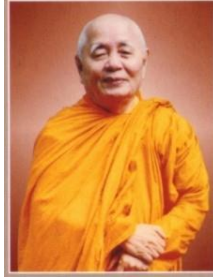


# HÀNH THIỀN

**Một nếp sống lành mạnh trong sáng,  
Một phương pháp giáo dục hướng thượng**



**HT.Minh Châu**

**Tỉnh hội Phật giáo Thừa Thiên, 1993**

---o0o---

**Nguồn**

**<http://thuvienhoasen.org>**

**Chuyển sang ebook 29-07-2009**

**Người thực hiện :**

**Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)**

## Mục Lục

Phần I. Giới thiệu pháp Thiền Nguyên thủy của Đức Phật

- A. Sửa soạn hành Thiền
- B. Đoạn trừ các Triền cái
- C. Chứng Sơ thiền cho đến Đệ Tứ thiền

Phần II. Phương pháp Hành Trì

- A. Vài điều nên tránh
- B. Phương pháp Hành trì

Phần III. Lợi ích của hành Thiền và trích dẫn kinh điển

- I. Niệm hơi thở ra, hơi thở vô, có quả lớn (Tương Ứng, V)
- II. Kinh Kappina (Tương Ứng, V)
- III. Kinh Ngọn đèn (Tương Ứng, V)
- IV. Kinh Vesali (Tương Ứng, V)
- V. Kinh Kimbila (Tương Ứng, V)
- VI. Kinh Ananda (Tương Ứng, V)
- VII. Kinh Nhập tức Xuất tức Niệm (Anapanasati sutta, Trung Bộ Kinh)

---o0o---

## Phần I. Giới thiệu pháp Thiền Nguyên thủy của Đức Phật

"Nhu Lai Thiền trong kinh tạng Pàli, hay Hành Thiền, một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng", là một công trình nghiên cứu chỉ đề cập đến Nhu Lai Thiền mà không đề cập đến Tổ Sư Thiền. Ở đây chúng tôi hạn chế trong Kinh Tạng Pàli mà không đề cập đến A-tỳ-đàm - Tạng Pàli, với chủ đích muốn giới thiệu cho các Phật tử hiểu rõ Thiền nguyên thủy là gì, trước hết là ngang qua kinh nghiệm bản thân của đức Phật khi Ngài chưa thành Đạo, khi Ngài thành Đạo, trong suốt 45 năm thuyết pháp và cuối cùng khi Ngài nhập Niết-bàn. Tiếp đến chúng tôi giới thiệu pháp môn Thiền ngang qua những lời dạy của Ngài trong kinh điển, chú trọng giới thiệu pháp môn Thiền như là một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng có thể ứng dụng ngay trong đời sống hiện tại, vừa là một tiến trình đưa đến giải thoát và giác ngộ. Cuối cùng, chúng tôi xin giới thiệu một pháp môn Thiền: Pháp môn Anapànasati, niệm hơi thở vô hơi thở ra, một Pháp môn Thiền nguyên thủy do đức Phật giảng dạy, một pháp môn Chỉ quán, Định Tuệ song tu mà mọi người có thể thực hành, ngay trong hiện tại đối với bản thân mình.

Mọi trình bày của chúng tôi đều nêu rõ xuất xứ, trích từ trong Kinh tạng Pàli nào, để xác chứng đó là những lời dạy của đức Phật, chứ không phải là những sản phẩm tưởng tượng của din giả, và giúp cho những ai muốn tự mình nghiên cứu tư liệu cũng có thể truy nguyên đến nguồn gốc một cách chính xác.

Trước hết, chúng tôi xin trình bày: *Những kinh nghiệm cá nhân của đức Phật về Thiền.*

Thiền là một pháp môn do sáng kiến của đức Phật, do kinh nghiệm tu tập bản thân của Ngài, không một ai dạy cho Ngài, và chính nhờ kinh nghiệm bản thân ấy mới giúp cho Ngài xây dựng một pháp môn giải thoát và giác ngộ, rất độc đáo, tuyệt diệu; đó là pháp môn: Giới Định Tuệ.

Kinh nghiệm Thiền đầu tiên của đức Phật là khi Ngài đến học đạo với Alara Kalama về pháp môn Vô-sở-hữu-xứ, và học đạo với Uddaka Ramaputta về pháp môn Phi-tưởng Phi-phi-tưởng-xứ. Hai pháp môn Thiền ngoại đạo, Ngài học, Ngài hành, Ngài chứng và được hai vị ngoại đạo sư xác nhận là đã thật chứng.

Nhưng Ngài nhận thấy hai pháp môn ấy không đem đến giải thoát nên Ngài đã bỏ đi. Hai vị ngoại đạo sư ấy xác nhận: "Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự

đạt và tuyên bố, chính pháp ấy hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú. Pháp mà hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú, chính pháp ấy tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố. Pháp mà tôi biết, chính pháp ấy hiền giả biết; Pháp mà hiền giả biết, chính Pháp ấy tôi biết. Tôi như thế nào, hiền giả là như vậy; hiền giả như thế nào, tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, hiền giả! Hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này". Như vậy, này các Tỷ-kheo, Alara Kalama là đạo sư của Ta, lại đặt Ta, đệ tử của người ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng Ta với sự tôn sùng tôi thượng. Này các Tỷ-kheo, rồi ta tự suy nghĩ: "Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô sở hữu xứ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta không tôn kính Pháp này, và từ khước pháp ấy, Ta bỏ đi" (*Trung Bộ Kinh*).

Kinh nghiệm thứ hai là kinh nghiệm của đức Phật khi chưa thành Đạo, Ngài muốn đoạn trừ các dục, nhưng vì Ngài chưa hành Thiền, nên chưa đoạn trừ được tham sân si, như đoạn kinh sau đây nêu rõ: "Này Mahànàma, thuở xưa, khi Ta còn là vị Bò-tát, chưa chứng được Bò-đề, chưa thành Chánh đẳng, Chánh giác, Ta khéo thấy như thật chánh kiến: "Các dục, vị ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây nhiều hơn". Dầu ta khéo thấy với như thật chánh kiến như vậy, nhưng Ta chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sanh, hay một pháp nào khác cao thượng hơn, và như vậy, Ta biết rằng ta chưa khỏi bị các dục chi phối. Và này Mahànàma, khi nào Ta khéo thấy với như thật chánh quán: "Các dục, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, và sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn". Và ta chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sanh, hay một pháp nào cao thượng hơn, như vậy ta mới khỏi các dục chi phối" (*Trung Bộ Kinh*)

Kinh nghiệm này nêu rõ, chỉ một mình như thật quán các dục là vui ít khổ nhiều chưa đủ, phải có hành Thiền, tức là chứng được hỷ lạc do ly dục sanh mới có thể nhiếp phục và đoạn trừ các dục. Chính do kinh nghiệm này, đức Phật sau này đã hành Thiền định để nhiếp phục các dục và đã thiết lập pháp môn Giới Định Tuệ, trong ấy có Thiền để đưa hành giả đi đến giác ngộ giải thoát.

Kinh nghiệm thứ ba của Sa-môn Gotama là khi tu hành sáu năm khổ hạnh đã xong, Ngài nhận thấy khổ hạnh không đưa con người đến giác ngộ và giải thoát, nên Ngài đã từ bỏ khổ hạnh và đi đến Uruvela.

Tại đây, Ngài tìm thấy một địa điểm khả ái, có con sông trong sáng chảy gần, một khóm rừng thoải mái, một trú xứ thuận tiện để hành Thiền. Ngài chọn lựa địa điểm ấy và quyết định ngồi xuống tại đây để tu trì. Nhưng ba ví dụ đã khởi lên, giúp Ngài hiểu rõ phải hành Thiền như thế nào mới có kết quả.

Ví dụ thứ nhất, một người cầm lửa lấy một khúc cây đẫm ướt đầy nhựa sống, đặt vào trong nước rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhen lửa. Lẽ dĩ nhiên, với điều kiện này, lửa không thể nhen nhóm được.

Ví dụ thứ hai cũng giống như trên, lần này khúc cây vẫn đẫm ướt, vẫn đầy nhựa sống, nhưng được vớt ra khỏi nước, nếu có cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhen lửa, lẽ dĩ nhiên với điều kiện này lửa cũng không thể nhen nhóm được.

Ví dụ thứ ba nói đến khúc cây không có nhựa, được vớt khỏi nước, và đặt trên đất khô. Nếu người này cọ xát khúc cây ấy với dụng cụ làm lửa, thì lửa có thể hiện ra. Ví dụ này giới thiệu cho Sa-môn Gotama rõ là muốn hành Thiền cho có hiệu quả thì phải ly dục, ly bất thiện pháp mới hy vọng chứng quả như đã ghi trong đoạn kinh Trung Bộ:

"Này Aggivessana, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn nào sống không xả ly các dục vọng về thân, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy không có thể chứng được Vô thượng Chánh đẳng giác... Nếu tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn nào sống xả ly các dục vọng về thân... và nội tâm đã được khéo đoạn trừ, đã được khéo làm cho nhẹ bớt, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy có thể chứng được tri kiến Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác".

Ba ví dụ trên đã giới thiệu cho Sa-môn Gotama biết là muốn hành Thiền cho có kết quả thì phải ly dục, ly bất thiện pháp. Do vậy, sau này khi dạy về hành Thiền điều kiện tiên quyết của hành Thiền phải làm là "ly dục, ly bất thiện pháp". Còn đắm say các dục, còn làm các hạnh bất thiện, thì không thể hành Thiền cho có kết quả. Những kinh nghiệm quý báu này điều được đức Phật áp dụng khi Ngài giảng dạy về Thiền.

Một kinh nghiệm nữa đến với Sa-môn Gotama: Sau khi tu hành khổ hạnh trong 6 năm không có kết quả, Ngài tự hỏi có con đường nào khác có thể đưa Ngài đến giác ngộ, và sau đây là những lời ghi nhận của Ngài khi Ngài hướng tìm một con đường khác, như đã ghi trong Đại kinh Saccaka, Trung Bộ Kinh:

"Nhưng ta với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Hay là có con đường nào khác đưa đến giác ngộ?"

"Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta biết, trong khi phụ thân Ta, dòng họ Thích Ca, đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây Diêm phù đề. Ta ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm có tứ, khi an trú như vậy Ta nghĩ: "Theo con đường này có thể đưa đến giác ngộ chăng"? Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: "Đây là con đường đưa đến giác ngộ". Với kinh nghiệm này, Sa-môn môn Gotama thực hành Thiền định chứng Sơ thiền, Thiền thứ hai, Thiền thứ ba, Thiền thứ tư. Rồi đến Thiền thứ tư, Ngài hướng tâm và chứng được ba minh và cuối cùng, Ngài thành Đạo, chứng được Thánh quả, thành bậc Chánh giác.

Chúng tôi ghi chép sau đây kinh nghiệm hành Thiền, chứng đạo của Ngài như đã được ghi trong Đại Kinh Saccaka: "Và này Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tâm có tứ. Này Aggivessana, như vậy là thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Diệt tâm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tĩnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Xả niệm xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta".

Rồi với tâm định tĩnh trong Thiền thứ tư ấy, Sa-môn môn Gotama hướng tâm đến Túc mạng minh, đến Thiên nhãn minh, đến Lộ tận minh: "Nhờ hiểu biết như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Ta đã biết: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành. Việc cần làm đã làm. Không còn trở lui trạng thái này nữa". Này Aggivessana, đó là Minh thứ ba, Ta đã chứng được trong canh cuối, vô minh diệt minh sanh, mê tối diệt ánh sáng sanh, do ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần" (*Trung Bộ Kinh*).

Sau khi đức Phật thành Đạo, nếp sống đặc biệt của Ngài như đã được din ra trong Kinh tạng Pàli là thuyết pháp độ sanh, và hành Thiền giải thoát. Thật sự ở nơi đây hai hình ảnh linh động nhất của bậc giáo chủ đạo Phật là thuyết Pháp và hành Thiền. Trong đời sống hàng ngày của đức Phật, ngoài trách nhiệm thuyết Pháp độ sanh, đức Phật hoàn toàn sống đời sống hành Thiền. Buổi sáng đi khất thực, độ ngộ xong, Ngài đi sâu vào rừng núi để hành Thiền. Buổi chiều, đức Phật thường từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, tức là buổi chiều Ngài cũng hành Thiền. Ban đêm, trong canh một Ngài đi kinh hành. Trong canh hai, Ngài đi kinh hành và ngồi Thiền. Canh ba, Ngài nằm nghỉ với dáng nằm con sư tử. Ngài thức dậy, lại đi kinh hành và ngồi Thiền. Khi Ngài nhập Niết bàn, Ngài cũng từ nơi cảnh Thiền định mà nhập Niết bàn: "Xuất Thiền thứ tư, Ngài nhập định Thiền thứ ba. Xuất Thiền thứ ba, Ngài nhập định Thiền thứ hai. Xuất thiền thứ hai, Ngài nhập định Sơ Thiền. Xuất Sơ Thiền, Ngài nhập định Thiền thứ hai. Xuất Thiền thứ hai, Ngài nhập định Thiền thứ ba. Xuất Thiền thứ ba, Ngài nhập định Thiền thứ tư. Xuất Thiền thứ tư, Ngài lập tức Nhập diệt" (*Trung Bộ Kinh*).

Và chúng ta thường gặp hai lời khuyên này của đức Phật cho các Tỷ-kheo xuất gia: "Này các Tỷ-kheo, khi các người hội họp lại, thường có hai việc phải làm: một là đàm luận về Phật pháp, hai là giữ im lặng của một bậc Thánh" (*Trung Bộ Kinh*). Và sự im lặng của các bậc Thánh ở đây là hành Thiền.

Lời dạy thứ hai là lời khuyên hành Thiền của đức Phật: "Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống. Này các Tỷ-kheo, hãy tu Thiền, chớ có phóng dật, chớ có sanh lòng hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các người". Và khi sắp Nhập-bàn, đức Phật nhắc đi nhắc lại nếp sống của một Tỷ-kheo tối thắng là tu Thiền định, Thiền quán:

"Và này Ananda, ở đời Tỷ-kheo quán thân trên thân... quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ưu ở đời. Như vậy này Ananda, Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình y tựa chính mình, không y tựa một vị khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác. Những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta" (*Trưởng Bộ Kinh, Kinh Đại Bát Niết Bàn*). Lời dạy này của đức Phật chính là một lời khuyên tu Thiền và hành Thiền.

Với một bậc Đạo sư, trước khi thành Đạo đã có nhiều kinh nghiệm về Thiền như vậy, đã khám phá ra con đường Giới Định Tuệ đưa đến giác ngộ giải thoát, trong ấy Thiền chiếm một vị trí quan trọng, cho đến khi thành Đạo và nhập Niết-bàn, cũng điều là những kinh nghiệm bản thân về Thiền định. Hơn nữa, từ khi thành Đạo cho đến khi nhập Niết-bàn, Ngài sống một đời sống hằng ngày hành Thiền để hiện tại lạc trú và sách tấn các đệ tử tu hành, cho đến trong suốt 45 năm thuyết pháp, lời giảng dạy của Ngài chính là hành Thiền. Đến giờ phút gần nhập Niết-bàn, lời khuyến khích cuối cùng cho các đệ tử cũng là những lời khích lệ hành Thiền. Đối với một bậc Đạo sư như vậy, tự nhiên hành Thiền chiếm một địa vị vừa ưu tiên, vừa quan trọng trong những kinh điển Ngài dạy.

Vậy nay, chúng ta hãy tìm hiểu Thiền là gì, và hành tướng của Thiền là như thế nào? Chữ Thiền từ chữ Pàli là Jhàna, từ chữ Sanskrit là Dhyàna, được Ngài Buddhaghosa định nghĩa như sau: "Aramman, ùpanijjhànato paccanika - jhàpanato và jhapam" (*Thanh Tịnh Đạo, 150*) nghĩa là do Thiền trên các đối tượng lựa chọn, và do đốt cháy những gì đối nghịch nên gọi là Thiền. Như vậy, Thiền là có nghĩa lựa chọn một đối tượng rồi Thiền tư trên đối tượng ấy, khiến cho khả năng đốt cháy, tiêu hủy các pháp đối nghịch, ở đây, chỉ cho các triền cái và các kiết sử phiền não.

Định nghĩa về Thiền trong các kinh điển thường lồng vào trong khung cảnh Giới Định Tuệ, và đề cập đến Định tức là Thiền định, tức là Thiền. Những định nghĩa này có rất nhiều chi tiết và ví dụ, và có thể được phân tích thành những giai đoạn như sau:

- Sửa soạn hành Thiền
- Đoạn trừ các triền cái
- Chứng Sơ thiền cho đến Tứ thiền

---o0o---

### **A. Sửa soạn hành Thiền**

Sau khi thành tựu Giới uẩn, nghĩa là thành tựu hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, chánh niệm tinh giác, hành giả: "Lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi đi khát thực và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú niệm trước mặt". (*Kinh Trung Bộ*).

Trong sự sửa soạn hành Thiền, chúng ta thấy rõ hành giả phải giữ Giới, tức là phải sống một nếp sống trong sạch và lành mạnh, mới có thể hành Thiền. Nói một cách khác, hành Thiền chỉ có hiệu quả khi nếp sống của hành Thiền là phải ly dục, ly bất thiện pháp. Những ai ăn nhiều, ngủ nhiều, tất nhiên khó hành Thiền; những ai say đắm năm dục, say đắm về rượu men rượu nấu, làm các hạnh bất thiện về thân, về lời, về ý, tất nhiên khó hành Thiền. Nói tóm lại, người hành Thiền phải sống một đời sống lành mạnh và trong sạch, thời hành Thiền mới có kết quả.

---o0o---

## **B. Đoạn trừ các Triền cái**

"Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gọi rửa tâm hết dục tham. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gọi rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, với tâm hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gọi rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối tiếc, nội tâm trầm lặng, gọi rửa tâm hết trạo cử hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát ly khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gọi rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp" (*Kinh Trung Bộ*).

Năm triền cái này có khả năng làm ứ đọng tâm và làm yếu ớt trí tuệ, nên phải trừ khử để được sáng suốt và để trí tuệ được phát triển. Trong kinh Tăng Chi, đức Phật có nêu rõ những pháp giúp đoạn trừ năm triền cái này:

"Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sanh không sanh khởi và dục tham đã sanh được đoạn tận... Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận... Người tinh cần tinh tấn, này các Tỷ-kheo, hôn trầm nhụy miên chưa sanh không sanh khởi, hôn trầm thụy miên đã sanh được đoạn tận... Người có tâm tịnh chỉ, này các Tỷ-kheo, nghi hoặc chưa sanh không sanh khởi, hay nghi hoặc đã được sanh đoạn tận".

"Này các Tỷ-kheo, như một người mắc nợ, liền làm các nghề nghiệp, những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia mắc nợ nên ta làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được các nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi vợ". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người bị bệnh đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian, người ấy khỏi bệnh, ăn uống



tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ. Nay các Tỷ-kheo, như một người bị nhốt trong ngục, người ấy sau một thời gian được khỏi tù tội, an lạc kiên toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiên toàn, tài sản không bị giảm tổn". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ. Nay các Tỷ-kheo, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ. Nay các Tỷ-kheo, như một người giàu có nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc. Người ấy sau một thời gian đã đi khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Cũng vậy này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo tự mình quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bịnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc. Nay các Tỷ-kheo, cũng như không mắc nợ, như không bị bịnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như được đất lành yên ổn, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán năm triền cái, khi chúng được diệt trừ".

Như vậy đối với người hành Thiền, năm triền cái có tác dụng như một gánh nặng, như một trói buộc và giải thoát chúng có nghĩa là làm vơi nhẹ những gánh nặng và làm giải tỏa những trói buộc. Khi năm triền cái đã đoạn trừ, người hành Thiền mới thật sự bước vào Thiền định, do một tiến trình din tiến như sau, như được din tả trong kinh Trường Bộ: "Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái, hân hoan sanh. Do hân hoan nên hỷ sanh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an, do thân khinh an lạc thọ sanh. Do lạc thọ, tâm được định tĩnh".

### C. Chứng Sơ thiền cho đến Đệ Tứ thiền

Đức Phật giải thích rất tỉ mỉ bốn Thiền được chứng đắc, theo thứ tự trước sau, cùng với các Thiền chi:

"Sau khi đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ. Người ấy thấm nhuần, thấm ướt làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không có hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Nay các Tỷ-kheo, như một hàu tắm lão luyện, hay đệ tử người hàu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, thấm nhuần, thấm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần".

"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy thấm nhuần, thấm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân này với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Nay các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước từ trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước phun ra, thấm nhuần, thấm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy với nước mát lạnh, không một chỗ nào hồ nước ấy không được mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy thấm nhuần, thấm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình, với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần".

"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Vị ấy thấm nhuần, thấm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Nay các Tỷ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng, hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, thấm

ướt, tràn đầy thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần".

"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Vị ấy thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng che thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần".

Với những đoạn kinh trên, chúng ta có một số nhận xét như sau:

Thiền là một tập trung tư tưởng trên một đối tượng, nhờ sức tập trung ấy nên có khả năng thay đổi năm triền cái Dục Tham, Sân, Hôn trầm thụy miên, Trạo hối, và Nghi, bằng năm Thiền chi, tức là Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm. Tầm thay thế cho Hôn trầm thụy miên, Tứ thay thế cho Nghi, Hỷ thay thế cho Sân, Lạc thay thế cho Trạo hối, và Nhất tâm thay thế cho Dục tham.

Tầm nghĩa là hướng tâm đến đối tượng. Tứ là gắn tâm trên đối tượng. Tâm không còn chạy theo đối tượng khác, nhờ vậy đối trị được hôn trầm thụy miên và nhờ tâm được gắn chặt trên đối tượng, nên nghi ngờ phân vân không còn nữa. Tiếp đến là hai Thiền chi Hỷ và Lạc, Hỷ là tâm thoải mái, và Lạc là thân thoải mái. Như vậy tu Thiền đem lại tâm thoải mái, thân thoải mái cho hành giả. Hỷ lạc này do ly dục sanh thấm nhuần cùng khắp thân của hành giả, không một chỗ nào không được thấm nhuần. Như bọt tắm được nhồi với nước thấm nhuần nước ướt. Như suối nước mát thấm nhuần tâm ướt làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước. Như các loại bông sen sanh ra trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, từ r đến ngọn đều thấm nhuần nước ướt. Như một người ngồi dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Như vậy người hành Thiền được cảm giác hỷ lạc thấm nhuần toàn thân, và lý do này, Thiền được gọi là hiện tại lạc trú (Ditthadhammasukhavihàri). Điều có thể làm cho mọi người bất ngờ là Thiền đưa đến tâm thoải mái, khác với quan niệm của người đời xem Thiền là cái gì khắc khổ, dị thường, bí mật và trốn đời. Như

vậy hai Thiền chi Hỷ Lạc sẽ thấm nhuần người hành Thiền như là trợ duyên tốt đẹp cho hành Thiền, và chính Hỷ và Lạc giúp đưa đến Thiền định như chúng ta sẽ thấy theo tiến trình sau đây:

"Do hân hoan nên hỷ sanh. Do hỷ sanh nên thân được khinh an. Do thân khinh an nên lạc thọ sanh. Do lạc thọ nên định sanh" (*Kinh Trường Bộ*). Như vậy định sanh nhờ lạc thọ. Lạc thọ sanh nhờ thân khinh an, thân khinh an là nhờ tâm hoan hỷ, và tâm hoan hỷ là nhờ tâm hân hoan. Hân hoan, hỷ thọ, lạc thọ đóng một vai trò quan trọng phát khởi Thiền định, nói một cách khác, trạng thái hỷ lạc là một trạng thái hỷ lạc ấy đưa đến Thiền định. Do vậy, thật là kỳ lạ khi nghe nói đến trường hợp tu Thiền bị điên loạn, bị bại chân bại tay, bị nổ con mắt, v.v.... Vì làm sao mà trạng thái hỷ lạc lại đưa đến những kết quả tai hại như vậy? Đây là điều không thể có!

Một nhận xét nữa của chúng tôi là ở Sơ Thiền, năm Thiền chi - tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm - được đầy đủ. Lên Thiền thứ hai, tâm tứ được bỏ rơi. Lên Thiền thứ ba, hỷ được bỏ rơi. Lên Thiền thứ tư, lạc được xả thay thế và như vậy Thiền thứ tư chỉ còn xả và nhất tâm. Sự kiện này nói lên trạng thái thanh lọc dần dần các Thiền chi có khả năng làm cho tâm tư giao động. Ở Sơ Thiền, phải dùng tầm để hướng tâm đến đối tượng, phải dùng tứ để dán chặt vào đối tượng, do vậy tâm phải sinh hoạt mạnh mẽ mới khởi rơi vào hai thiền cái hôn trầm thụy miên và nghi. Vì phải hoạt động mạnh mẽ, nên tự nhiên có giao động. Vì vậy lên Thiền thứ hai. Tầm tứ bị bỏ rơi và chỉ còn hỷ lạc và nhất tâm. Nhưng hỷ của Thiền thứ hai cũng làm chi Thiền thứ hai giao động, cho nên lên đến Thiền thứ ba, thời hỷ bị bỏ rơi, và chỉ còn lại xả niệm lạc trú. Rồi lên đến Thiền thứ tư, lạc cũng là một yếu tố làm Thiền thứ tư giao động, do vậy lạc được xả thay thế, còn xả và nhất tâm, và Thiền thứ tư được gọi là xả niệm thanh tịnh.

Đoạn kinh sau đây (*Trung Bộ Kinh*) nói lên rõ ràng ba Thiền đầu còn giao động, chỉ có Thiền thứ tư mới được gọi là bất động:

"Ở đây này Udàyi, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Thiền này, này Udàyi, Ta nói rằng ở trong tình trạng giao động. Ở đây chính tầm tứ chưa đoạn diệt, chính tầm tứ này ở trong tình trạng giao động. Ở đây này Udàyi, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Thiền này, này Udàyi, Ta nói rằng ở trong tình trạng giao động. Và ở đây cái gì giao động? Ở đây chính là hỷ lạc chưa được đoạn diệt, chính hỷ lạc này ở trong tình trạng giao

động. Ở đây này Udàyi, Tỷ kheo ly hỷ xả trú, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Thiền này, này Udàyi, Ta nói ở trong tình trạng giao động. Và ở đây, cái gì giao động? Ở đây chính là xả lạc chưa được đoạn diệt. Chính xả lạc này ở trong tình trạng giao động. Ở đây này Udàyi, Tỷ kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc xả niệm thanh tịnh. Thiền, này Udàyi, Ta nói là không ở trong tình trạng giao động".

Đoạn kinh trên nói lên sự thanh lọc các Thiền chi, từ Thiền thứ nhất đến Thiền thứ tư.

Một hình ảnh mới được Đức Phật dùng đến là cây gai, và ở trong Thiền, tiếng động được xem là cây gai cho Thiền, như đã được diễn tả như sau (*Tăng Chi Bộ Kinh*):

"Với người chứng Sơ Thiền, tiếng ồn là cây gai. Với người chứng Thiền thứ hai, tâm tứ là cây gai. Với người chứng Thiền thứ ba, hỷ là cây gai. Với người chứng Thiền thứ tư, hơi thở vô hơi thở ra là cây gai. Sở dĩ gọi là cây gai, vì những Thiền chi này làm trở ngại cho sự nhất tâm của người hành Thiền và không đạt được Thiền chứng mong muốn".

Tóm lại, Thiền là một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng giúp đoạn trừ năm triền cái: dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hỷ và nghi, thay thế bằng năm Thiền chi tâm, tứ hỷ lạc và nhất tâm, những tâm tăng thượng đem lại lạc trú và vì vậy bốn Thiền này cũng được gọi là **Tăng thượng tâm hiện tại lạc trú**.

Nay chúng ta bước qua một vấn đề khác là hành Thiền đem lại những lợi ích gì, hay nói một cách khác, Thiền định có những công năng gì theo lời đức Phật dạy. Ở nơi đây, chúng tôi chỉ đề cập đến bốn lợi ích hay bốn công năng của Thiền:

- Một là Thiền có khả năng đoạn trừ các dục, khiến cho ác ma không thấy đường đi lối về.
- Thứ hai là Thiền có khả năng đối trị sợ hãi.
- Thứ ba là Thiền đem lại Thiền lạc cho người hành giả.

-- Và thứ tư là Thiền đưa đến thành tựu trí tuệ, đưa đến giác ngộ giải thoát, đưa đến Niết bàn.

Một công năng của Thiền định là giúp thoát ly được sự chi phối của năm dục trưởng dưỡng, nghĩa là nhờ Thiền định người hành Thiền đoạn trừ được lòng dục một cách có hiệu quả. Đoạn kinh sau đây (*Kinh Trung Bộ*) nêu rõ công năng đoạn dục của Thiền:

"Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào bị trói buộc, bị tham đắm, bị mê say bởi năm dục trưởng dưỡng này, không thấy sự nguy hại của chúng, những vị ấy cần phải được hiểu là: "Các người đã rơi vào bất hạnh, đã rơi vào tai họa, đã bị ác ma sử dụng theo nó muốn". Này các Tỷ-kheo, như một con nai sống trong rừng bị sập bẫy nằm xuống, con nai ấy cần phải được hiểu là: "Nó đã rơi vào bất hạnh, đã rơi vào tai họa, đã bị thợ săn sử dụng như nó muốn, khi người thợ săn đến, con nai không thể bỏ đi như nó muốn". Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà- nào không bị trói buộc, không bị tham đắm, không bị say mê bởi năm dục trưởng dưỡng này, thấy sự nguy hại của chúng, biết rõ sự xuất ly khỏi chúng và thọ dụng chúng, những vị ấy cần phải được hiểu là: "Các người không rơi vào bất hạnh, không rơi vào tai họa, không bị ác ma sử dụng như nó muốn".

"Này các Tỷ-kheo, như một con nai sống trong rừng, không bị sập bẫy phải nằm xuống, con nai ấy cần phải được hiểu là: "Nó không rơi vào bất hạnh, nó không rơi vào tai họa, nó không bị người thợ săn sử dụng như nó muốn, khi người thợ săn đến, con nai có thể bỏ đi như nó muốn".

"Chư Tỷ-kheo, vì như con nai sống trong rừng đi qua đi lại trong rừng, an tâm nó đi, an tâm nó đứng, an tâm nó ngồi, an tâm nó nằm. Tại sao vậy? Này các Tỷ-kheo, vì nó vượt khỏi tầm tay của người thợ săn.

"Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là: "Một vị đã làm Ác ma mù mắt, đã diệt trừ mọi vết tích, đã vượt khỏi tầm mắt Ác ma". Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là... đã vượt khỏi tầm mắt của Ác ma. Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả chánh niệm tinh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là... đã vượt khỏi tầm mắt của Ác ma. Này các

Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo xả khổ, xả lạc, diệt hỷ hữu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ ba, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là một vị đã làm Ác ma mù mắt, đã diệt trừ mọi vết tích, đã vượt khỏi tầm mắt Ác ma".

Trong kinh Tiểu Khổ Uẩn, Đức Phật nói lên kinh nghiệm của mình khi chưa thành Phật, đối với năm dục trường dưỡng, nếu không có Thiền định thì không thể đoạn trừ chúng. Đoạn kinh viết như sau:

"Này Mahànàma, thuở xưa khi Ta còn là Bồ-tát, chưa chứng được Bồ-đề, chưa thành Chánh đẳng Chánh giác, ta khéo thấy với như thật chánh kiến: "Các dục vị ít, khổ nhiều, não nhiều. Sự nguy hại ở đây lại nhiều hơn". Dầu ta khéo thấy với như thật chánh kiến như vậy, nhưng Ta chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sanh hay một pháp nào khác cao thượng hơn. Và như vậy, Ta biết rằng Ta chưa khỏi bị các dục chi phối. Và này, Mahànàma, khi nào Ta khéo thấy với như thật chánh kiến, các dục vui ít khổ nhiều, não nhiều. Sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn và Ta chứng được hỷ lạc do ly dục ly bất thiện pháp sanh hay một pháp nào cao thượng hơn, như vậy ta khỏi bị các dục chi phối".

Trong Kinh Bảy Mồi (*Kinh Trung Bộ*), đức Phật dùng ví dụ bốn đàn nai để nói lên công dụng của Thiền đối trị được các dục trường dưỡng, làm cho Ác ma mù mắt không biết đường đi lối về. Đoàn nai đầu, thấy các bầy mồi do các thợ săn gieo và đặt liền xâm nhập, ăn các bầy mồi ấy, trở thành tham đắm và rơi vào trong tay các người thợ săn. Đoàn nai thứ hai, thấy kinh nghiệm của đoàn nai đầu, liền sợ hãi bỏ chạy vào rừng, không dám đến gần các bầy mồi. Nhưng mùa hạ đến thiếu nước, thiếu đồ ăn, đoàn nai thứ hai phải trở ra, xâm nhập và ăn các đồ bầy mồi của thợ săn và cuối cùng bị lâm nạn như đoàn nai đầu. Đoàn nai thứ ba tinh khôn hơn, thấy hai đoàn nai đầu bị nạn, liền tìm một chỗ ẩn nấp gần các bầy mồi của các người thợ săn, ăn các bầy mồi nhưng không xâm nhập, không tham đắm nên không rơi vào tay của các người thợ săn. Nhưng các thợ săn lại tinh khôn hơn. Chúng dò la tông tích của đoàn nai ấy, và tìm được chỗ ẩn nấp của đoàn nai thứ ba, và đoàn nai này cuối cùng cũng rơi vào trong tay của các người thợ săn. Đoàn nai thứ tư rất tinh khôn, rút được kinh nghiệm của ba đoàn nai trước tìm một chỗ ẩn nấp không để lại một dấu vết gì khiến các người thợ săn có thể biết chỗ ẩn nấp của mình, và từ nơi chỗ ấy đi đến các bầy mồi nhưng không xâm nhập, không có say đắm, nên cuối cùng thoát được cạm bẫy của người thợ săn.

Các người thợ săn tượng trưng cho Ác ma. Các bầy mò chỉ cho năm dục trưởng dưỡng. Các đoàn nai chỉ cho các Sa-môn, Bà-la-môn tu hành. Đoàn nai thứ nhất chỉ cho các Sa-môn, Bà-la-môn xâm nhập, đắm say năm dục trưởng dưỡng nên trở thành nạn nhân của Ác ma. Đoàn nai thứ hai din tả những Sa-môn, Bà-la-môn học được kinh nghiệm của đoàn nai thứ nhất, hoàn toàn từ bỏ các đồ mồi và các vật dụng thế gian, sống kham nhẫn trong rừng sâu. Nhưng đến mùa hạ, cỏ nước kham hiếm, thân hình các Sa-môn, Bà-la-môn trở thành gầy yếu, sức lực kiệt quệ. Do vậy chúng trở lui lại các đồ mồi do Ác ma gieo ra và các vật dụng thế gian. Chúng xâm nhập, tham đắm các món ăn. Cho nên chúng trở thành nạn nhân của Ác ma như đoàn nai thứ nhất. Đoàn nai thứ ba học được kinh nghiệm của hai đoàn nai đầu, không xâm nhập, không tham đắm, không có chạy trốn vào rừng. Trái lại chúng làm một chỗ ẩn nấp gần các đồ mồi do Ác ma gieo ra và các vật dụng thế gian, không xâm nhập, không tham đắm, chúng ăn các đồ ăn do Ác ma gieo ra và các vật dụng thế gian. Nhờ vậy chúng không trở thành nạn nhân của Ác ma. Nhưng rồi chúng khởi lên các tà kiến: "Thế giới là thường còn hay không thường còn, thế giới là hữu biên hay vô biên" v.v... Do vậy, hạng Sa-môn, Bà-la-môn này không thoát khỏi như ý lực của Ác ma. Đoàn nai thứ tư tượng trưng cho hạng Sa-môn, Bà-la-môn rút được kinh nghiệm của ba hạng Sa môn trước, không xâm nhập, không tham đắm thọ dụng năm dục trưởng dưỡng, cho nên Ác ma không thể tìm được dấu vết... Chúng làm một chỗ ẩn nấp khiến cho Ác ma và Ác ma quyến thuộc không thể đến được. Làm chỗ ẩn nấp xong, chúng không thể xâm nhập không tham đắm ăn các đồ ăn do Ác ma gieo ra và các vật dụng thế gian. Nhờ vậy chúng không trở thành mê loạn và cuối cùng chúng không trở thành những vật bị làm theo ý Ác ma muốn.

Và đức Phật dạy: "Này các Tỷ-kheo, sao gọi là Ác ma và Ác ma quyến thuộc không thể đến được? Ở đây này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất... chứng và trú Thiền thứ hai... chứng và trú Thiền thứ ba... chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm, thanh tịnh. Như vậy gọi là Tỷ-kheo làm Ác ma mù mắt, đoạn tuyệt mắt của Ác ma, không còn dấu tích khiến Ác ma không thấy đường đi lối về".

Một sức mạnh của Thiền là đem lại sự không sợ hãi cho người hành Thiền. Trong kinh Chư Thiên (*Tăng Chi Bộ*), có đề cập đến chư Thiên đánh nhau với A-tu-la. Trong trận chiến này chư Thiên bại trận và bỏ chạy, các A-tu-la đuổi theo. Chư Thiên dừng lại đánh trận thứ hai, cũng bại trận và chạy dài, và các A-tu-la đuổi theo. Chư Thiên dừng lại đánh trận thứ ba, cũng bị bại



trận và cũng chạy dài. Lần này chư Thiên lại vào ẩn náu trong thành phố chư Thiên, và chư Thiên biết rằng vào núp trong thành này, các A-tu-la không có thể đến đánh. "Chư thiên suy nghĩ như sau: "Nay chúng ta đã đi đến chỗ ẩn náu của những người sợ hãi. Hiện nay, chúng ta sống với chúng ta, không có gì phải làm với các A-tu-la". Nay các Tỷ-kheo, các A-tu-la cũng suy nghĩ như sau: "Nay chư Thiên đã đi đến chỗ ẩn náu của những người sợ hãi. Hiện nay chúng sống với chúng nó, không có gì phải làm với chúng ta".

"Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú Sơ Thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ... chứng đạt và an trú Thiền thứ hai... chứng đạt và an trú Thiền thứ ba... chứng đạt và an trú Thiền thứ tư... trong khi ấy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy suy nghĩ như sau: "Với sự đi đến chỗ ẩn náu của sợ hãi, ta sống với tự ngã, không có việc gì phải làm với Ác ma". Nay các Tỷ-kheo chính Ác ma cũng suy nghĩ như sau: "Với sự đi đến chỗ ẩn náu của sợ hãi, Tỷ-kheo sống với tự ngã, không có việc gì phải làm với ta..." Nay các Tỷ-kheo như vậy gọi là Tỷ-kheo làm Ác ma mù mắt, đoạn tuyệt mắt của Ác ma, không còn dấu tích, khiến Ác ma không thấy đường đi lối về".

Trong kinh Upàli (*Tăng Chi Bộ*), đức Phật nói đến sức mạnh của hành Thiền, và khuyên chỉ có những Tỷ-kheo hành Thiền mới nên ở tại các rừng núi xa vắng. Tôn giả Upàli, muốn tu hành tại các trú xứ xa vắng, đức Phật dạy: "Thật không d d dàng sống tại các rừng núi cao nguyên, các trú xứ xa vắng. Khó khăn là đời sống vin ly, khó ưa thích là đời sống độc cư. Ta nghĩ rằng các ngôi rừng làm loạn ý Tỷ kheo chưa được Thiền định. Nay Upàli, ai nói như sau: "Dầu tôi chưa được Thiền định, tôi sẽ sống tại các rừng núi cao nguyên, tại các trú xứ xa vắng, thời người ấy được chờ đợi như sau: "Vị ấy sẽ chìm vắng, thời người ấy được chờ đợi như sau: "Vị ấy sẽ chìm xuống đáy hay nổi lên trên mặt nước".

Rồi đức Phật dùng ví dụ một con voi lớn có thể lặn xuống hồ nước lớn, tắm rửa và chơi các trò chơi của con voi, xong rồi leo lên bờ một cách an toàn. Vì tự ngã to lớn của con voi, tìm được chân đứng trong hồ nước. Trái lại một con mèo hay một con thỏ, thấy con voi làm vậy cũng bắt chước làm theo, nghĩ rằng con voi làm được thì mình cũng làm được. Không suy nghĩ tính toán, nó nhảy xuống hồ nước. Với con mèo hay con thỏ ấy, được chờ đợi là nó chìm xuống đáy nước hay nổi lên trên mặt nước, vì tự ngã nhỏ bé của nó không tìm được chân đứng trong hồ nước.

Cũng vậy này Upàli, ai nói rằng: "Dầu tôi không được Định, tôi sẽ sống trong các rừng núi cao nguyên tại các trú xứ xa vắng". Với vị ấy, được chờ đợi rằng "Nó sẽ chìm xuống hay nổi trên mặt nước". Như vậy Thiền đem lại cho chúng ta một sự không sợ hãi, làm lắng dịu mọi hoảng hốt run sợ, khiến người hành Thiền có thể sống trong rừng sâu hoang vắng, không chút sợ hãi.

Ở đây, chúng ta nhờ gương sáng của mười Tỷ-kheo-ni trong Tương Ứng Bộ Kinh, từ Tỷ-kheo-ni Alavikà đến Tỷ-kheo-ni Vajirà, cả mười Tỷ-kheo-ni này đối diện với Ác ma mà không một Tỷ-kheo-ni nào hoảng hốt bỏ chạy, vì tất cả mười vị Tỷ-kheo-ni này đều tu Thiền định.

Một khả năng nữa của Thiền là đem lại sự hỷ lạc cho người hành Thiền, từ Sơ Thiền với các hỷ lạc do ly dục sanh, đến nhị Thiền do định sanh, đến Thiền thứ ba không có hỷ chỉ có xả niệm lạc trú, đến Thiền thứ tư với xả niệm thanh tịnh, mỗi hỷ lạc tuần tự vi diệu hơn hỷ lạc trước, và các hỷ lạc này không chi phối tâm của người hành Thiền, trái lại là cho người hành Thiền hiện tại lạc trú, đúng như danh từ *Ditthadhammasukhavihàri* được định nghĩa cho Thiền. Như vậy, Thiền còn đem lại hỷ lạc cho người hành Thiền, và hỷ lạc có tác động như món ăn được gọi là xúc thực, đem lại sự lạc quan, nỗ lực, tinh tấn, phấn chấn, nghị lực cho người hành Thiền, chứ không phải đem lại bệnh hoạn, điên cuồng, loạn tâm, chán đời, tiêu cực như người ta đã gán một cách sai lạc cho hành Thiền.

Một trong những công năng tuyệt diệu của Thiền là đưa đến trí tuệ, từ trí tuệ đưa đến giải thoát, giải thoát tri kiến theo đúng quá trình Giới, Định, Tuệ, Giải thoát, Giải thoát tri kiến.

Quá trình thứ nhất là từ Thiền thứ tư, với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc bình tĩnh như vậy, hành giả hướng tâm đến Túc mạng minh, đến Thiền nhãn minh, đến Lộ tận minh. "Vị ấy biết như thật "Đây là khổ", biết như thật "Đây là khổ tập", biết như thật "Đây là khổ diệt", biết như thật "Đây là con đường đưa đến khổ diệt", biết như thật "Đây là các lậu hoặc", biết như thật "Đây là nguyên nhân các lậu hoặc", biết như thật "Đây là lậu hoặc diệt", biết như thật "Đây là con đường đưa đến lậu hoặc diệt". Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết "Ta đã giải thoát" vị ấy biết "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa". (*Kinh Trung Bộ*).

Một quá trình giải thoát được đề cập đến trong Bát thành Kinh (*Kinh Trung Bộ*), trong quá trình này Định và Tuệ, Chỉ và Quán đồng tu với nhau, từ Thiền thứ nhất hướng đến quán, từ Thiền thứ hai hướng đến quán, từ Thiền thứ ba hướng đến quán, từ Thiền thứ tư hướng đến quán... đưa đến đoạn trừ các lậu hoặc:

"Ở đây này gia chủ, vị Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Vị ấy suy tư và được biết: "Sơ Thiền này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt. Vị ấy vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc. Và nếu các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, do tham luyến pháp này, do hoan hỷ pháp này, vị ấy đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại cảnh giới ấy, khỏi phải trở lui đời này. Như vậy, này gia chủ, là pháp độc nhất do Thế Tôn, bậc Trí giả, bậc Kiến giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố. Nếu Tỷ-kheo không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần, sống hành trì pháp ấy, thì tâm vị ấy chưa giải thoát được giải thoát và các lậu hoặc chưa được đoạn trừ đi đến đoạn trừ, và pháp vô thượng an tồn khỏi các ách phược chưa chứng đạt được chứng đạt". Cũng như vậy, đối với Thiền thứ hai, đối với Thiền thứ ba, đối với Thiền thứ tư".

Nhìn một cách tổng quát về Thiền, chúng ta thấy rõ vị trí quan trọng của Thiền trong quá trình Giới, Định, Tuệ và như vậy giúp chúng ta đoạn trừ các dục, khiến cho ác ma không thấy đường; Thiền giúp chúng ta đoạn trừ các sợ hãi; Thiền đem đến cho chúng ta hỷ và lạc, thoải mái về tâm, thoải mái về thân, Thiền đem đến sức khỏe cho thân và cho tâm, và cuối cùng Thiền định đưa đến trí tuệ, tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

Qua những định nghĩa trên, chúng ta thấy Thiền định là một pháp môn có những định nghĩa, những hành tướng đặc biệt và đa dạng. Trước hết, Thiền định là một sự hòa hợp giữa nhân lực và sức mạnh thiên nhiên, một sự hòa hợp nhờ vị trí ngôi Thiền, thời gian ngôi Thiền, khung cảnh ngôi Thiền. Thiền định lại còn một khả năng quyết trạch về thiện, hướng thiện, và cứu cánh là thiện. Hơn nữa Thiền có thể được xem là một sự giáo dục về cảm thọ, nuôi dưỡng các cảm thọ tốt đẹp như hỷ, lạc, xả và từ bỏ các cảm thọ không tốt đẹp, như khổ, ưu. Thiền định là một sự giáo dục tâm lý, đoạn tận các tâm lý không tốt đẹp như năm triền cái, tham sân si, và thay thế bởi những tâm lý tốt đẹp là năm Thiền chi là không tham, không sân, không si. Nói tóm lại, Thiền định là một giai đoạn tiếp theo giới và bước vào tuệ tức là Thiền quán.

Ở đây, chúng tôi xin giới thiệu một pháp môn tu Thiền mà chúng tôi tìm ra được trong khi chúng tôi dịch bộ Samyutta Nikaya (*Kinh Bộ Tương Ưng*). Chúng tôi xin tóm tắt trình bày để giới thiệu với quý vị, nhất là quý vị có thể áp dụng thực hành, để có thể đánh giá đúng đắn Pháp môn này và hưởng được những kết quả do Pháp môn này đưa đến. Đó là pháp môn Anàpànasati, dịch là niệm hơi thở vô hơi thở ra, và được diễn tả như sau trong kinh "Một pháp" (*Tương Ưng, V*):

"Có một pháp, này các Tỷ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn. Thế nào là một pháp? Niệm hơi thở vô, hơi thở ra. Và này các Tỷ kheo, niệm hơi thở vô hơi thở ra, tu tập thế nào, làm cho sung mãn thế nào, có quả lớn, có lợi ích lớn?"

"Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đi đến rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến chỗ nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng. Đặt niệm trước mặt, vị ấy chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra".

"Thở vô dài, vị ấy rõ biết "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn, vị ấy biết biết: "Tôi thở ra ngắn".

"Cảm giác toàn thân tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân tôi thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra", vị ấy tập".

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

"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ trở vô", vị ấy tập, "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập".

"Với tâm hân hoan, tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập".

"Quán vô thường, tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở

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

"Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn, như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra có quả lớn, có lợi ích lớn".

Pháp môn này được đức Phật xác chứng là đưa đến hai quả là Chánh trí và Bất lai:

"Niệm hơi thở vô và hơi thở ra, được tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, được làm cho sung mãn như vậy, được chờ đợi một trong hai quả sau: "Ngay trong đời hiện tại được Chánh trí. Nếu có dư y, chứng quả Bất lai". (*Tương Ưng Bộ*).

Pháp môn này giúp người hành Thiền thoát khỏi thân rung động và tâm rung động:

"Nhờ tu tập như vậy, định niệm hơi thở vô hơi thở ra, này các Tỷ-kheo nhờ làm cho sung mãn như vậy, nên thân không bị rung động hay giao động, tâm không rung động, không giao động" (*Kinh Kappina, Tương Ưng V*).

Khi chưa giác ngộ, đức Phật tu tập Pháp môn này thân và mắt của đức Phật không bị mệt nhọc và tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc:

"Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh đẳng giác, khi còn là Bồ-tát, Ta trú nhiều với an trú này (Niệm hơi thở vô hơi thở ra); Do Ta trú nhiều với an trú này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc, và tâm Ta được giải thoát các lậu hoặc, không có chấp thủ. Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng thân và mắt khỏi bị mệt mỏi và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ, thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này cần phải khéo tác ý". (*Kinh Ngọn đèn, Tương Ưng V*).

Có nhiều Tỷ-kheo trong khi quán bất tịnh đối với thân thể, muốn từ bỏ với thân này, nhàm chán, yếm ly đối với thân này, nên một số Tỷ-kheo đã đem lại con dao để kết liễu đời sống của mình. Đức Phật nghe được liền tụ họp các Tỷ-kheo lại, khiển trách và dạy tu Pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra này.

"Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra này, được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (Arecanako), lạc trú, làm

cho các ác bất thiện pháp đã sanh hay chưa sanh, làm chúng biến mất, tịnh chỉ lập tức. Ví như, này các Tỷ-kheo, trong cuối tháng mùa hạ, bụi và nhớp bay lên, là đám mưa lớn trái mùa lập tức làm chúng biến mất, chỉ tịnh. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra, được tu tập, được làm cho sung mãn, là tịch tịnh thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho sung mãn, là tịch tịnh thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức" (*Kinh Vesali, Tương Ưng V*).

Khi tu tập 16 đề tài, trên các cảm thọ, trên tâm và trên các pháp, đức Phật chỉ dạy cho chúng ta tập trung tâm tư như thế nào để đạt được kết quả trong khi hành Thiền.

Ngài dạy như sau (*Kinh Kimbila, Tương Ưng V*):

"Này Ananda, quán thân trên thân, vị Tỷ-kheo, trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì có sao? Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố rằng tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô hơi thở ra. Do vậy này Ananda, quán thân trên thân, trong khi trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... Này Ananda, Ta tuyên bố rằng tùy thuộc tụ tập định niệm hơi thở vô hơi thở ra, không phải cho người thất niệm và không tĩnh giác, do vậy này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... Này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Đoạn tận tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo léo trú xả. Do vậy, này Ananada quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

"Ví như, này Ananda, một đồng rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông một cái xe đi đến và làm cho đồng rác bụi ấy giảm đi, nếu từ phương Tây... nếu từ phương Bắc... nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đồng rác bụi ấy giảm bớt đi, cũng vậy này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú quán thân trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp, khi trú quán thọ trên các cảm thọ... Khi trú quán pháp trên các pháp, làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp".

Vouì những đoạn trích dẫn lời dạy của đức Phật về Pháp môn niệm hơi thở ra, chúng ta tìm hiểu và phân tích, và chúng ta có những nhận xét sau đây về pháp môn Anàpànasati này:

1. Pháp môn này thuộc về pháp môn bốn niệm xứ (cattàrosatipatthàna) tức là pháp môn đề cập đến bốn chỗ (xứ) để an trú niệm tức là thân, thọ, tâm và pháp. Pháp môn Anàpànasati này đề cập đến 16 đề tài để an trú tâm: bốn đề tài về thân, bốn đề tài về cảm thọ, bốn đề tài về tâm, bốn đề tài về pháp. Người hành Thiền, vừa thở vô vừa thở ra, vừa suy tư quán tưởng trên 16 đề tài liên hệ đến hơi thở.

2. Pháp môn này gồm cả thiền định và trí tuệ, gồm cả chỉ (samatha) và quán (vipassanà). Cả hai Chỉ Quán, Định Tuệ đều song tu trong pháp môn này. Khi dùng tâm tứ cột tâm trên hơi thở vô hơi thở ra, như vậy là Chỉ, như vậy là Định. Khi lấy trí tuệ quán sát 16 đề tài được lựa chọn, như vậy là Quán, như vậy là Tuệ.

3. Vì Pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra là Chỉ Quán song tu, Định Tuệ song tu, nên hai động tác chủ yếu của Pháp môn này cần được ghi nhận. Trước hết lấy tâm và tứ hướng tâm và cột tâm vào hơi thở vô hơi thở ra trong suốt thời ngồi Thiền, không rời ra một giây phút nào. Nhờ vậy, đối trị được hôn trầm thụy miên, trạo hoi và nghi ngờ. Trong suốt thời ngồi Thiền, tâm chúng ta không rời khỏi hơi thở vô hơi thở ra. Chỉ khi nào đạt đến Thiền thứ tư, chúng ta mới cần phải rời khỏi hơi thở vô hơi thở ra. Tiếp đến, chúng ta lấy trí tuệ quán sát 16 đề tài được lựa chọn, từ đề tài thứ nhất đến đề tài thứ 16, liên tục quán sát như vậy, và trong khi quán sát, chúng ta có sự cố gắng tu tập để thực hiện cho được đề tài mình đang quán sát, như vậy pháp môn này đặt nặng sự luyện tập tâm con người tùy theo đề tài lựa chọn.

Ví như muốn cho tâm của mình được cảm giác hỷ và lạc, thời cần phải tập: "cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra" vị ấy tập, "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô" vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra" vị ấy tập. Muốn cho tâm được an tịnh, thời phải tập "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô" vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra" vị ấy tập. Muốn cho tâm được định tĩnh, thời phải tập: "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Tùy theo mình muốn tu tập tâm gì, quán theo pháp gì, thời mình hoàn toàn chú tâm vào vấn đề ấy để tu tập, đây có thể xem như là một phương pháp tự kỷ ám thị, nhưng có được định lực hộ trì, nên khác với các phương pháp tự kỷ ám thị thông thường. Chúng ta nên xem như là một Pháp môn huấn luyện tâm lý, đặc biệt chọn lựa những tâm lý cảm thấy cần phải huấn luyện để phát triển và luyện cho được tâm lý ấy.

4. Như lời đức Phật dạy, Pháp môn này đưa đến quả chứng được Chánh trí ngay trong hiện tại, nếu còn có dư y, chứng được quả Bất Lai. Như vậy Pháp môn này đưa đến cứu cánh giác ngộ và giải thoát.

5. Pháp môn này giúp chúng ta chế ngự được thân rung động và tâm rung động, giúp cho thân của chúng ta, con mắt của chúng ta không có mệt mỏi. Pháp môn này lại là một pháp môn tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, không gây một tác hại gì cho thân tâm. Trái lại giúp người hành Thiền hiện tại lạc trú. Pháp môn này lại có khả năng đoạn tận tham ưu, làm vơi nhẹ các pháp bất thiện.

Do vậy, hành trì pháp môn Anàpànasati này, không đem lại một tác hại gì đến thân tâm, không có bùa chú, không có bắt ấn, không có phù phép, hoàn toàn là một nếp sống lành mạnh, trong sáng, một pp giáo dục hướng thượng chỉ đem lại lợi ích cho người hành giả nhờ không khí trong lành khi hành Thiền, nhờ thở vô thở ra điều hòa, nhờ nuôi dưỡng các cảm thọ hỷ lạc, nhờ tâm được gột sạch các triền cái nên con mắt được sáng suốt, thân thể được khoẻ mạnh, phổi thở vô thở ra được điều hòa, tim đập được điều hòa, mạch nhảy được điều hòa, giúp người hành giả tiến dần đến giác ngộ và giải thoát.

Chúng tôi đã trình bày những kinh nghiệm bản thân về Thiền của đức Phật trước khi thành Đạo, trong khi thành Đạo, trong suốt 45 năm thuyết pháp, và trong khi Ngài nhập Niết-bàn. Chúng tôi cũng đã trình bày những lời dạy căn bản của đức Phật về vấn đề hành Thiền. Chúng tôi cũng đã giới thiệu pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra để quý vị Phật tử và học giả có thể nghiên cứu và thực hành.

Nếu chúng ta áp dụng Pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra ngay trong đời sống hiện tại, áp dụng một cách giản dị và kiên trì, có thể 15 phút, nửa giờ hay 1 giờ hàng ngày, trong các buổi sớm hay buổi tối, thời dần dần chúng ta sẽ thấu nhận được kết quả thiết thực của pháp môn này. Đối với những vị chú trọng về dưỡng sinh, niệm hơi thở vô hơi thở ra đem lại cho quý vị sức khoẻ thân tâm cần thiết và tiến gần đến "Vô bệnh, lợi tối thượng" (Arogyà paramàlabhà).

Đối với những vị muốn hòa hợp sức mạnh nội tâm với sức mạnh thiên nhiên, ngồi Thiền giữa trời, trong cảnh thanh vắng tịch mịch của ban đêm hay trong rừng sâu cô tịch, sẽ đưa lại cho chúng ta nhiều cảm giác kỳ diệu. Đối với những ai muốn giáo dục cảm thọ, nuôi dưỡng các cảm thọ lành mạnh, đối trị với khổ ưu, nuôi dưỡng hỷ lạc, niệm hơi thở vô hơi thở ra có



thể giúp họ hiện tại lạc trú và nhìn đời với cặp mắt lạc quan. Đối với những vị muốn đi sâu vào vấn đề tâm lý, giáo dục, nuôi dưỡng cho mình các sức mạnh Niệm, Định, Tuệ; Pháp môn Thiền về hơi thở này giúp họ đạt được cứu cánh của Phạm hạnh chứng được tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Chúng ta hãy cố gắng làm sống dậy ý nghĩa lành mạnh của hành Thiền nguyên thủy, áp dụng pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra trong đời sống hằng ngày của chúng ta và như vậy chúng ta vừa báo đáp ân đức thuyết pháp độ sanh của đức Phật và tự mình được san xẻ những kinh nghiệm về Thiền của đức Phật. Có vậy chúng ta mới đánh giá đúng đắn phương pháp hành Thiền của đức Phật và được hưởng thọ những ảnh hưởng tốt đẹp của Pháp môn hành Thiền.

---o0o---

## **Phần II. Phương pháp Hành Trì**

### **A. Vài điều nên tránh**

1. Trước khi hành Thiền, hãy tìm hiểu rõ ràng phương pháp hành trì để khỏi những hiểu lầm và sai lạc.
2. Đừng xen lẫn pháp môn Thiền này với pháp môn Thiền khác, vì như vậy là tối kỵ và khó thành tựu được kết quả.
3. Đã hành Thiền thời phải kiên trì, ngày nào cũng ngồi, và tốt hơn là ngồi đúng thời điểm đã chọn. Dầu đau ốm sơ sơ cũng phải ngồi Thiền. Chỉ có kiên trì ngồi Thiền, ngày nào cũng vậy, đúng giờ đúng giấc, ngày này qua ngày khác, cho đến trọn đời, dầu ngồi chỉ nửa giờ hay một giờ, cần nhất là kiên trì. Kiên trì ở đây là mẹ của thành công.
4. Ngồi Thiền lâu có thể khởi lên một số hiện tượng kỳ lạ, nhưng đó chỉ là những hiện tượng do sức mạnh của Thiền đưa đến, có đó rồi mất đó, không phải là những hiện tượng giải thoát, nhiều khi mất đi rồi không còn trở lại. Chúng ta chỉ nên xem là những hiện tượng bình thường, chỉ như vậy thôi rồi tiếp tục hành Thiền như thường.

Đức Phật dạy pháp của Ngài là thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng. Hành Thiền cũng vậy, những kết quả tốt đẹp của Thiền sẽ chờ đợi chúng ta, một khi chúng ta hành trì đúng phương pháp và kiên trì hành trì, không có thối thất.

## B. Phương pháp Hành trì

Sau khi đã hiểu rõ mục đích, ý nghĩa và các lợi ích của hành Thiền nay xin giới thiệu phương pháp hành trì, gồm có 3 giai đoạn: Điều hoà thân, Điều hoà hơi thở và Điều hoà tâm.

### (1) Điều hoà thân:

Đây thuộc về tọa thiền, nên cách ngồi rất quan trọng, ngồi như thế nào để có thể ngồi lâu, không tê, không đau, không mỏi và không có giao động, giữ lưng cho thẳng.

**Cách ngồi:** Ngồi gồm có năm động tác.

a. Ngồi kiết già: Cầm đầu chân trái đặt trên vế chân mặt, rồi cầm đầu chân mặt đặt trên vế chân trái, kéo cả hai đầu chân sát vào bụng. Như vậy gọi là ngồi kiết già. Có thể để đầu chân mặt đặt trên vế chân trái, rồi cầm đầu chân trái đặt trên vế chân mặt cũng được. Đây là cách ngồi tốt nhất, giúp lưng thẳng, ngồi lâu không mỏi không tê. Ban đầu ngồi không quen có đau, nhưng tập dần ngồi lâu thành quen, chỉ cần tập dần là được. Nếu đau quá ngồi không được, thời ngồi bán già, chỉ cần để một chân lên một bắp vế là đủ.

b. Lưng thẳng: Luôn luôn giữ lưng thẳng, đừng để lưng sụp xuống, ngồi lâu có hại cho lưng. Ngồi lâu lưng có thể sụp xuống, thời giữ lưng lại cho thẳng.

c. Giữ đầu sống mũi, cổ và lỗ rún thẳng một đường, không nghiêng về bên mặt hay trái, giữ sao cho được đầu và lưng thẳng một đường.

d. Rồi để tay mặt trên tay trái, hai đầu ngón tay cái đụng sát nhau, rồi ép hai khuỷu tay vào bên hông, ép hơi mạnh để giữ lưng cho thẳng.

e. Xong hơi cúi đầu xuống, không quá cao, không cúi quá thấp.

f. Cuối cùng, nhắm mắt lại, nhắm vừa phải đừng quá mạnh sinh mỏi. Ngồi như vậy không giao động trong 10, 15 phút cho đến 30 phút. Đừng ngồi quá 1 giờ nếu không có sự hướng dẫn.

Nên ngồi trên một nệm nhỏ, ngồi một nửa đệm, để hai đầu gối sát với sàn nhà. Lựa chỗ ngồi thoáng mát, ít ruồi muỗi và kiến, có thể ngồi trong mùng cũng được. Thời điểm buổi sáng là tốt nhất hoặc buổi tối trước khi đi ngủ, hay buổi chiều cũng được, ngồi như thế nào thân thể không có giao động. Khi ngồi giữ thân tâm sạch sẽ an tịnh, không ăn no, không uống rượu, không làm động tác mạnh trước khi ngồi.

### *(2). Điều hòa hơi thở:*

Sau khi điều hòa thân xong, tiếp đến điều hòa hơi thở. Để niệm trước mặt, chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra, không thở quá gấp, không thở khò khè, thở đều đều, nhẹ nhàng và lấy niệm theo dõi hơi thở, đừng để niệm rời khỏi hơi thở. Thở vô xong, thở ra đếm 1, cũng như vậy đếm 2, cũng như vậy đếm 3, cho đến đếm 5. Đếm 5 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 6. Đếm 6 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 7. Đếm 7 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 8. Đếm 8 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 9. Đếm 9 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 10. Đếm đến 10, thời như vậy điều hòa hơi thở được hoàn thành.

Chú ý dùng niệm theo dõi hơi thở, thở vô thở ra đều đặn, đếm hơi thở tuân tự cho đúng, đừng đếm sai, đừng nghỉ đếm, trái lại cần thở vô thở ra tiếp tục, luôn luôn niệm theo dõi hơi thở, nếu đếm sai, thời bắt đầu đếm lại cho đến khi nào thật thông suốt. Điều hòa hơi thở, đếm từ 1 cho đến 5 và tiếp tục từ 1 cho đến 10 vào khoảng 5, 6 phút là vừa.

### *(3) Điều hòa tâm:*

Khi điều hòa hơi thở, đối tượng của niệm là hơi thở ra, hơi thở vào, qua điều hòa tâm, thời đối tượng là 16 đề tài: bốn đề tài về thân, bốn đề tài về cảm thọ, bốn đề tài về tâm, bốn đề tài về pháp.

#### **Bốn đề tài về Thân:**

1. Thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài. Thở ra dài, tôi rõ biết tôi thở ra dài.
2. Thở vô ngắn, tôi rõ biết tôi thở vô ngắn. Thở ra ngắn, tôi rõ biết tôi thở ra ngắn.
3. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra.
4. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra.

### **Bốn đề tài về Thọ:**

5. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra.
6. Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô. Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra.
7. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra.
8. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra.

### **Bốn đề tài về Tâm:**

9. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra.
10. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra.
11. Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô. Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra.
12. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra.

### **Bốn đề tài về Pháp:**

13. Quán vô thường, tôi sẽ thở vô. Quán vô thường, tôi sẽ thở ra.
14. Quán ly tham, tôi sẽ thở vô. Quán ly tham, tôi sẽ thở ra.
15. Quán đoạn tuyệt, tôi sẽ thở vô. Quán đoạn tuyệt, tôi sẽ thở ra.
16. Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô. Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra.

### ***Quán niệm:***

1. Nay có hai đối tượng cần phải hướng tâm, cột niệm: tức là hơi thở vô hơi thở ra và 16 đề tài.

Ví dụ, khi niệm câu đầu tiên: thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài, khi ấy niệm vừa theo dõi hơi thở vô, vừa theo dõi câu "thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài". Như vậy niệm hai công việc, vừa niệm hơi thở dài, vừa niệm câu "thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài". Chính niệm hay nói cho đúng hơn chính tâm và tứ làm hai công việc này.

Cứ mỗi đề tài, chúng ta thở vô thở ra một lần và chúng ta lập lại ba lần cho mỗi đề tài. Như vậy nếu thành thiền cho đủ cả 16 đề tài, chúng ta thở vô 48 lần, thở ra 48 lần, thở vừa phải, chúng ta tốn khoảng 7, 8 phút. Nếu thở chậm thời khoảng 10 phút.

Hai đề tài đầu, chúng ta cần phải rõ biết khi thở vô, khi thở ra. Nhưng 14 đề tài còn lại, chúng ta phải tu tập từng đề tài một. Ví dụ với đề tài: "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô". Vị ấy vừa dùng niệm theo dõi hơi thở vô vừa tập làm sao khi đang thở vô, thân của mình thật sự an tịnh, không có giao động. Các đề tài khác, đều được tu tập tương tự. Như vậy, cứ mỗi hơi thở vô, hơi thở ra chúng ta dùng niệm theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra, tức là chúng ta tu niệm. Chúng ta gạt bỏ các tâm tư không thích hợp, chúng ta chú tâm vào sống mũi của chúng ta trong khi thở ra thở vô, như vậy chúng ta tu tập về Định. Và trong mỗi hơi thở vô thở ra, chúng ta suy tư và quán tưởng đề tài đang được đề cập, như vậy chúng ta tu tập về Tuệ. Diệu dụng của pháp môn hơi thở vô hơi thở ra chính là nơi đây.

2. Niệm đề tài cho đến đề tài thứ 16, rồi chúng ta niệm lại đề tài đầu cho đến đề tài thứ 16, tiếp tục như vậy cho đến khi hết thời giờ đã định. Niệm như thế nào đừng quên, đừng niệm lộn xộn xộn, đừng xen vào các tà niệm. Nếu có sai thời niệm lại từ đầu.

3. Muốn cho dễ niệm, chúng ta cứ lấy bốn đề tài làm chuẩn, xong bốn đề tài này, chúng ta qua bốn đề tài khác, nhờ vậy dễ nhớ và tránh tạp niệm.

4. Chúng ta có thể xem 8 niệm đầu thuộc về Giới, nhờ niệm 8 đề tài này (4 thuộc về thân, và 4 thuộc về thọ) chúng ta được thân an tịnh, tâm an tịnh, chúng ta cảm thọ tâm hoan hỷ, thân an lạc, như vậy ảnh hưởng rất tốt cho thân và tâm người hành thiền. Bốn đề tài về tâm thuộc về thiền Định, khiến cho thân tâm được hân hoan, thiền định và giải thoát. Bốn đề tài về pháp thuộc về Tuệ, chú trọng đặc biệt quán vô thường, quán ly tham, quán đoạn diệt, quán từ bỏ, đưa đến giải thoát khỏi các lậu hoặc (phiền não), được giác ngộ giải thoát. Như vậy, niệm trọn 16 đề tài là tu tập trọn vẹn Giới-Định-Tuệ.

5. Trong khi ngồi, từ 30 phút đến 60 phút, khó nhất là cột niệm vào hơi thở và vào 16 đề tài. Nhiều khi niệm chạy loạn, làm chúng ta nghĩ đến chuyện gì đâu đâu. Khi biết được, ta phải chặn đứng ngay, và trở lại từ đầu, không có chán nản thất vọng.

6. Chúng ta phải ý thức sự tuần tự của 5 thiền chi, đoạn trừ tuần tự 5 triền cái, trước hết tầm từ hoạt động cột niệm vào hơi thở và 16 đề tài; nhờ vậy, đoạn trừ được hôn trầm thụy miên (buồn ngủ) và nghi. Nhờ niệm được an trú vào hơi thở và 16 đề tài nên hỷ lạc khởi lên; và khi hỷ lạc khởi lên, thời đoạn trừ được sân và trạo hối. Khi an trú được hỷ lạc, đặc biệt là lạc, thời nhứt tâm mới khởi lên và đoạn trừ được tham dục. Tiến trình này rất quan trọng, giúp chúng ta tìm hiểu được diễn tiến của hành thiền và đánh giá được sự hành thiền của chúng ta đúng đắn hay sai lạc. Nếu hành thiền mà uể oải, thụ động, biếng nhác, gắt gỏng khó tánh, sân hận, ốm đau liên miên và lòng dục tăng trưởng, thời hành thiền như vậy là sai lạc. Còn khi hành thiền cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng, phấn khởi, hoan hỷ, vui vẻ, ít bệnh, ít phiền não, thời hành thiền như vậy là có kết quả tốt đẹp.

-oOo-

### **Phân III. Lợi ích của hành Thiền và trích dẫn kinh điển**

Thiền nguyên thủy hay pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra đơn giản và thuần nhất; không gây một tác hại gì cho thân tâm. Không sợ bị điên loạn, nổ mồm, đau tâm thân. Trái lại là một phương pháp hiền thiện, điều hòa thân, điều hòa hơi thở, điều hòa tâm, giúp cho người hành Thiền được phấn khởi, có sức khoẻ, nhờ nếp sống lành mạnh, nhờ tâm tư an lạc nên ngủ ngon giấc, không có ác mộng, thân thể được khoẻ mạnh, con mắt được sáng lên.

Nhờ tu tập về niệm, trí nhớ được huấn luyện nên nhớ lâu, nhớ nhiều rất lợi cho học viên học hành và có khả năng phát triển trí tuệ rất lớn.

Nhờ tu tập về Thiền, người hành Thiền được Thiền lạc, thân tâm thường được hoan hỷ, sáng khoái, phấn khởi, tác động tốt cho sức khoẻ thân và tâm.

Nhờ tu thiền người hành giả có được Thiền lực, dồi dào ý chí và nghị lực, đối trị được sợ hãi và rụt rè, có sức mạnh để vượt qua những khó khăn và đạt cho được lý tưởng tối thượng.

Chúng tôi xin trích một số Kinh đề cập đến Hành Thiền và kết quả của hành Thiền trong Kinh tạng Pàli:

---oOo---

## **I. Niệm hơi thở ra, hơi thở vô, có quả lớn (Tương Ưng, V)**

1. "Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, có quả lớn, có lợi ích lớn.

2. "Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích. Thế nào là bảy quả lợi ích?"

"Ngay trong hiện tại lập tức thành tựu chánh trí. Nếu ngay trong hiện tại, không lập tức thành tựu chánh trí, thời khi mệnh chung thành tựu chánh trí. Nếu khi mệnh chung không thành tựu chánh trí, thời sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được trung gian Niết Bàn, được tổn hại Bát Niết Bàn, được vô hành Niết Bàn, được hữu hành Bát Niết Bàn, được thượng lưu, đạt đến sắc cứu cánh thiên".

"Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích này".

---o0o---

## **II. Kinh Kappina (Tương Ưng, V)**

1. "Tại Savathi... nói như sau:"

2. "Lúc bấy giờ tôn giả Mahà Kappina đang ngồi kiết già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để tưởng niệm trước mặt".

3. "Thế Tôn thấy tôn giả Mahà Kappina ngồi kiết già, không xa bao nhiêu, thân thẳng để niệm trước mặt, thấy vậy liền gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo, các người có thấy Tỷ-kheo ấy, thân có rung động hay có giao động không?"

"Bạch Thế Tôn, chúng con thấy vị tôn giả ấy ngồi giữa tảng chúng hay ngồi một mình, độc cư, chúng con không thấy vị tôn giả ấy thân bị rung động hay giao động".

4. "Đối với một vị có thiên định như vậy, này các Tỷ-kheo, nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn, nên thân vị ấy không rung động hay giao động, nên tâm vị ấy không rung động hay không giao động. Đối với Tỷ-kheo ấy, được định như vậy, không có khó khăn, không có gian nan, không có mệt nhọc".

5. "... Này các Tỷ kheo, do vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra nên thân không rung động hay không giao động hoặc tâm không rung động hay không giao động.

---o0o---

### III. Kinh Ngọn đèn (Tương Ưng, V)

1. "Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh đẳng giác khi còn là Bồ-tát. Ta trú nhiều với trú nà. Này các Tỷ kheo, do Ta trú nhiều với trú này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc, và tâm Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ".

2. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn rằng: "Mong rằng: Thân và mắt khỏi bị mệt mỏi, và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này cần phải khéo tác ý".

3. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn rằng: "Mong rằng: các niệm các tư duy của Ta được đoạn tận", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

4. "Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo ước muốn: "Mong rằng: Ly dục, ly pháp bất thiện, tôi sẽ chứng đạt và an trú sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

5. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn: "Mong rằng: Làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

6. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn: "Mong rằng: Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ ba", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".

7. "Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn: "Mong rằng: xả lạc, xả khổ, chấm dứt hỷ ưu, đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh", thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".



8. "Trong khi tu tập định niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi làm cho sung mãn như vậy, vị ấy cảm giác lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan hỷ thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan hỷ thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác không khổ không lạc thọ, vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan hỷ thọ ấy".

9. "Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ, không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, thọ ấy được cảm thọ, không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác không khổ, không lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ, không bị trói buộc. Khi vị ấy đang cảm giác một cảm thọ tận cùng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng của thân". Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng của thân". Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây tất cả mọi cảm thọ đều trở thành thanh lương".

10. "Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu, duyên tim, một cây đèn dầu được cháy sáng. Nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến, thời ngọn đèn sẽ tắt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng của thân". Khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây tất cả những gì cảm thọ đều trở thành thanh lương".

---o0o---

#### **IV. Kinh Vesali (Tương Ưng, V)**

1. "Rồi Thế Tôn đi đến giảng đường, sau khi đến ngồi xuống trên ghế đã soạn sẵn. Ngồi xuống, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

2. "Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra này, được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (asecanako) lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh hay chưa sanh, làm chúng biến mất, tịnh chỉ lập tức (thànaso)".

3. "Ví như, các Tỳ-kheo, trong tháng cuối mùa hạ, bụi và nhớp bay lên, và một đám mưa lớn trái mùa lập tức làm chúng biến mất, chỉ tịnh. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra, được tu tập, được làm cho sung mãn, là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức".

---o0o---

## V. Kinh Kimbila (Tương Ưng, V)

1. Lúc nào, này Ananda, Tỳ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi Tỳ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". Hay khi Tỳ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi Tỳ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Này Ananda sống "Quán thân trên thân", Tỳ-kheo trú trong khi ấy, nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì có sao?.

2. "Này Ananda, Ta tuyên bố rằng tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, "Quán thân trên thân", Tỳ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

3. "Trong khi, này Ananda, Tỳ-kheo: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi ấy: "Quán thọ trên các cảm thọ". Tỳ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì có sao?.

4. "Này Ananda. Ta tuyên bố rằng: Tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô hơi thở ra được khéo tác ý. Do vậy, này Ananda, "Quán thọ trên các cảm thọ", Tỳ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

5. Trong khi, này Ananda, Tỳ-kheo: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán tâm trên tâm, tỷ kheo, trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì có sao?

6. "Này Ananda, ta tuyên bố rằng sự tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, không phải cho người thất niệm và không tĩnh giác. Do vậy, này Ananda, "Quán tâm trên tâm", Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

7. "Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán pháp trên các pháp", này Ananda. Tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Đoạn tận các tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả. Do vậy, này Ananda, "Quán pháp trên các pháp", vị Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời".

8. "Ví như, này Ananda, một đồng rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông một cái xe đi đến, và làm cho đồng rác bụi ấy giảm bớt đi, nếu từ phương Tây..., nếu từ phương Bắc..., nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đồng rác bụi ấy giảm bớt đi, cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú "Quán thân trên thân", làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp, khi trú "Quán thọ trên các cảm thọ", ... khi trú "Quán tâm trên tâm"... khi trú "Quán pháp trên các pháp"... làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp.

---o0o---

## **VI. Kinh Ananda (Tương Ứng, V)**

### **(I)**

1. Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, làm cho viên mãn bốn niệm xứ?

2. Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

3. Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

4. Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô, hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

5. Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

6. Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô, hơi thở ra, được khéo tác ý. Do vậy, này Ananda, quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

7. Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

8. Này Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập chánh niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác. Do vậy, này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy, trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

9. Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda, "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô",

vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi quán pháp trên các pháp, này Ananda, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả. Do vậy, này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

10. Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, làm viên mãn bốn niệm xứ.

---o0o---

(II)

1. "Tu tập như thế nào, này Ananda, làm cho sung mãn như thế nào, bốn niệm xứ làm cho viên mãn bảy giác chi?"

2. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú quán thân trên thân, niệm được an trú, trong khi ấy, này Ananda, Tỷ-kheo có niệm không phải thất niệm. Trong khi này Ananda, Tỷ-kheo an trú niệm không phải thất niệm, thời niệm giác chi trong khi ấy, đối với Tỷ-kheo, được thành tựu. Trong khi này, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, niệm giác chi trong khi ấy, được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Vị ấy trú chánh niệm như vậy với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán pháp ấy".

3. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát và đi đến quán sát pháp ấy, trong khi ấy, này Ananda, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi, trong khi ấy, nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn. Trong khi vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy".

4. Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn không thụ động phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn, với vị tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

5. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, trong khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tập hỷ giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, hỷ giác chi đi đến viên mãn, với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an".

6. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với ý hoan hỷ, thân được khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập khinh an giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, khinh an giác chi đi đến viên mãn, với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu, với vị có lạc, tâm được định tĩnh".

7. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh, trong khi ấy, này các Tỷ-kheo, định giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn, vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả, nhìn sự vật".

8. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với tâm định tĩnh, khéo trú xả, nhìn (sự vật) như vậy, trong khi ấy, này Ananda, xả giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập xả giác chi, trong khi ấy xả giác chi nhờ tu tập đi đến viên mãn".

9. "Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú quán trọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp..."

10. Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, bốn niệm xứ làm viên mãn bảy giác chi.

---o0o---

### (III)

1. "Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát?".

2. "Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi liên hệ đến vin ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi, liên hệ đến vin ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ".

"Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát".

## VII. Kinh Nhập tức Xuất tức Niệm (Anapanasati sutta, Trung Bộ Kinh)

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, tại Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatupasade), cùng với rất nhiều Thượng tọa có thời danh, có danh xưng... như Tôn giả Sariputta (Xá lợi Phất), Tôn giả Mahamoggallana (Đại Mục Kiền Liên), Tôn giả Mahakaccayana (Đại Ca-chiên-diên), Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp-Tân-na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ananda (A-nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử khác có thời danh, có danh xưng. Lúc bấy giờ, các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và các tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiếm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn, vào ngày Bò Tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tụ tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỷ-kheo đoàn vây.

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

-- Ta được thỏa mãn, này các Tỷ kheo, với đạo lộ này. Tâm ta được thỏa mãn, này các Tỷ kheo, với đạo lộ này. Do vậy, này các Tỷ kheo, hãy tinh tấn hơn nữa, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây; tại Savatthi cho đến tháng tư, lí Komudi.

Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: "Thế Tôn sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lí Komudi". Các Tỷ-kheo địa phương tụ họp tại Savatthi để yết kiến Thế Tôn. Và các Thượng Tọa Tỷ-kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo nhiều hơn nữa. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa khuyến giáo dạy mười tân Tỷ-

kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và những tân Tỷ kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiêm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn vào ngày Bò Tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày 1 Komudi vào tháng tư, Thế Tôn đang ngồi ngoài trời, chung quanh có chúng Tỷ-kheo đoàn vây.

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

-- Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời thừa thãi. Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lối cây thanh tịnh. Chúng Tỷ kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo là một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Chúng Tỷ kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng bố thí ít, được (phước báo) nhiều, bố thí nhiều, càng được (phước báo) nhiều hơn nữa. Chúng Tỷ kheo như thế này, này các Tỷ kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỷ kheo như thế này, này các Tỷ kheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (yojana) vớ một bao lương thực trên vai để yết kiến. Chúng Tỷ-kheo này là như vậy, này các Tỷ kheo; hội chúng này là như vậy, này các Tỷ kheo.

Này các Tỷ kheo, trong chúng Tỷ kheo này, có những Tỷ kheo là những A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ. Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Này các Tỷ-kheo, có những bậc Tỷ-kheo như vậy trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, từ ở đây được nhập Niết Bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si là bậc Nhất lai, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỷ kheo như vậy, này các Tỷ kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dự-lưu, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ.



Các bậc Tỷ kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ. Các bậc Tỷ kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh căn. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong hội chúng này, có những Tỷ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bốn như ý túc. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm căn. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm lục. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bảy giác chi. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Thánh đạo tám ngành. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập từ (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập từ (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập hỷ (tâm). Các bậc Tỷ kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này, Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập xả (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bất tịnh. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập vô thường tưởng. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập nhập tức xuất tức niệm. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn công đức lớn. Nhập tức xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn, bảy giác chi được tu tập, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn, bảy giác chi được tu tập, làm cho sung

mãn, khiến cho mình giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn. Và này các Tỷ-kheo, như thế là tu tập nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn?

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

Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết; "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra" vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt", tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

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

Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là nhập tức xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào, làm cho sung mãn, khiến bốn niệm xứ được viên mãn?

Khi nào này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra",

vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán thân trên thân, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đối với các thân, Ta nói đây là một, tức là thờ vô thờ ra. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi quán thân trên thân, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo nghĩ: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán thọ trên các thọ, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo đối với các cảm thọ. Ta nói đây là một, tức là thờ vô thờ ra. Do vậy này các Tỷ-kheo, trong khi quán thọ, trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm định tính, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm định tính, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán tâm trên tâm, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ: "Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán ly tham... quán đoạn diệt... quán từ bỏ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi quán pháp trên các pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn (sự vật) với niệm xả ly. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

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

Và bốn niệm xứ, này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho bảy giác chi được viên mãn? Này các Tỷ-kheo, trong khi quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, này các Tỷ-kheo, trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo, trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên, với Tỷ-kheo. Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy trạch pháp giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn, không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỷ-kheo. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo ấy. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi. Trong khi ấy, tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Này các Tỷ-kheo, trong khi Hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỷ-kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy hỷ giác chi bắt đầu khởi lên Tỷ-kheo. Trong khi ấy hỷ giác chi được vị Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy hỷ giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

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

Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi quán thọ trên các cảm thọ... (như trên).. quán tâm trên tâm... (như trên)... quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê. Nay các Tỷ-kheo, trong khi niệm của Tỷ-kheo được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên Tỷ-kheo. Niệm giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Niệm giác chi trong khi ấy, được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thâm sát pháp ấy với trí tuệ. Nay các Tỷ-kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy thâm sát pháp ấy với trí tuệ. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Trạch pháp giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn.

Tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo suy tư, tư duy, thâm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên từ vị ấy, tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỷ-kheo. Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, hỷ giác chi trong khi ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỷ-kheo. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

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

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

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

Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Nay các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

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

Và này các Tỷ-kheo, bảy giác chi tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho mình giải thoát được viên mãn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến vin ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly; tu tập Trạch pháp giác chi...(như trên)... tu tập tinh tấn giác chi... (như trên)... tu tập hỷ giác chi... (như trên)... tu tập khinh an giác chi... (như trên)... tu tập định giác chi (như trên)... tu tập xả giác chi, liên hệ đến vin ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly. Nay các Tỷ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho mình giải thoát được viên mãn.

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

-oOo-

**HẾT**