



Kinh Quán Niệm Hơi Thở

A.

Tôi nghe như sau:

“Hồi đó, Bụt còn ở tại thành Xá Vệ (1), 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 Lâu Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà v.v. Trong cộng đồng các vị khất sĩ, những vị trưởng thượng thì lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học, có vị chăm dạy mười 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.

Đêm ấy là một đêm trăng tròn ngày lễ Tự Tứ kết thúc mùa an cư (2). Đức Giác Ngộ ngồi ở ngoài trời và xung quanh người, chúng đệ tử khất sĩ quy tụ. Sau khi đưa mắt lặng lẽ nhìn đại chúng Bụt lên tiếng:

“Quý vị khất sĩ, tôi rất hài lòng về những thành quả mà quý vị đã đạt được trong sự tu học. Quý vị hãy tinh tiến lên nữa. Những gì chưa đạt được, hãy đạt cho được, và những gì chưa thực hiện, hãy thực hiện cho xong. Tôi sẽ ở đây, và đợi tại thành Xá Vệ này cho đến ngày trăng tròn chấm dứt tháng an cư thứ tư (3).”

Nghe tin Đức Thế Tôn bảo người sẽ lưu lại Xá Vệ cho đến ngày trăng tròn của tháng thứ tư, các vị khất sĩ lúc bấy giờ hành đạo rải rác ở những miền quê liền lên đường lục tục tìm đến Xá Vệ thăm người. Vào dịp này, các vị trưởng thượng lại càng chăm chú chỉ dạy các vị

tân học, vị thì chỉ dạy mười người, vị thì hai mươi người, vị thì ba mươi người, vị thì bốn mươi người... Các vị khất sĩ tân học nhờ đó lần lượt đạt được nhiều tiến bộ đáng kể.

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Bụt cũng đang ngồi ngoài trời với các khất sĩ. Người đưa mắt lặng lẽ quan sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:

“Quý vị khất sĩ ! Cộng đồng 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. Cúng dường cho một đại chúng như thế chắc chắn sẽ có công đức. Một cộng đồng như thế này thật là hiếm có và dù xa xôi mấy ai cũng phát tâm tìm tới để quy kính.”

“Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khất sĩ đã chứng quả La Hán (4), đã trừ hết mọi phiền não (5), 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 (6), chứng được quả Bất Hoàn (7), sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Nhất Hoàn (8), 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, chứng quả Dự Lưu (9), 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, có vị đang thực tập bát thánh đạo (10), có vị đang thực tập Từ, có vị đang thực tập Bi, có vị đang thực tập Hỷ, có vị đang thực tập Xả (11), có vị đang thực tập cứu trợ quán (12), có vị đang thực tập vô thường quán. Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở.”

B.

“Quý vị khát sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực hiện liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ); bốn lĩnh vực quán niệm 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 phép Quán Niệm Hơi Thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?”

“Này đây, quý vị khát sĩ, người hành giả đi vào rừng hoặc tới một góc 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 là 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 thể ta; ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân thể 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 (13); 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 (13); 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 an tịnh; ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta 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 tàn hoại của vạn pháp (14); ta đang thở ra và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp, người ấy thực tập như thế.

15. Ta đang thở vào và quán chiếu về giải thoát (15); ta đang thở ra và quán chiếu về giải thoát, người ấy thực tập như thế.

16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ (16); 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.

C.

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 (Tứ Niệm Xứ)?

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, tinh 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 về lĩnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

Khi người 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, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc về 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 *phép quán niệm tâm ý trong tâm ý*, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát 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 phải tàn hoại của vạn pháp, về giải thoát và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong *phép quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý*, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát 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.

D.

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 nơi đối tượng tâm ý, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chắc và bền bỉ, và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ (giác chi) thứ nhất là *niệm*. Yếu tố này sẽ tiến dần 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 dần 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 chắc thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố *tinh tấn*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi mà hành giả đã an trú vững chắc 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 (17). Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi thì hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, khi đó yếu tố giải thoát thứ năm được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố *khinh an*. Yếu tố này sẽ tiến dần 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 dần 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 (18) 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 dần đến sự thành tựu viên mãn.

Bốn lĩnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ) nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi) đến chỗ thành tựu viên mãn như thế.

E.

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 tịnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách phải tàn hoại 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.

F.

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

Đại ý

Then chốt của kinh Quán Niệm Hơi Thở là mười sáu phương pháp thở ra và thở vào, phối hợp bốn lĩnh vực quán niệm. Hơi thở cũng được sử dụng như phương thức duy trì sự chú tâm để hành giả nhìn (nhìn kỹ, nhìn lâu, nhìn sâu), để thấy được bản chất của vạn pháp và đạt tới giải thoát. Vạn pháp được chia làm bốn lĩnh vực gọi là bốn lĩnh vực quán niệm (tứ niệm xứ): thân thể, cảm giác, tâm ý và đối tượng nhận biết của tâm ý. Đối tượng nhận biết của tâm tức cũng là vạn pháp vậy. Tuy chia làm bốn nhưng kỳ thực chỉ có một, bởi vì tất cả bốn lĩnh vực quán niệm đều là đối tượng nhận thức của tâm. Khi tâm nhận thức tâm thì tâm cũng là đối tượng của tâm.

Mười sáu phương pháp thở ra và thở vào được chia làm bốn nhóm, mỗi nhóm bốn hơi thở: nhóm đầu lấy thân thể làm đối tượng quán niệm, nhóm thứ hai lấy cảm giác làm đối tượng, nhóm thứ ba lấy tâm ý làm đối tượng, nhóm thứ tư lấy đối tượng tâm ý làm đối tượng.

Sau đó, khi trình bày mười sáu phép quán niệm hơi thở, Bụt nói đến bốn lĩnh vực quán niệm (tứ niệm xứ) và bảy yếu tố giác ngộ, nhắc nhở thêm rằng phép quán niệm hơi thở nếu được thực hành liên tục sẽ đến sự thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm và nếu bốn lĩnh vực quán niệm nếu được thực hành liên tục sẽ đưa đến sự thành tựu bảy yếu tố giác ngộ. Bốn lĩnh vực quán niệm được Bụt nói tới cận kề hơn trong kinh Niệm Xứ; bảy yếu tố giác ngộ cũng được nhắc tới trong kinh Niệm Xứ và trong các kinh khác. Vì vậy cho nên ta có thể nói then chốt kinh này là phép quán niệm hơi thở phối hợp với bốn lĩnh vực quán niệm.

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

(Còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 11 năm 2023

- Vì ngày quán niệm 4 tháng 11 năm 2023 của tăng thân Thuyền Từ trùng vào lễ vía Quan Âm tổ chức tại chùa Hoa Nghiêm, và với lời mời của chùa, tăng thân Thuyền Từ sẽ không có ngày quán niệm riêng, và sẽ tham dự các sinh hoạt của chùa trong ngày này. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4197.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 10	\$220.00
Một vị thỉnh kinh	\$30.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$220.00
Quỹ còn	\$ 4227.34