

KINH
QUÁN NIỆM
HƠI THỞ



Tôi nghe như sau:

Hồi đó, Bụt còn ở tại nước Xá Vệ, cư trú trong vườn Kỳ Thọ với nhiều vị đại đệ tử nổi tiếng như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Thi La, A Nậu Lô Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà, v.v... Trong cộng đồng các vị khất sĩ, những vị trưởng thượng lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học, có vị chăm dạy mười người, có vị hai mươi người, có vị ba mươi người, có vị bốn mươi người... Các vị khất sĩ tân học được chăm sóc và dạy dỗ như thế dần dần thực hiện được nhiều tiến bộ... Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Bụt đang ngồi ngoài trời với các vị khất sĩ. Người đưa mắt lặng lẽ quán sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:

"Quý vị khất sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quả là thanh tịnh và có thực chất tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể.

"Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khất sĩ đã chúng quả La Hán, đã trừ hết mọi phiền não, đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu, chúng được quả Bất Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chúng quả Nhất Hoàn, hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân và si, và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chúng quả Dự Lưu, đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập tứ niệm xứ, có vị đang thực tập tứ chánh cần, có vị đang thực tập tứ như ý túc, có vị đang thực tập ngũ căn, có vị đang thực tập ngũ lực, có vị đang thực tập thất bồ đề phần, có vị đang thực tập bát chánh đạo, có vị đang thực tập từ, có vị đang thực tập bi, có vị đang thực tập hỷ, có vị đang thực tập xả, có vị đang thực tập cứu tử lòng quán, có vị đang thực tập vô thường quán. Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở."

"Quý vị khất sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm; bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu bảy yếu tố giác ngộ; bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.

"Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép quán niệm hơi thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?

"Này đây, quý vị khất sĩ! Người hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho thẳng và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào, người ấy biết rằng mình thở vào; thở ra, người ấy biết rằng mình thở ra.

1. Thở vào một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn.
3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta. Người ấy thực tập như thế.
4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh. Người ấy thực tập như thế.
5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui. Người ấy thực tập như thế.
6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc. Người ấy thực tập như thế.
7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Người ấy thực tập như thế.
8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Người ấy thực tập như thế.
9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta. Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta. Người ấy thực tập như thế.
10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Người ấy thực tập như thế.
11. Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Người ấy thực tập như thế.
12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Người ấy thực tập như thế.
13. Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.
14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.
15. Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.
16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ. Người ấy thực tập như thế.

Phép quán niệm hơi thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn. Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được bốn lĩnh vực quán niệm?

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán thân trong thân, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức ở đây thuộc lĩnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý, hoặc để làm cho những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chúng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc lĩnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý, làm cho tâm ý an tịnh, thu nhiếp tâm ý vào định hoặc cởi mở cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm tâm ý trong tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Không quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách không đáng tham cầu và vương mắc của vạn pháp, về bản chất không sinh diệt và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đưa bốn lĩnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn. Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục, bốn lĩnh vực quán niệm sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn. Bằng cách nào?

Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ; và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ thứ nhất là niệm. Yếu tố này sẽ tiến dẫn đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố trạch pháp. Yếu tố này sẽ tiến dẫn đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố tinh tấn. Yếu tố này sẽ tiến dẫn đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tiến thì yếu tố giải thoát thứ tư được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố hỷ lạc xuất thế. Yếu tố này sẽ tiến dẫn đến sự thành tựu viên mãn.

Khi được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi, hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, đó là yếu tố giải thoát thứ năm được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố khinh an. Yếu tố này sẽ tiến dẫn đến sự thành tựu viên mãn.

Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố định. Yếu tố này sẽ tiến dẫn đến sự thành tựu viên mãn.

Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông thả được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố hành xả. Yếu tố này sẽ tiến dẫn đến sự thành tựu viên mãn.

Bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn như thế. Nhưng bảy yếu tố giác ngộ, nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát?

Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ, một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sinh diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do, thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.”

Đó là những điều đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng được nghe Người dạy.

