấm dứt. Trong bốn *Niệm* còn lại, *Niệm Hơi Thở* là phần quan trọng nhất.

#### 063. Tầm quan trọng của *Niệm Hơi Thở*.

Đời sống con người biểu hiện qua hơi thở, hơi thở có ra vào đều đặn, con người mới hoạt động được với đầy đủ các khả năng về thể chất và tinh thần. Nhưng mĩa mai thay! Có rất ít người lưu tâm đến chính nguồn sống đó: họ cứ hít vào, cứ thở ra, mà nào có biết là họ đang thở! Biết thật đúng *hơi thở có ý thức* sẽ đem đến sự thay đổi lớn trong thái độ và lối sống hằng ngày của mình và sẽ tiến gần đến con đường *giác ngộ* và *giải thoát*.

Đó là điều mà người học tập giáo lý nhà Phật cần nên tìm hiểu về *Niệm Hơi Thở* trong đoạn Luận văn này.

#### 064. Dàn bài của Chi 4, Phẩm 8: *Hành môn*.

**I. Nhập đề:** Không có phần Nhập đề, vì Chi 4 kể như đang tiếp tục Chi 3.

**II. Thân bài:** Chi 4 chia ra làm bốn phần, bàn về bốn đề mục khác nhau, mỗi đề mục thành một bài riêng.

#### 21) NIỆM HƠI THỞ:

A. Thế nào là *Niệm Hơi Thở*?

1. *Anàpànàsatì*: *Anà* = *An*, thở ra (xuất tức); *Panà* = *Ban*, hít vào (nhập tức); *Satì* = niệm.
2. Thở ra dài, biết thở ra dài; Hít vào ngắn, biết hít vào ngắn.
3. Lưu tâm nơi hơi thở va chạm vào chót mũi.
4. *Niệm bám sát* vào hơi thở khi va chạm.

B. Tu *Niệm Hơi Thở* như thế nào?

1. Luận văn mô tả rất rõ cách niệm khi thở.
2. Các điều cần tránh khi tập thở.
3. *Tương gió* khởi khi niệm hơi thở được điều hoà.
4. Các tướng kỳ lạ có thể xảy ra trong khi tu tập.
5. *Đắc tâm bất loạn* và các thiền chi.

### C. Bốn phép tu tập cổ điển về Niệm Hơi Thở:

1. *Toán* hay *đếm*, tương đương với *Sổ tức*.
2. *Tùy trực* hay *theo đuổi sát*, tương đương với *Tùy tức*.
3. *An trí* hay *trụ yên vào*, tương đương với *Chi*.
4. *Tùy quán* hay *quán sát theo*, tương đương với *Quán*.

Bốn phép này trong Luận văn tương đương với bốn pháp *Sổ tức*, *Tùy Tức*, *Chi* và *Quán* trong Lục Diệu Pháp Môn.

### D. Niệm Mười Sáu Hơi Thở:

#### 1. Nhóm thứ nhất: Niệm Thân

*Hơi thở thứ 1: Thở vào dài, thở ra ngắn, thở vào ngắn, nên theo đó mà học tập.*  
 Học tập những gì? (1) *chẳng lẫn lộn* khoảng cách dài, ngắn khác nhau; (2) *niệm nắm lấy đối tượng*: hơi thở khi dài, khi ngắn.

*Hơi thở thứ 2: Biết tất cả thân, tôi thở vào, cứ như thế mà học tập.* Học tập những gì? (1) Do hơi thở ra vào xúc chạm nơi chót mũi gây cảm giác dễ chịu, *mừng vui* khởi lên, sớm *đắc định*, và thể nghiệm được *toàn thân, chẳng lẫn lộn*; (2) *Biết đối tượng sắc thân*: hơi thở ra vào nơi trú xứ của sắc thân, và các yếu tố của sắc thân này chỉ gồm có: hơi thở, tâm và các tâm sở mà thôi. Chẳng có chúng sanh, chẳng có thọ mạng

*Hơi thở thứ 3: Như thế mà học tập.* Học tập những gì? (1) *tăng thượng giới học*, (2) *tăng thượng tâm học*, (3) *tăng thượng huệ học*.

*Hơi thở thứ 4: Khiến cho thân hành được an tịnh, tôi thở vào; như thế mà học tập.* Học những gì? (1) Xét tư thế của thân trong khi thở, từ thô qua tế, đến thật tế nhị, và trong an tịnh; (2) Khi hơi thở tuy chấm dứt ở cấp Tứ thiền, nhưng vẫn còn *tương gió* ban đầu để theo dõi.

#### 2. Nhóm thứ hai: Niệm Thọ.

*Hơi thở thứ 5: Thể nghiệm nổi mừng (Hi), tôi thở vào, cứ như thế mà học tập.*  
 Học tập những gì? (1) *Biết chẳng lẫn lộn* nổi mừng khởi lên ở Sơ Thiền và Nhị thiền, do quán chiếu đối tượng hơi thở; (2) *Thể nghiệm nổi mừng* nhưng chẳng tham đắm.

*Hơi thở thứ 6: Thể nghiệm niềm vui (Lạc), tôi thở vào, cứ như thế mà học tập.*  
 Học tập những gì? (1) *Biết chẳng lẫn lộn* niềm vui khởi lên ở Tam thiền, do quán chiếu đối tượng hơi thở; (2) *Thể nghiệm niềm vui* nhưng chẳng tham đắm.

*Hơi thở thứ 7: Thể nghiệm các tâm hành, tôi thở vào, như thế mà học tập.* Học tập những gì? (1) *Mừng (Hi)* thuộc *thọ uẩn*, *Vui (Lạc)* thuộc *tương uẩn*, biết rõ *chẳng lẫn lộn* qua sự thể nghiệm; (2) *Thể nghiệm các tâm hành*, mà chẳng tham đắm.

*Hơi thở thứ 8: Khiến tâm hành được an tịnh, tôi thở vào, như thế mà học tập. Học tập những gì? (1) Biết chẳng lẫn lộn: Mừng còn thô, Vui tuy tế, nhưng hai tâm hành này còn chưa an tịnh, (2) Khiến khởi lên niệm Xả nơi tâm hành: chỉ niệm Xả thanh tịnh mới yên ổn.*

### 3. Nhóm thứ ba: Niệm Tâm.

*Hơi thở thứ 9: Thử nghiệm Tâm, tôi thở vào; như thế mà học tập. Học tập những gì? (1) Tâm biết tâm đang mừng, vui, biết chẳng lẫn lộn các tâm sở ấy; (2) Tâm biết tâm đang theo dõi đối tượng hơi thở.*

*Hơi thở thứ 10: Khiến Tâm trở nên hoan hỷ, tôi thở vào, cứ như thế mà học tập. Học những gì? (1) Tâm biết chẳng lẫn lộn lúc mừng tâm xao động; (2) Tâm biết chẳng lẫn lộn khi vui, tâm tế nhị hơn.*

*Hơi thở thứ 11: Khiến giáo hoá Tâm, tôi thở vào, như thế mà học tập. Học tập những gì? (1) Giáo hoá Tâm là điều phục Tâm trở nên an tịnh; (2) Biết Tâm được định tĩnh, chẳng lẫn lộn theo dõi mỗi hơi thở vào, ra.*

*Hơi thở thứ 12: Khiến giải thoát Tâm, tôi thở vào, cứ như thế mà học tập. Học tập những gì? (1) Khi Tâm giải đãi, khởi tinh tấn để giải thoát Tâm; (2) Khi Tâm vọng động, khởi an tịnh, giải thoát Tâm.*

### 4. Nhóm thứ tư: Niệm Pháp.

*Hơi thở thứ 13: Thường thấy Vô thường, tôi thở vào, cứ như thế mà học tập. Học tập những gì? (1) Thấy Vô thường khi hơi thở vào khởi lên, kéo dài, rồi tan mất, để hơi thở ra khởi lên tiếp theo, rồi cũng tan mất...; (2) Biết chẳng lẫn lộn Tâm và các tâm sở đang theo dõi hơi thở cũng nổi lên rồi tan biến, cũng lại vô thường như hơi thở vậy.*

*Hơi thở thứ 14: Thường thấy Vô dục, tôi thở vào, cứ như thế mà học tập. Học tập những gì? (1) Biết rõ các pháp vô thường chẳng bền vững, nên chẳng đáng ham muốn, do đó lià được tham dục; (2) Biết rõ khi Vô dục là tâm tiến gần đến ngưỡng cửa Niết-bàn là pháp vô vi.*

*Hơi thở thứ 15: Thường thấy Đoạn diệt, tôi thở vào, cứ như thế mà học tập. Học tập những gì? (1) Thấy đúng như thật các pháp vô thường có nhiều lỗi lầm, liền diệt bỏ đi; (2) Biết rõ đoạn diệt các pháp vô thường, là thấy rõ sự tịch diệt, đó là Niết-bàn.*

*Hơi thở thứ 16: Thường thấy Xuất ly, tôi thở ra, cứ như thế mà học tập. Học tập những gì? (1) Biết rõ chẳng lẫn lộn sự Đoạn diệt các pháp vô thường là xuất ly, là ra khỏi tất cả các phiền não; (2) Biết rõ xuất ly đưa tới tịch diệt, và đắc được sự an tịch của Niết-bàn.*

*E. Tu Niệm 16 Hơi thở thành mãn lần lượt đắc được Tứ niệm xứ, Thất giác chi, cùng Trí huệ và giải thoát.*

1. *Đắc Tứ niệm xứ:* Tứ niệm xứ hay là bốn lãnh vực quán niệm: niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm và niệm Pháp. Sự sắp xếp 16 Hơi thở thành 4 nhóm, như ở trên, cho thấy rõ bốn lãnh vực của Niệm xứ.

2. *Đắc Thất giác chi:* Bảy chi (= yếu tố) của sự giác ngộ là: niệm, Trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả. Lần lượt thành tựu Thất giác chi với:

- giác chi (1): hơi thở thứ 1 về *niệm*,
- giác chi (2): hơi thở thứ 13 về *trạch pháp*,
- giác chi (3): hơi thở thứ 11 về *tinh tấn*,
- giác chi (4): hơi thở thứ 5 về *Hi (nối niềm)*,
- giác chi (5): hơi thở thứ 10 về *khinh an*,
- giác chi (6 và 7): hơi thở thứ 12 về *định và xả*.

3. *Đắc Trí huệ và giải thoát*: Do tu tập nhiều về thất giác chi, khiến trong sát-na đắc đạo, nên *trí huệ* thành mãn. Và cũng trong sát-na, đắc *quả*, khiến sự *giải thoát* được hoàn toàn cả đạo quả.

## 22) NIỆM TỬ:

### A. Thế nào là Niệm Tử?

1. Thọ mạng dứt thì chết, khởi lên *niệm về sự Chết*, đó là *Niệm Tử*.

2. Có bốn loại *Niệm Tử*:

- 21. Niệm Tử liên quan đến sự *lo âu*: như khi mất đứa con thân yêu;
- 22. Niệm Tử liên quan đến sự *kinh hãi*: như khi con cái chết bất thình lình;
- 23. Niệm Tử liên quan đến sự *lãnh đạm*: như người đạo tùy thiêu xác chết;
- 24. Niệm Tử liên quan đến *trí huệ*: như khi khởi lên sự chán ngán cảnh đời.

Trong bốn loại, chỉ nên chọn Niệm Tử thứ tư, liên quan đến *Trí huệ* mà tu tập.

3. Các loại *chết*:

- 31. *Chết thông thường*: vì già, vì bệnh;
- 32. *Chết bất thường*: vì tai nạn, vì tự sát,...
- 33. *Đoạn tử*: Bực A-la-hán đoạn diệt xong các phiền não, tức là đã giết chết hết các phiền não.
- 34. *Niệm niệm tử*: các uẩn tạm thời chấm dứt trong con Thiên định (trường hợp *vô niệm*).

Hai loại chết sau được hiểu theo nghĩa bóng.

### B. Công đức tu Niệm Tử: Tu niệm Tử thành mãn, được:

- 1. chẳng phóng dật, chăm lo tu hành Chánh Đạo
- 2. chẳng lo tích trữ, chẳng bồn xồn,
- 3. thường nghĩ đến *vô thường, khổ, vô ngã*,
- 4. tâm thường hướng về Niết-bàn
- 5. khi sắp chết, chẳng mê mờ.

### C. Tu cách nào? Luận văn kể rõ Tám cách tu Niệm Tử:

- 1. như bị kẻ ác rượt đuổi;
- 2. chẳng có cách nào ngăn sự chết dừng đến
- 3. so sánh thân phận mình với các bực toàn năng rồi họ cũng phải chết;
- 4. xét thấy thân thể này bị lệ thuộc nhiều thứ;
- 5. vì thọ mạng bất lực trước cái chết;
- 6. do phân biệt xưa nay chẳng ai mà chẳng chết;
- 7. do chẳng có *tướng* nào để biết rõ trước cái chết
- 8. do *sát-na*: cuộc sống chỉ trong *sát-na* ngắn ngủi

#### D. Khác biệt giữa Vô thường tướng và Từ niệm.

1. *Vô thường tướng* liên quan đến sự sanh và diệt của các âm (= uẩn). Vô thường là chẳng bền vững, chẳng thường hằng. Tướng vô thường giúp hành giả tránh được sự kiêu mạn vì hiện có sắc đẹp, sức khoẻ, tuổi trẻ; những điều này sẽ biến đổi và phai nhạt cùng thời gian.
2. Niệm Từ liên quan đến sự diệt của các căn, khi thọ mạng dứt. Nhờ niệm Từ mà tâm hành giả an trú được nơi các tướng *vô thường, khổ* và *vô ngã*, giữ được thanh tịnh.

### 23) NIỆM THÂN:

#### A. Thế nào là Niệm Thân?

1. *Niệm Thân* là niệm về thân tánh, tức là bản tánh *bất tịnh* của tám thân thể vật chất này.
2. *Niệm Thân* trước hết phải thuộc lòng 32 phần trong thân thể, thuộc cho đến mức đọc xuôi, đọc ngược theo thứ tự, đều trôi chảy trơn tru.
3. *Quán niệm* 32 phần ấy theo: (1) *màu sắc*, (2) *hình dạng*; (3) *hành xử*, để khởi lên *tướng*.
4. *Ba loại tướng* được khởi lên: (1) *sắc*, (2) *sự chán ghét*; (3) *Hư-không*.

#### B. Tu Niệm Thân đắc các công đức nào?

1. Thêm sự nhẫn nại
2. Kham chịu sợ hãi, lo âu, các biến đổi thời tiết
3. Có được tướng *vô thường, khổ, vô ngã*
4. Biết lo sợ trước các lỗi lầm.

#### C. Tu Niệm Thân theo mười ba cách:

1. theo *hột giống*: thân này do *hột giống bất tịnh* của cha mẹ mà sanh ra, nên cũng *bất tịnh*;
2. theo *xử*: sanh từ *bụng mẹ* chứa chất *bất tịnh*;
3. theo *nhân duyên* (= *điều kiện sanh sống* trong *bụng mẹ*), lẫn lộn giữa các chất nhờn;
4. theo *rỉ chảy*, túi da có chín lỗ hồng rỉ ra máu mủ, phân, nước tiểu, ghèn, ...
5. theo *thứ lớp hình thành*: Luân văn kể 29 tuần thai nhi nằm trong *bụng mẹ* cho đến khi sanh.
6. theo các loại *trùng*: Luân văn liệt kê dài dòng hàng trăm loại vi trùng trong cơ thể;
7. theo *an xứ*, là nơi các khúc xương ráp với nhau
8. theo sự *tụ họp* của các mảnh xương và bắp thịt;
9. theo sự *chán ghét*;
10. theo sự *chăng sạch*;
11. theo sự *phát sanh ra bệnh tật*;
12. theo sự *chăng biết ơn* của thân;
13. theo *chỗ thân có giới hạn*.

### 24) NIỆM AN TỊCH:

#### A. Thế nào là Niệm An Tịch?

1. *An tịch* là yên vắng, nguyên vẹn trong bộ Luân là *Tịch tịch*, vắng vẻ. Chữ *An tịch* chỉ sự yên lặng, an nhiên của *thân* và *tâm*: thân nhẹ nhàng, tâm lắng dịu.
2. *Niệm An tịch* khởi lên khi *thân* hết loạn động, *tâm* chẳng xao xuyến, theo sau cơn Thiền Định
3. *Niệm An tịch* đưa đến sự *giải thoát* vi diệu.

### B. Công đức của Niệm An Tịch.

Thành mãn được *niệm An tịch*, thì đắc được:

- ngủ được yên giấc,
- suy nghĩ an ổn, tâm thanh tịnh, vắng vẻ
- các căn thanh tịnh được điều phục,
- người trở nên khả ái, được kính nể
- hướng về Niết-bàn.

### C. Niệm An Tịch và Thiền Định:

1. Nơi Sơ Thiền, *niệm an tịch* diệt các triền cái;
2. Nơi Nhị Thiền, *niệm an tịch* diệt *giác, quán*;
3. Nơi Tam Thiền, *niệm an tịch* diệt *Hỷ*;
4. Nơi Tứ Thiền, *niệm an tịch* diệt *Lạc*.
5. Nơi Không Định, *niệm an tịch* diệt *sắc tướng*.
6. Nơi Thức Định, *niệm an tịch* diệt *Hu-không tướng*;
7. Nơi Vô sở hữu xứ Định, *niệm* diệt *thức tướng*;
8. Nơi Phi tướng Định, *niệm* diệt *tướng vô sở hữu*;
9. Nơi Diệt tận Định, *niệm* đó diệt *thọ và tướng*.

### D. Niệm An tịch và Đạo Quả:

1. Đắc quả Tu-đà-huàn, *niệm an tịch* diệt các phiền não và tà kiến *thô*.
2. Đắc quả Tư-đà-hàm, *niệm an tịch* diệt các tham dục và sân hận *thô*;
3. Đắc quả A-na-hàm, *niệm an tịch* diệt các tham dục và sân hận *tế*;
4. Đắc quả A-la-hán, *niệm an tịch* diệt tất cả các phiền não, khiến chúng tịch diệt nơi Niết-bàn.

**III. Kết Luận:** Luận văn chẳng có phần *kết luận* mà chỉ đưa ra các vấn đề linh tinh (*Tán cú*) về Mười Niệm, như:

- Niệm công đức của các Đức Phật thời quá khứ,
- Niệm công đức bậc Thanh văn cũng được gọi là Niệm Tăng;
- Niệm Thí về công đức bố thí của mình làm tăng sự hoan hỷ;
- Niệm Thiên là tăng lòng tin tưởng, v.v.

### 065. Ý chánh của Niệm Hơi Thở, Niệm Từ, Niệm Thân và Niệm An Tịch.

Tóm tắt mà nói, khi tu tập về Mười Niệm, phần quan trọng là chú tâm đến các trọng điểm, như Niệm Hơi Thở quan trọng ở sự *tỉnh thức*, Niệm Từ quan trọng ở sự *chăng thể tránh được*, Niệm Thân quan trọng ở chỗ *bất tịnh*, Niệm An tịch quan trọng ở chỗ *yên vắng, tĩnh lặng*.

1. *Niệm Hơi Thở* giúp hành giả giữ được *chánh niệm* luôn luôn sáng tỏ, theo dõi tất cả *thân hành, tâm hành*.
2. *Niệm Từ* giúp hành giả luôn luôn nghĩ đến cái *chết có thể đến bất cứ lúc nào*, nên tự thúc dục mình phải tinh tấn tu tập.
3. *Niệm Thân* giúp hành giả nhận chân tánh cách *bất tịnh* bên trong thân thể mà bỏ lòng trüu mến, diệt được *thân kiến*, tiến tới *vô ngã*.

4. *Niệm An tịch* giúp hành giả có nơi an nghỉ, và chính nơi này, thân tâm được tạm thời *giải thoát*, trong sự yên vắng.

#### 066. Tìm hiểu *nghiã* các chữ khó của Chi 4:

**Niệm An ban:** *Niệm* = Pàli là *Sati*, một ý nghĩ khởi lên trong tâm; *An ban* = phiên âm chữ Pàli *Anàpanàsati* = *An* = *Anà* = *xuất tức* = hơi thở ra; *Ban* = *Panà* = *nhập tức* = hơi thở vào.

Như thế, *Niệm An ban*, hay *Niệm xuất tức, nhập tức*, đều có nghĩa gián dị là Niệm Hơi thở, tâm theo dõi từ hơi thở ra, hơi thở vào khi chúng chạm vào chót mũi.

**Chánh niệm:** *Chánh* = chơn chánh, đứng đắn; *Niệm* = ý nghĩ trong tâm. Có *chánh niệm* là trong tâm luôn luôn theo dõi mọi biến chuyển của thân và của tâm; thí dụ, đang ăn, biết mình đang ăn, đó là có *chánh niệm*. Nói điều gì, biết mình đang nói điều ấy, đó là *chánh niệm* theo dõi hành động của miệng. *Chánh niệm* phải thấp sang lên cả ngày, vì nếu không, thì sống cũng như cái máy. *Chánh niệm* khiến mình *tỉnh thức*.

**Thắng diệu:** *Thắng* = hơn, hay hơn, tốt hơn; *Diệu* = thật là khéo, thật là mầu nhiệm khác thường.

**Khả ái:** Xem lại trang 369, Phẩm 6.

**Tứ niệm xứ = Bốn lãnh vực quán niệm:** Khi tu tập *quán tưởng*, tập trung tư tưởng về bốn lãnh vực để suy nghiệm; bốn lãnh vực đó là: (1) *Thân* vật chất, (2) *Thọ*, các cảm giác, tình cảm; (3) *Tâm* và các tâm sở, tâm hành tức là các biến chuyển của tâm; (4) *Pháp*, tất cả các sự vật.

Quán *thân* thì thấy bất tịnh, quán *thọ* thì thấy khổ, quán *tâm* thì thấy vô thường, quán *pháp*, (= *sự vật*) thì thấy *vô ngã*.

**Thất giác chi = Bảy giác chi = Bảy yếu tố của sự giác ngộ = Thất Bồ-đề phần:** Sự *giác ngộ* được phân ra làm 7 yếu tố: (1) *niệm giác chi*, (2) *trạch pháp giác chi*, (3) *Tinh tấn giác chi*, (4) *Hỷ giác chi*, (5) *Khinh an giác chi*, (6) *Định giác chi*, (7) *Xả giác chi*.

*Trạch pháp* = chọn lựa *pháp*, biết phân biệt các *pháp*.

*Khinh an* = Xem lại trang 323, Phẩm 1

**Trời Phạm:** Xem lại chữ *Phạm Thiên*, trang 422, P. 8

**Như Lai:** Pàli *Tathàgata* = *Như* = như thế; *Lai* = đến. Chữ *Như Lai* dành cho các Đức Phật. Lúc Đức Phật còn tại thế, các đệ tử gọi Ngài là Thế tôn, còn Ngài thì tự xưng là *Như Lai*. *Kinh Kim cang* định nghĩa chữ *Như Lai*: "Chẳng từ đâu đến, chẳng đi về đâu".

**Kiệt-già:** Xem lại trang 416, Phẩm 8

**Tâm hành:** *Tâm* = tâm; *Hành* = hành động; *Tâm hành* chỉ các hành động, các biến chuyển của Tâm; thí dụ như *tâm giận* là một tâm hành; *tâm vui*, *tâm mừng*, v.v.

**Tác ý:** Xem lại trang 344, Phẩm 2.

**Dị tướng:** *Dị* = kỳ dị, kỳ lạ, khác thường; *Tướng* = hình tướng. Thấy các *dị tướng* khởi lên, đó là óc tưởng tượng bên trong phóng ra trên màn ảnh tâm, hư ảo, giả dối, chẳng thật.

**Điên đảo:** Xem lại trang 446, Phẩm 8.

**Tiên sư:** *Tiên* = trước; *Sư* = Thầy. Bực *tiên sư* là những bực Sư, bực Thầy ngày trước có dạy, nay truyền lại.

**Tuỳ trực:** *Tuỳ* = nương theo; *Trực* = rượt đuổi. Chữ *Tuỳ trực* ở đây có ý muốn nói, tâm đeo theo sát niệm hơi thở chẳng để cho niệm ấy gián đoạn vì các ý tưởng khác.

**Tuỳ quán:** *Tuỳ* = nương theo; *Quán* = suy nghĩ căn kẽ. *Tuỳ quán* là tiếp tục đeo sát đề mục mà quán tưởng.

**Sự:** Nguyên văn câu hỏi này (trang 159) *Vân hà bất ngu si sự?* được tạm dịch là *Thế nào là chẳng lẫn lộn và đối tượng*, có vẻ hơi gương; nhưng chữ *bất ngu si* ý muốn nói có sự phân biệt *chẳng lẫn lộn*; còn chữ *sự* đây muốn nói đến nội dung của việc quán tưởng, tức là đối tượng *hơi thở* đang học tập. Vì lẽ đó mà dịch *bất ngu si* = *chẳng lẫn lộn*; *sự* = *đối tượng*.

Trái nghĩa với chữ *sự* là chữ *lý*. *Sự* nói về sự kiện, các sự việc cụ thể; còn *lý* thì bàn về lý thuyết.

**Sắc thân:** *Sắc* = hình sắc, lại có nghĩa là vật chất; *Thân* = thân thể, tấm thân vật chất. *Sắc thân* trái nghĩa với *Tâm*, thuộc về tinh thần, chẳng có hình sắc.

**Thể nghiệm:** *Thể* = thân thể; *Nghiệm* = cảm nghiệm, có kinh nghiệm về việc gì. *Thể nghiệm một việc gì* là tự mình có kinh nghiệm bản thân về việc ấy, chứ chẳng phải chỉ nghe nói mà biết qua. Thí dụ: Tôi uống nước mát; tôi đang *thể nghiệm* sự mát mẻ: khi nước uống vào trong, thấy mát lần lần ở miệng, ở họng, ở bụng, v.v.

**Thọ mạng:** *Thọ* = tuổi thọ; *Mạng* = mạng sống. *Thọ mạng* tức là sức sống nơi mọi sanh vật qua thời gian.

**Như thực:** *Như* = như thế, giống y chẳng có chút khác biệt nào; *Thực* = sự thực, sự thật, Chơn lý. *Giới như thực* là giới đúng theo Chơn lý. *Định, Huệ như thực* lại cũng như thế, theo đúng Chơn lý, chẳng chút nào sơ hở, sai chạy.

**Thân hành:** *Thân* = sắc thân, thân thể vật chất; *Hành* = hành động. *Thân hành* là những cử động của thân. Trái nghĩa với *tâm hành*, là các biến chuyển của Tâm.

**Chuyên chú:** Xem lại trang 417, Phẩm 8.

**Trì huân:** *Trì hoãn:* *Trì* = chậm; *Hoãn* = thông thả, chậm chạp. *Trì huân* là chậm lụt, huân đãi.

**Vô thường:** Xem lại trang 337. Phẩm 2

**Vô dục:** *Vô* = chẳng có; *Dục* = ham muốn. *Vô dục* là dứt hẳn mọi sự ham muốn.

**Nê-hoàn:** phiên âm chữ Phạn *Nirvana*, cùng với chữ *Niết-bàn* chung một nghĩa là *viên tịch, vắng lặng, ra khỏi rừng phiền não u tối*.

**Đoạn diệt:** *Đoạn* = cắt đứt, dứt bỏ; *diệt* = làm cho tiêu tan mất đi. Chữ *Đoạn diệt* ở đây chỉ tình trạng tận diệt hoàn toàn tất cả các phiền não, tâm trở nên thanh tịnh vắng vẻ; như thế, *đoạn diệt* gần nghĩa với sự *chết*, sự *vắng lặng*, và do đó chẳng xa nghĩa với chữ *Niết-bàn*.

**Xa-ma-tha, Tỳ-bà-xá-na:** Xem lại trang 421, Ph. 8

**Thành mãn:** *Thành* = thành công, hoàn thành; *Mãn* = đầy; *Thành mãn* là thành công đầy đủ, hoàn toàn. Cùng nghĩa với *Thành tựu*.



**Sát-na:** phiên âm chữ Phạn *Ksana*, Pali *Khanika*, chỉ đơn vị thời gian rất ngắn, bằng 0.0013 của giây, còn ngắn hơn cái *tích tắc*.

**Càn-thát-bà:** phiên âm chữ Pali *Gandhabba*, vị nhạc thần trên cõi Trời. Còn gọi là *Hương thần*, thích ngửi mùi thơm.

**Phóng dật:** *Phóng* = buông trôi, buông thả; *Dật* = yên nghỉ, chẳng hoạt động. *Người phóng dật* là người lười biếng cứ ngồi nghỉ, chẳng làm việc chi có ích.

**Bôn xển** = rít róng, chẳng hào phóng, chẳng bố thí.

**Đề hồ** = chất kem đặc trên sữa; chỉ đến món ngon nhứt, do đó chỉ đến hương vị của cõi Niết-bàn. Đồng nghĩa với **Nê-hoàn**, **Niết-bàn**.

**Xả duy:** âm tiếng Pali, có nghĩa là người đạo tỳ, kẻ lo thiêu xác chết ở nghĩa địa.

**Lãnh đạm:** lạnh lùng, chẳng quan tâm, dửng dưng.

**Đẳng tử:** *Đẳng* = ngang hàng, bằng nhau; *Tử* = chết. *Đẳng tử* có nghĩa là cái chết thông thường, chết vì bệnh, già.

**Đoạn tử:** *Đoạn* = cắt đứt; *Tử* = chết. Chữ *đoạn tử* được dùng theo nghĩa bóng: bực A-la-hán giết chết các phiền não, đó gọi là *đoạn tử*.

**Niệm niệm tử:** sự biến diệt của các niệm trong tâm; mỗi khi niệm khởi lên, trụ tại tâm một thời gian rất ngắn, rồi diệt đi; sự tiêu diệt đó gọi là *niệm niệm tử*.

**Tự sát:** *Tự* = chính mình; *Sát* = giết chết. *Tự sát* là tự tử.

**Duyên giác:** Xem lại trang 341, Phần 2.

**Tử pháp:** *Tử* = chết; *Pháp* = sự việc. Nhập vào *tử pháp* có nghĩa là chết.

**Phi nhơn** = Hạng chúng sanh chẳng phải là người mà cũng chẳng phải là Trời, gần với các thần linh.

**Bất lực:** *Bất* = chẳng có; *Lực* = sức mạnh. *Bất lực* = chẳng đủ sức.

**Tận thế:** *Tận* = cùng tận, chấm dứt; *Thế* = đời; thế giới. Cảnh tận thế xảy ra khi tất cả mọi sanh vật, động vật, khoáng vật đều bị đốt cháy hết.

**Hoành cách mạc:** *Hoành* = ngang; *cách* = ngăn chia; *mạc* = mô, bắp thịt dày thành lớp. *Hoành cách mạc* là lớp mô (lớp da dầy) chắn ngang giữa ngực và bụng (*diaphragme*).

**Tử cung** = cái bọc trong bụng mẹ nơi thai nhi lớn lên.

**Sản môn:** *Sản* = sanh sản, sanh đẻ; *môn* = cửa. *Sản môn* là nơi thai nhi chui ra khỏi bụng mẹ, khi sanh ra.

**Động kinh:** bệnh về thần kinh, tay chơn bỗng giựt lên, mắt trợn ngược, sùi bọt mép.

**Hoa liễu:** bệnh phong tình, do sự giao hợp nam nữ.

**An tịch:** Nguyên văn trong bộ Luận là *Niệm Tịch tịch* có nghĩa là niệm về sự vắng lặng, an ổn. *An* = yên; *Tịch* = vắng.

**Như như:** Danh từ đặc biệt trong Phật học, chỉ sự bất động, yên ổn, chẳng đổi dời, chẳng chuyển động, trước cũng như sau giữ mãi thế an hoà. *Tâm như như* là tâm thanh tịnh, chẳng xao động, bất động.

**Hội náo:** *Hội* = rối rắm, rắc rối, hỗn tạp; *Náo* = náo loạn, ồn ào. Chữ *hội náo* ở đây chỉ sự ồn ào nơi thành thị, trái với cảnh tịch mịch của rừng rú.

#### 067. *Suy gẫm* về các Niệm trong Chi 4:

##### 1) Từ phép **Đếm hơi thở** đến **Niệm 16 hơi thở**:

11) *Luận văn*, trang 158, trình bày *Bốn cách Niệm An ban*: (1) *toán* hay *đếm*; (2) *tùy trực* hay theo dõi sát hơi thở; (3) *an trú* hay yên trụ vào hơi thở; (4) *tùy quán* hay quán tưởng về hơi thở; nhưng chẳng chỉ rõ sự liên hệ chặt chẽ giữa bốn cách đó.

111. Thật ra, theo thứ tự từ *đếm* cho đến *tùy quán*, có sự liên tục tiệm tiến, hành giả tiến bộ rõ rệt khi bước từ việc *đếm hơi thở*, sang *theo dõi hơi thở*. Trong giai đoạn này, hành giả *nhờ đếm* mà dẹp xong được loạn tưởng, kể mới có thể *chú tâm hoàn toàn* để *theo dõi hơi thở*, khi dài, khi ngắn, khi thô, khi tế.

112. Từ *theo dõi hơi thở* sang *an trú vào hơi thở* chẳng có khó khăn; vào lúc này *tâm* hành giả hoàn toàn nương theo hơi thở, cùng với hơi thở hoà nhịp, mà giữ yên.

113. Từ *an trú* bước sang *tùy quán*: hành giả theo dõi khoảng cách các hơi thở (dài hay ngắn), hoặc tánh cách hơi thở (thô hay tế), và tiếp tục quán tưởng về hơi thở.

Thiền nghi, bốn cách đó, nếu tập được nhuần nhả, chắc sẽ đưa hành giả vào *Định*.

12) *Niệm 16 Hơi thở*, các trang 159-163, được *Luận văn* trình bày như một cách quán niệm, mà chẳng thấy chỉ rõ sự liên hệ với *bốn pháp Đếm... và Tùy Quán* ở trước. Thật ra, phép *Niệm 16 Hơi thở* này tiếp tục công việc của phép *đếm* ở trước, đồng thời đi sâu vào Thiền quán.

121. *16 hơi thở* chia thành bốn nhóm, tức là bốn lãnh vực quán niệm: *thân, thọ, tâm và pháp*, mỗi nhóm có bốn hơi thở và cách học tập về quán niệm.

122. *Quán Thân*: theo dõi hơi thở dài, ngắn, và điều hoà hơi thở, từ thô đến tế, khiến cho quán thấy được *toàn thân*, biết rõ các *thân hành*. Việc quán tưởng trong lãnh vực này nhằm *phá bỏ thân kiến*: "*chẳng có chúng sanh, chẳng có thọ mạng*", chỉ có tám thân vật chất đang thở mà thôi, và thân đó lại *vô ngã*.

123. *Quán Thọ*: *Hỉ* và *Lạc* khởi lên khi thân và tâm đang được yên ổn. Việc quán tưởng trong lãnh vực này nhằm *an định các tâm hành*: *thọ* và *tưởng*. Biết có *mừng*, có *vui*, nhưng chẳng tham đắm vào đó, để tâm được thanh tịnh.

124. *Quán Tâm*: thể nghiệm được *tâm* qua sự theo dõi hơi thở. Việc quán tưởng trong lãnh vực này nhằm *giáo hoá tâm*, tức là điều phục khi *tâm hoan hí*, xao động thì khiến *tâm "định tĩnh"*, lại khiến *tâm* được "*giải thoát*".

125. *Quán Pháp*: đây là lúc áp dụng phép *tùy quán* ở trên, để thấy rằng *hơi thở là vô thường*, mà *tâm theo dõi hơi thở cũng vô thường* luôn, từ đó mà bước sang qua lãnh vực "*vô thường, vô dục, đoạn diệt và xuất ly*".

Do đó, *Niệm 16 Hơi thở* là phép tọa thiền thù thắng nhưt, giúp hành giả thấy rõ hai đặc tướng: *vô thường, vô ngã*.

##### 2) Tám cách tu **Niệm Tử** nhằm mục tiêu: **gây ra sự tự thúc dục phải mau mau tu tập.**

21) Từ trang 167 đến 169, *Luận văn* trình bày *tám cách tu tập về Niệm Tử*, nhưng chẳng thấy đưa ra mục tiêu của việc tu tập. Mục tiêu đó là, vì sự chết chẳng thể tránh được và có thể bất chợt đến với mình, hành giả phải *tự thúc dục mình nên mau mau tu tập để được giải thoát, kẻo trễ*.

211. Cái chết chẳng thể tránh được: xưa nay ai ai rồi cũng chết; các bực quyền thế cao tốt, các bực thần thông tuyệt đích, các bực trí huệ siêu phàm, rồi cũng chết; huống chi thân phận yếu hèn của ta, sao lại tránh khỏi được cái chết.

212. Cái chết có thể đến bất ngờ: chẳng có dấu hiệu nào báo trước ngày, giờ của cái chết; cuộc sống này bấp bênh, như bị người đao phủ cầm dao đuổi theo sau chực giết mình bất cứ lúc nào.

213. Cuộc sống chỉ trong sát-na: thật ra, cuộc sống chỉ xảy ra trong một sát-na ngắn ngủi, hễ hơi thở thổi ra mà chẳng thấy có hơi thở hít vào, là cuộc đời đi đút!

22) Bởi các lẽ trên, thường quán niệm luôn luôn trong tâm, khiến ta cảm thấy cần phải *tự thúc dục lo tu tập để sớm được giải thoát khỏi cảnh sanh tử*, sớm chứng được cảnh *vô sanh* của *Niết-bàn*.

### 3) Niệm Thân bất tịnh nhằm mục tiêu phá ngã kiến.

31) Dưới lớp áo quần thơm mát, tấm thân vật chất xem như sạch sẽ, thanh khiết; nhưng thật ra, bên trong chứa đầy các chất bất tịnh, như máu mủ, đờm dãi, mồ hôi, phân và nước tiểu. Chi cần quay *Niệm Thân* vào bên trong để quán sát thấy hàng vạn con vi trùng đang đục khoét. Như thế, còn bụng dạ nào mà trêu mến, luyến ái tấm thân ấy như một vật trân quý tinh khiết nữa.

311. *Mười ba cách quán tưởng Thân bất tịnh*, được *Luận* trình bày chi tiết, có thể tóm gọn lại thành: (1) vì sanh sống trong một môi trường bất tịnh, nên Thân cũng bất tịnh; (2) bên trong Thân có nhiều chất bất tịnh và các loại vi trùng; (3) Thân này phải chịu cảnh bệnh hoạn, già lão, dẫu có vẽ vời cho đẹp thêm ra đi cũng chẳng làm thay đổi được.

312. Chẳng cần nhớ đủ 29 tuần lễ thai nhi hình thành trong bụng mẹ, chẳng cần nhớ hết tên các loại vi trùng trong cơ thể, ta cũng biết bên trong chứa đầy các chất bất tịnh mà dẹp bỏ lòng trêu mến quá đáng vào tấm thân vật chất, để có đủ thời giờ lo cho tấm thân "tinh thần" (= tâm).

32) Dẹp bỏ tà kiến về *Ngã kiến*:

321. *Sự đồng hoá tấm thân này với Ngã*: từ lúc ra chào đời cho đến hiện nay, ta thường vương phách *tà kiến* xem tấm thân này là *chính ta*, coi đó như là cái *Ngã* cần nâng niu, quý trọng. Sai! Thân này đâu có thuộc về *Ta*, vì khi nó bệnh hoạn, *Ta* có thể ra lệnh cho nó hết bệnh chăng? Thân này già lão, da nhăn nhú, *Ta* có thể làm cho nó trở lại hồng hào tươi thắm được chăng?

322. Bỏ được *thân kiến* là chứng được một phần của *đạo Tu-đà-huàn*, các phần còn lại là *mạn*, *nghi* và *giới cảm thọ*. Chẳng phải cứ nói "*tôi chẳng xem thân này là tôi*" mà đủ, cần phải hành động cụ thể chứng tỏ mình đã dẹp bỏ thân kiến: nghe ai chê mình xấu trai, chẳng xụ mặt xuống, cứ thân nhiên, đó mới thật sự là xem nhẹ cái *tự ngã*!

323. *Quán Thân bất tịnh* thường đưa đến tâm trạng chán ghét thân này; rồi từ đó đi đến ý nghĩ chẳng thêm chăm sóc đến nó nữa. Đó là một cực đoan cần tránh, cũng như cực đoan xem thân là trọng. Hãy giữ một thái độ trung hoà, lo săn sóc thân mà chẳng luyến

ái thân, nên nhớ rằng, sanh được thân người, với đầy đủ các khả năng là điều quý báu vô cùng, hãy nhìn đến loài thú vật, làm sao có đủ thân và tâm như loài người. Và do đó, cần nên luôn luôn *tự thúc dục mình mau mau tu tập để sớm được giải thoát.*

#### 4) *Hãy tập nếm hương vị của Niệm An tịch.*

Nơi trang 179, Luận văn trình bày cặn kẽ các hiệu quả của *Niệm An tịch* trong việc vượt qua theo thứ tự chín cấp Thiền Định. Đây là kết quả của công phu tọa thiền của các bậc thiền giả mà trình độ đã đến bậc thượng thừa; Luận văn chẳng nghĩ đến những kẻ còn sơ cơ mới bước chơn vào việc tu tập! Thật ra, *niệm An tịch* chẳng phải dành riêng cho các bậc cao cấp, mà ngay những người mới tập Thiền đúng cách, nếu biết ý thức, thì cũng hưởng được *hương vị đậm đà của Niệm An tịch*. Hương cách nào?

- Sau khi tập bốn hơi thở đầu của nhóm Niệm thân, và hơi thở bắt đầu điều hoà, ra vào thông thả, thì tâm hành giả đã lắng yên. Đây là lúc *niệm An tịch* từ từ khởi lên, chỉ cần có chút ý thức là nhận ngay ra được. Nhận thấy những gì? Thấy trong tâm, chỉ còn theo dõi hơi thở, bao nhiêu phiền muộn của cuộc đời dường như tan biến, dẹp qua bên, chẳng cần chút cố gắng; lại thấy sự yên vắng từ nơi khung cảnh xung quanh thấm dần vào bên trong, cũng vắng lặng; thấy rõ ràng có sự yên vắng vừa bên trong lẫn bên ngoài! Còn đôi chi hơn! Đó là giây phút *hiện tại yên vắng*. Hãy ý thức đến phút giây đó, và cứ để cho mọi việc trôi qua, cùng hoà nhịp với hơi thở điều hoà ra vào thông thả.

- Việc thọ hưởng phút *hiện tại yên vắng* đó tùy thuộc vào mỗi hành giả. Lâu dài, thích thú, êm à hay không, tự mình mình biết, chẳng thể dùng lời nói mô tả rõ ra được, tựa như chính mình đang thường thức ngậm nước mát lạnh từ từ thấm vào cổ, vào họng, vào bụng vậy! Nhưng chớ tham đắm quá, biết như thế và cứ để cho như thế mà thôi!

-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*