

# LUẬN A TỶ ĐẠT MA ĐẠI TỶ BÀ SA

## QUYỂN 26

### LUẬN VỀ BỔ-ĐẶC-GIÀ-LA (Phần 4)

Hơi thở ra vào nên nói là dựa vào thân mà chuyển, hay là dựa vào tâm mà chuyển? Cho đến nói rộng ra ...

Hỏi : Vì sao soạn ra luận này?

Đáp : Vì làm cho người nghi ngờ có được quyết định đúng đắn. Nghĩa là trong kinh nói : “Đức Phật bảo với Trưởng giả: Hơi thở ra vào này là pháp thuộc về thân, thân làm căn bản, hệ thuộc vào thân, dựa vào thân mà chuyển.” Trong luận Thi Thiết nói: “Vì sao người chết thì hơi thở ra vào không chuyển động? Nghĩa là hơi thở ra vào chuyển động nhờ lực của tâm, người chết không có tâm mà chỉ có thân.” Hơi thở ra vào này, nên nơi nói là dựa vào thân, nên nơi nói là dựa vào tâm. Hoặc có người sinh nghi: Như vậy hai nơi nói đều là không hiểu nghĩa, hoặc là đều hiểu nghĩa. Vì muốn biểu hiện rõ ràng về hai nghĩa lý chân thật này cho nên soạn ra luận này.

Hỏi: Hơi thở ra vào nên nói là dựa vào thân mà chuyển chăng?

Đáp: Nên nói là cũng dựa vào thân mà chuyển, cũng dựa vào tâm mà chuyển, như những gì thích hợp với nó. Thế nào gọi là như những gì thích hợp với nó? Có người đưa ra cách nói như vậy: Như những gì thích hợp với nó ở ba cấp độ Thượng - Trung - Hạ, nghĩa là hơi thở ra vào lúc sơ ấu thuộc về bậc Hạ, lúc trưởng thành thuộc về bậc Trung, lúc già yếu thuộc về bậc Thượng. Nói như vậy thì dựa vào bốn quan hệ cho nên gọi là như những gì thích hợp. Nghĩa là hơi thở ra vào do bốn quan hệ mà chuyển vận :

1. Có hơi thở nhờ vào thân.
2. Đường gió thông suốt.
3. Lỗ chân lông mở thông.

4. Nơi hơi thở vào ra với tâm thô thiển hiện tiền. Cần phải có đủ

bốn quan hệ này thì hơi thở vào ra sẽ chuyển động. Vì vậy cho nên nói là như những gì thích hợp.

Vì biểu hiện nghĩa này cho nên lại đưa ra cách nói như vậy.

Nếu hơi thở vào ra chỉ dựa vào thân chuyển chứ không dựa vào tâm mà chuyển, thì ở phần vị của định Vô tướng - định Diệt tận có hơi thở vào ra cũng phải là chuyển động. Bởi vì phần vị ấy có thân cho hơi thở ra vào nường tựa, đường gió cũng thông suốt, lỗ chân lông cũng mở ra, nhưng không có nơi hơi thở vào ra với tâm thô hiển hiện tiền, vì không có tâm cho nên tuy có ba quan hệ mà thiếu mất một quan hệ, do đó hơi thở không chuyển động. Nhưng cõi ấy thì tất cả bốn quan hệ đều không có, cho nên hơi thở không chuyển động. Nếu hơi thở vào ra chỉ dựa vào thân - tâm mà chuyển chứ không như những gì thích hợp, thì ở trong vô trứng và các phần vị Yết-la-lam, Át - bộ - đàm, Bế - thi, Kiện - nam trong thai mẹ, có căn chưa đầy đủ - chưa thành thực, cùng với phần vị Tĩnh lự thứ tư, thì hơi thở vào ra cũng chuyển động.

Hỏi: Vì sao ở phần vị Yết-la-lam thì hơi thở không chuyển động?

Đáp: Bởi vì phần vị ấy rất mong manh, nếu hơi thở chuyển động thì nó phải lưu động trôi nổi.

Hỏi: Vì sao phần vị Át - bộ - đàm, Bế - thi và Kiện - nam với các căn chưa đầy đủ - chưa thành thực mà hơi thở không chuyển động?

Đáp: Bởi vì thân ấy vào lúc bấy giờ đường gió chưa thông suốt - lỗ chân lông chưa mở ra, nếu hơi thở chuyển động thì thân phải bị tan hoại, nhưng ở trong vô trứng và trong thai mẹ, từ phần vị tự Yết-la-lam cho đến các căn chưa đầy đủ - chưa thành thực, lúc bấy giờ chưa có thân để cho hơi thở nường tựa, đường gió chưa thông suốt - lỗ chân lông chưa mở ra, chỉ có tâm thô hiển nơi hơi thở hiện tiền, tuy có nên quan hệ mà thiếu mất ba quan hệ, cho nên hơi thở không chuyển động. Hỏi: Tại sao ở Tĩnh lự thứ tư mà hơi thở không chuyển động? Đáp: Bởi vì tâm ở phần vị ấy rất vi tế, cho nên hơi thở không chuyển động. Lại nữa, bởi vì Nội môn chuyển, nghĩa là hơi thở cần phải dựa vào tâm của Ngoại sự mà chuyển, tâm của các địa từ Tĩnh lự thứ tư trở lên là Nội sự chuyển, cho nên hơi thở không chuyển động. Lại nữa, bởi vì rất vắng lặng, nghĩa là hơi thở cần phải dựa vào tâm lay động vội vàng thì dấy khởi hơi thở vào ra, tâm của các địa từ Tĩnh lự thứ tư trở lên rất vắng lặng, cho nên hơi thở không chuyển động.

Tôn giả Thế Hữu đưa ra cách nói như vậy: “Tiến vào Tĩnh lự thứ tư thì đạt được chuyển y, nghĩa là thân nường vào, có đại chủng vi diệu của Tĩnh lự thứ tư khiến cho tất cả các lỗ chân lông khép kín lại không

còn lỗ hở, cho nên không phải là nơi nương tựa của hơi thở, vì vậy lúc bấy giờ hơi thở không còn chuyển động nữa.” Đại đức nói rằng : “Tiến vào Tĩnh lự thứ tư thì tâm không lay động, tâm không lay động cho nên thân cũng không lay động, thân không lay động cho nên hơi thở không còn chuyển động nữa, bởi vì lúc tiến vào Định ấy thì tất cả các pháp động đều chấm dứt.” Tôn giả Diêu Âm đưa ra cách nói như vậy:” Tiến vào Tĩnh lự thứ tư thì tất cả pháp thô nặng đều chấm dứt, cho nên hơi thở không còn chuyển động nữa. Nghĩa là trong Cõi Dục có Dục tham thô thiển, phần vị Tĩnh lự thứ nhất có tâm - có tứ, Tĩnh lự thứ hai có Hỷ, Tĩnh lự thứ ba có Lạc ; vì vậy phát sinh thân tam thô nặng, bởi vì thô nặng cho nên hơi thở không chuyển động.” Như vậy, nếu ở địa phía dưới tiến vào Tĩnh lự thứ tư, thì chỉ có thân để cho hơi thở nương tựa và đường gió thông suốt, nhưng lỗ chân lông không mở ra cũng không có nơi của hơi thở với tâm thô thiển hiện tiền, tuy có hai quan hệ mà thiếu mất hai quan hệ, cho nên hơi thở không chuyển động.

Hỏi: Vì sao chỉ nói hơi thở không còn chuyển động ở Tĩnh lự thứ tư, chứ không nói về sinh của Tĩnh lự thứ tư ?

Đáp: Là ý của người soạn luận muốn như vậy, cho đến nói rộng ra. Lại nữa, cũng phải nói về sinh của Tĩnh lự thứ tư với hơi thở không còn chuyển động nữa, nhưng mà không nói đến thì nên biết rằng vấn đề này là có cách nói khác. Lại nữa, đã nói tiến vào Định ấy thì nên biết là cũng nói về sinh nơi ấy. Như trong kinh nói: “Trước ở nơi này tiến vào Tĩnh lự ấy thì sau mới sinh về nơi ấy.”

Hỏi: Tĩnh lự thứ tư cũng có giới hạn của gió, Bởi vì bốn Đại chủng không tách rời nhau, vì sao sinh về nơi ấy mà không có hơi thở chuyển động?

Đáp: Tĩnh lự thứ tư tuy có giới hạn của gió mà không gọi là hơi thở vào ra, bởi vì đối với thân ấy không còn gì vào ra. Có người nói: Sinh về nơi ấy tuy có giới hạn của gió mà không có bốn loại quan hệ đã nói trước đây, cho nên không gọi là hơi thở. Bởi vì hơi thở vào ra cũng dựa vào thân mà chuyển, cũng dựa vào tâm mà chuyển và như những gì thích hợp, cho nên dưới từ địa ngục vô giáo trên đến cõi trời Biến Tịnh, các căn của hữu tính trong đó đầy đủ và thành thực, hơi thở ra vào dựa vào thân tâm mà chuyển. Trong này, nói các căn đầy đủ và thành thực là biểu hiện đầy đủ bốn quan hệ trước đây, chứ không nói về nghĩa đầy đủ và thành thực các căn như nhãn..., nghĩa là bốn quan hệ trước đây có thể phát sinh hơi thở cho nên nói là căn; vốn có cho nên gọi là đầy đủ; thành thực nói là tác dụng, tức là bốn quan hệ trước đây đầy đủ mà có

hoạt dụng, cho nên nói là các căn đầy đủ và thành thực.

Có người nói: Nói căn đầy đủ và thành thực, là chọn lấy căn chưa đầy đủ và thực ở trong thai - trứng, biểu hiện của đường gió thông suốt và lỗ chân lông mở ra, hai quan hệ về thân - tâm tiếp theo sau tự nói nên biết. Trong này, có hơi thở vào - có hơi thở ra, có nơi hơi thở vào ra - không có nơi hơi thở vào ra. Hơi thở vào, đó là hơi thở theo gió đi vào thân. Hơi thở ra, đó là hơi thở theo gió rời khỏi thân. Nơi có hơi thở vào ra, đó là cõi Dục và ba Tĩnh lự dưới. Nơi không có hơi thở vào ra, đó là Tĩnh lự thứ tư và bốn vô sắc. Sinh vào nơi có hơi thở vào ra, nơi không có hơi thở vào ra mà tâm hiện rõ trước mắt thì hơi thở không chuyển động. Sinh vào nơi có hơi thở vào ra, nơi có hơi thở vào ra mà tâm hiện rõ trước mắt thì hơi thở cũng không chuyển động. Sinh vào nơi có hơi thở vào ra và có hơi thở vào ra mà tâm hiện rõ trước mắt, nếu không như những gì thích hợp thì hơi thở cũng không chuyển động. Cần phải sinh vào nơi có hơi thở vào ra và có hơi thở vào ra mà tâm hiện rõ trước mắt, như những gì thích hợp với nó thì hơi thở mới được chuyển động.

Hỏi: Hơi thở vào ra hệ thuộc nơi nào, hệ thuộc theo thân hay là hệ thuộc theo tâm vậy?

Đáp: Có người đưa ra cách nói như vậy: Hệ thuộc tùy theo nơi thân, có những người muốn làm cho hơi thở vào ra hệ thuộc tùy theo nơi thân, họ nói người sinh ở cõi Dục nếu tâm của cõi Dục hiện rõ trước mắt, thì thân cõi Dục ấy với hơi thở vào ra thuộc cõi Dục tùy theo tâm Cõi Dục mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Ngay lúc ấy nếu tâm của Tĩnh lự thứ nhất hiện rõ trước mắt, thì thân cõi Dục ấy với hơi thở vào ra thuộc cõi Dục, tùy theo tâm của Tĩnh lự thứ nhất mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán.

Hỏi: Nếu như vậy thì luận Thi Thiết nói nên thông hiểu thế nào? Như nói: “Hơi thở nào ra thuộc cõi Dục lúc lia nhiệm của cõi Dục thì đạo vô gián cuối cùng không còn.”

Đáp: Hơi thở vào ra thuộc cõi Dục, có lúc tùy theo tâm của cõi Dục mà chuyển, có lúc tùy theo tâm của Tĩnh lự thứ nhất mà chuyển. Tùy theo tâm của cõi Dục mà chuyển, là lúc bấy giờ hiện rõ trước mắt. Lại nữa, đó là dựa vào Trạch diệt mà nói cho nên không có gì trái nhau. Tức là lúc ấy nếu tâm của Tĩnh lự thứ hai - thứ ba hiện rõ trước mắt, thì thân cõi Dục ấy nơi hơi thở vào ra thuộc cõi Dục, tùy theo tâm của Tĩnh lự thứ hai - thứ ba mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Sinh ở Tĩnh lự thứ nhất, nếu tâm của Tĩnh lự thứ nhất hiện rõ trước mắt, thì thân của Tĩnh lự thứ nhất ấy với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lự thứ nhất, tùy theo

tâm của Tĩnh lự thứ nhất mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Ngay lúc ấy nếu tâm của cõi Dục hiện rõ trước mắt, thì thân của Tĩnh lự thứ nhất ấy với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lự thứ nhất tùy theo tâm của cõi Dục mà chuyển, chứ không phải là do tâm này mà quán. Ngay lúc ấy nếu tâm của Tĩnh lự thứ hai - thứ ba hiện rõ trước mắt, thì thân của Tĩnh lự thứ nhất ấy với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lự thứ nhất, tùy theo tâm của Tĩnh lự thứ hai - thứ ba mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Sinh ở Tĩnh lự thứ hai, nếu tâm của Tĩnh lự thứ hai hiện rõ trước mắt, thì thân của Tĩnh lự thứ hai ấy với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lự thứ hai, tùy theo tâm của Tĩnh lự thứ hai mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Ngay lúc ấy tâm của Tĩnh lự thứ nhất và tâm cõi Dục hiện rõ trước mắt, thì thân của Tĩnh lự thứ hai ấy và hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lự thứ hai, tùy theo tâm của Tĩnh lự thứ nhất và tâm cõi Dục mà chuyển, chứ không phải là do tâm mà quán. Ngay lúc ấy nếu tâm của Tĩnh lự thứ ba hiện rõ trước mắt, thì thân của Tĩnh lự thứ hai và hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lự thứ hai, tùy theo tâm của Tĩnh lự thứ ba mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Sinh ở Tĩnh lự thứ ba, nếu tâm của Tĩnh lự thứ ba hiện rõ trước mắt, thì thân của Tĩnh lự thứ ba ấy và hơi thở ra thuộc Tĩnh lự thứ ba, tùy theo tâm của Tĩnh lự thứ ba mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Ngay lúc ấy nếu tâm cõi Dục và tâm của Tĩnh lự thứ nhất - thứ hai hiện rõ trước mắt, thì thân của Tĩnh lự thứ ba ấy và hơi thở ra vào thuộc Tĩnh lự thứ ba, tùy theo tâm của cõi Dục và tâm của Tĩnh lự thứ nhất - thứ hai mà chuyển, chứ không phải là do tâm này mà quán.

Có những người muốn làm cho hơi thở vào ra hệ thuộc tùy theo nơi thân, họ nói hơi thở ra vào của cõi Dục do tâm thuộc bốn nơi mà quán, hơi thở ra vào của Tĩnh lự thứ nhất do tâm thuộc ba nơi mà quán, hơi thở ra vào của Tĩnh lự thứ hai do tâm thuộc hai nơi mà quán, hơi thở ra vào của Tĩnh lự thứ ba chỉ do tâm của Tĩnh lự thứ ba mà quán.

Hỏi: Nếu hơi thở ra vào hệ thuộc tùy theo nơi thân, thì luận Thi Thiết nói nên thông hiểu thế nào? Như nói: “Vì sao người chết thì hơi thở ra vào không chuyển động? Nghĩa là hơi thở ra vào do lực của tâm mà chuyển, người chết thì không có tâm mà chỉ có thân.”

Đáp: Bởi vì biểu hiện hơi thở ra vào tùy theo tâm mà chuyển, chắc chắn không tách rời tâm cho nên đưa ra cách nói như vậy, chứ không nói hơi thở này hệ thuộc tùy theo nơi tâm. Có sư khác nói: Hệ thuộc tùy theo nơi tâm, có những người muốn làm cho hơi thở hệ thuộc tùy theo nơi tâm, họ nói sinh ở cõi Dục, nếu tâm của cõi Dục hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân cõi Dục với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lự thứ

nhất - thứ hai - thứ ba tùy theo tâm của Tĩnh lực thứ nhất - thứ hai - thứ ba mà chuyển, ngay khi tâm này mà quán. Sinh vào Tĩnh lực thứ nhất, nếu tâm của Tĩnh lực thứ nhất hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân Tĩnh lực thứ nhất với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lực thứ nhất, tùy theo tâm của Tĩnh lực thứ nhất mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Nếu tâm cõi Dục hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân Tĩnh lực thứ nhất với hơi thở ra vào thuộc cõi Dục tùy theo tâm cõi Dục mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Nếu tâm của Tĩnh lực thứ hai - thứ ba hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân Tĩnh lực thứ nhất với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lực thứ hai - thứ ba, tùy theo tâm của Tĩnh lực thứ hai - thứ ba mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Sinh vào Tĩnh lực thứ hai, nếu tâm của Tĩnh lực thứ hai hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân Tĩnh lực thứ hai với hơi thở ra vào thuộc Tĩnh lực thứ hai với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lực thứ hai, tùy theo tâm của Tĩnh lực thứ hai mà chuyển, ngay tâm này mà quán. Ngay lúc ấy nếu tâm của cõi Dục và tâm của Tĩnh lực thứ nhất hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân Tĩnh lực thứ hai với hơi thở vào ra của cõi Dục và Tĩnh lực thứ nhất, tùy theo tâm của cõi Dục và tâm của Tĩnh lực thứ nhất mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Ngay lúc ấy nếu tâm của Tĩnh lực thứ ba hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân Tĩnh lực thứ hai với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lực thứ ba, tùy theo tâm của Tĩnh lực thứ ba mà chuyển, ngay nơi tâm này mà quán. Sinh vào Tĩnh lực thứ ba, nếu tâm của Tĩnh lực thứ ba hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân của Tĩnh lực thứ ba với hơi thở vào ra thuộc Tĩnh lực thứ ba, tùy theo tâm của tĩnh lực thứ ba mà chuyển. Ngay lúc ấy nếu tâm của cõi Dục và tâm của Tĩnh lực thứ nhất - thứ hai hiện rõ trước mắt, thì lúc ấy thân Tĩnh lực thứ ba với hơi thở vào ra thuộc cõi Dục và Tĩnh lực thứ nhất - thứ hai, tùy theo tâm của cõi Dục và tâm của Tĩnh lực thứ nhất - thứ hai mà chuyển.

Có những người muốn làm cho hơi thở vào ra hệ thuộc tùy theo nơi tâm, họ nói hơi thở vào ra của cõi Dục, chỉ do tâm cõi Dục mà quán, cho đến hơi thở ra vào của Tĩnh lực thứ ba chỉ do tâm Tĩnh lực thứ ba mà quán.

Hỏi: Nếu hơi thở ra vào hệ thuộc tùy theo nơi tâm, thì trong kinh đã nói phải thông hiểu thế nào? “Như nói: “Đức Phật bảo với Trưởng giả: Hơi thở ra vào này là pháp thuộc về thân, thân làm căn bản, hệ thuộc vào thân, dựa vào thân mà chuyển.”

Đáp: Bởi vì biểu hiện hơi thở ra vào do lực của thân mà chuyển động, chắc chắn không tách rời thân cho nên đưa ra cách nói như vậy, chứ không nói là hơi thở này hệ thuộc tùy theo nơi thân.

**Lời bình:** Hơi thở ra vào này hệ thuộc tùy theo nơi thân, là phạm vi của thân, cho nên cách nói trước là hợp lý.

Hỏi: Hơi thở vào ra thì gió đi vào trước, hay là đi ra trước?

Đáp: Nên nói là đi vào trước, nghĩa là gió từ hơi thở này trước hết đi vào mũi, lưu chuyển đến yết hầu; lại từ yết hầu, lưu chuyển đến vùng tim; tiếp tục từ vùng tim lưu chuyển đến vùng rốn; lại từ vùng rốn dần dần di chuyển rộng ra, đến khắp các bộ phận của cơ thể. Có người nói: Đi ra trước, nghĩa là trong vùng rốn có gió thì hơi thở ấy lên lưu chuyển tỏa khắp từ trên xuống dưới, mở thông các lỗ chân lông mới thoát ra đến bên ngoài.

**Lời bình :** Người ấy không nên đưa ra cách nói như vậy, bởi vì gió từ hơi thở thông có năng lực mở thông chân lông. Cần phải nói như vậy: Có nghiệp sinh ra gió mở thông các lỗ chân lông, lỗ chân lông mở thông rồi mới có gió từ hơi thở vào ra trong ấy.

Hỏi: Ở trong thai và trứng đến phần vị nào của hơi thở vào ra chuyển động?

Đáp: Đến phần vị có đủ sắc căn - sáu xứ tròn đầy thì gió từ hơi thở mới chuyển động. Nghĩa là lúc sắp sinh thì gió từ hơi thở đi vào trước, gió từ hơi thở đi vào rồi thì gọi là đã sinh; đến lúc sắp chết thì gió từ hơi thở thoát ra sau, không còn đi vào nữa thì gọi là chết. Từ đây có thể quán sát phạm vi với giới hạn của sự sống và cái chết. Có Sư khác nói: Lúc sắp sửa sinh ra thì gió từ hơi thở thoát ra trước, gió từ hơi thở thoát ra rồi thì gọi là đã sinh ra; đến lúc sắp chết thì gió từ hơi thở đi vào sâu và không còn thoát ra nữa, đó gọi là đã chết. Như nói: Làm sao khiến cho mình sống mãi, khiến cho hơi thở của mình luôn luôn được đi ra? Có những người muốn tiến vào Tịnh lự thứ tư thì gió từ hơi thở thoát ra sau không còn tiếp tục đi vào, đó gọi là đã nhập định; lúc sắp xuất định thì gió từ hơi thở đi vào trước, gió từ hơi thở đi vào rồi, đó gọi là đã nhập định; lúc sắp xuất định thì gió từ hơi thở đi vào trước, gió từ hơi thở đi vào rồi, gọi là đã xuất định. Có Sư khác nói: Có những người sắp tiến vào Tịnh lự thứ tư thì gió từ hơi thở đi vào sâu và không còn thoát ra nữa, đó gọi là đã nhập định; lúc sắp xuất định thì gió từ hơi thở thoát ra trước, gió từ hơi thở thoát ra rồi, đó gọi là đã xuất định. Lời Bình: Trong này cách nói trước là hợp lý.

Hỏi: Hơi thở vào ra này Trí hữu tình (Hữu tình số) hay là chẳng phải chí hữu tình

Đáp: Chính là Trí hữu tình.

Hỏi: Hơi thở vào ra này là có chấp thọ hay không chấp thọ?

Đáp: Chính là không chấp thọ, trong thân tuy có gió chấp thọ mà hơi thở vào ra thì không chấp thọ.

Hỏi: Hơi thở vào ra này là trưởng dưỡng, là dị thực hay đẳng lưu?

Đáp: Chỉ là đẳng lưu, trong thân khi có dị thực sinh ra gió là gió được trưởng dưỡng, nhưng mà hơi thở vào ra chỉ là đẳng lưu. Nhưng trong kinh nói: “Đức Phật bảo với A-nan: giống như bắn mũi tên, đuôi của từng mũi tên nối tiếp nhau; điều hòa hơi thở vào ra khiến cho không hỗn loạn, thì biết rằng đó gọi là đồ ăn thức uống thù thắng.”

Hỏi: Vì sao Đức Thế Tôn nói hơi thở vào ra gọi là đồ ăn thức uống?

Đáp: Bởi vì có năng lực tổn hại và ít lợi, nghĩa là không còn đồ ăn thức uống nào tuyệt diệu nhất làm lợi ích cho thân, bằng có phương tiện điều hòa hơi thở vào ra cũng không có đồ ăn thức uống nào tệ hại nhất làm tổn hại đến thân, bằng không có phương tiện hơi thở vào ra vì vậy Đức Thế Tôn nói đó là đồ ăn thức uống.

Hỏi: Như bắn mũi tên, đuôi của từng mũi tên nối tiếp nhau ấy là nghĩa gì?

Đáp: Như dùng mũi tên sau bắn vào mũi tên trước mũi tên sau chạm vào đuôi mũi tên trước, chính là nghĩa nói đến trong này. Có người nói: Trong này chỉ biểu hiện về nghĩa trước sau không gián đoạn, chứ không nói đến nghĩa của mũi tên sau, chạm vào mũi tên trước, cũng không nhất định nói đến nghĩa nhưng dùng mũi tên sau bắn vào mũi tên trước, như trong kinh nói: “Có mang đến - có mang đi, có ý niệm mang đến - mang đi có ý niệm tu tập mang đến - tu tập mang đi.” Trong này, mang đến có nghĩa là hơi thở vào, mang đi có nghĩa là hơi thở ra. Như luận Thi Thiết nói: “Hít gió đưa vào bên trong thì gọi là mang đến, dẫn gió đưa ra bên ngoài thì gọi là mang đi.” Như ống hơi thở của thở luyện vàng, ống hơi mở ra - đóng lại thì gió thuận theo mà vào ra; ở đây cũng như vậy. Có người đưa ra cách nói như vậy hơi thở ra gọi là mang đến hơi thở gọi là mang đi. Có Sư khác nói: Hơi thở ấm gọi là mang đến hơi thở lạnh gọi là mang đi. Lại có người nói: Hơi thở đi lên gọi là mang đến, hơi thở đi xuống gọi là mang đi.

**Lời Bình:** Trong này, cách nói thứ nhất là hợp lý, tự động duyên với ý niệm ấy gọi là ý niệm mang đến - mang đi, tức là ngay nơi ý niệm này và các pháp câu hữu tương ứng với ý niệm này, hoặc là tu trì - hoặc là luyện tập - hoặc nhiều điều đã làm, đó gọi là ý niệm tu tập mang đến - mang đi.

Hỏi : tự tánh của Trì tất niệm( Quán sở tất) này là gì?

Đáp: Tuệ là tự tánh, nhưng bởi vì trong tập hợp này thì năng lực có ý niệm tăng lên cho nên gọi đó là niệm. Như bốn niệm Trú và Trú tức niệm thì bản tánh phát sinh niệm lấy tuệ làm tự tánh, nhưng trong tập hợp ấy bởi vì năng lực của niệm tăng lên cho nên gọi là niệm. Như trừ ra sắc trưởng lấy tuệ làm tự tánh, nhưng trong tập hợp ấy bởi vì năng lực của trưởng tăng lên cho nên gọi đó là trưởng. Ở đây cũng như vậy, nếu cùng với quyển thuộc thì bốn vẫn - năm vẫn là tự tánh của nó. Trì tất niệm này, Giới thì gọi là cõi Dục và cõi Sắc chứ không phải là cõi vô Sắc, Địa là năm địa đó là cõi Dục Tĩnh lự trung gian và cự phần của ba Tĩnh lự dưới. Có những người làm cho Địa của ba Tĩnh lự căn bản phía dưới cũng có căn xã họ nói niệm này nối thông với tám địa, đó là năm địa trước và ba Tĩnh lự phí dưới; sở y thì dựa vào cõi Dục, chứ không phải là cõi sắc và vô sắc. Có Sư khác nói: dựa vào cõi Dục và cõi Sắc chứ không phải là cõi vô Sắc. Nhưng lúc mới phác khởi thì cần phải dựa vào cõi Dục. Hành tướng thì không phải là hành tướng của bậc Thánh. Sở duyên là duyên với gió từ hơi thở. Niệm trú là gia hạnh của Thân niệm trú, không phải là niệm trú căn bản. Nếu dựa vào bốn niệm trú mở rộng ra mà nói thì thân niệm trú này duyên với sắc pháp.

Hỏi: Vì sao trong kinh nói: “Trì tức niệm nối thông cả bốn niệm trú?”

Đáp: Bởi vì pháp này có năng lực dẫn khởi bốn niệm trú, cho nên đưa ra cách nói như vậy.

Hỏi: Quán bất tịnh cũng có năng lực dẫn khởi bốn niệm trú, vì sao không nói đến bốn niệm trú?

Đáp: Cũng có kinh nói pháp quán bất tịnh này nối thông cả bốn niệm trú. Như nói: “Nếu quán những sự việc như xanh ứ - máu mủ rửa nát - giòi bọ ăn thịt..., thì gọi là thân niệm trú.” Lại nói: “Nếu quán trong thân này có cảm thọ có thể dẫn phát cái tham thanh tịnh cũng làm cho dừng lại, thì gọi là Thị niệm trú.” Lại nói: “Nếu quán không có ý gây tổn hại mà thương xót tất cả khắp các xứ sở, thì gọi là Tâm niệm trú.” Lại nói: “Nếu quán đoạn trừ tham - sân - si, lia nhiễm trước, dấy khởi sáng suốt đạt đến mọi nỗi khổ không còn, thì gọi là Pháp niệm trú.”

Hỏi: Tuy nên kinh này nói pháp quán bất tịnh nối thông cả bốn niệm trú, nhưng vô lượng kinh khác nói Trì tức niệm nối thông cả bốn niệm trú, chứ không phải là quán bất tịnh thì có ý gì?

Đáp: Bởi vì Trì tức niệm mà phiền não hiện hành, vẫn có thể dựa vào hơi thở để điều phục các phiền não và dẫn phát bốn niệm trú; như người sợ giặc cướp thì nhanh chóng chạy về nơi thành trì ẩn nấp, đó

là tướng của Đại chủng đã được quyết định. Nếu quán bất tịnh không phải là nơi luyện tập thành thực, tánh chẳng vững chắc, có lúc lạc mất ý niệm mà phiền não hiện hành thì không có thể dựa vào đó để nhanh chóng điều phục phiền não và dẫn phát bốn niệm trú. Nói không phải là nơi chốn, nghĩa là bởi vì các tướng tạo sắc chẳng nhất định. Vì vậy nhiều kinh nói Trì tức niệm nổi thông cả bốn niệm trú chứ không phải là quán bất tịnh. Lại nữa, bởi vì Trì tức niệm là pháp tăng thêm, tướng là căn bản của quán không, do đó ngay lập tức có thể dẫn phát bốn niệm trú, vì vậy chỉ nói về Trì tức niệm. Nếu quán bất tịnh tăng thêm tướng về hữu tình, như nói xương này là nam hay nữ, sẽ chướng ngại đến quán không, không có thể nhanh chóng dẫn phát bốn niệm trú, vì vậy không nói đến. Lại nữa, bởi vì sở duyên của Trì tức niệm rất gần gũi, không có các loại tướng, không theo thứ tự nhất định, không dựa vào hữu tình, tùy ý vận dụng mà chuyển, từ đó nhanh chóng có năng lực dẫn phát bốn niệm trú, cho nên chỉ nói đến nó. Nếu như quán bất tịnh thì cùng với pháp này trái ngược nhau, cho nên không nói đến. Lại nữa, bởi vì Trì tức niệm chỉ riêng nội đạo phát khởi chứ không cùng với ngoại đạo, vì vậy ngay lập tức có thể dẫn phát bốn niệm trú, cho nên chỉ nói về pháp ấy. Nếu như quán bất tịnh thì ngoại đạo cũng phát khởi, không có thể nhanh chóng dẫn phát bốn niệm trú, vì vậy không nói đến. Pháp Trì tất niệm này, về trí thì cùng nên trí thế tục; Tam-ma-địa thì chẳng phải là Tam-ma-địa; cùng căn là cùng nên căn xả; thời gian tương ứng là nổi thông cả ba đời; duyên với thời gian thì quá khứ duyên với quá khứ, hiện tại duyên với hiện tại - vị lai, nếu pháp sinh thì duyên với vị lai, nếu pháp không sinh thì duyên với ba đời. Thiện - bất thiện và vô ký, thì chỉ có thiện; duyên với thiện - bất thiện và vô ký, thì chỉ duyên với vô ký. Hệ thuộc và không hệ thuộc, thì hệ thuộc cõi Dục và cõi Sắc; duyên với hệ thuộc và không hệ thuộc, thì chuyển với hệ thuộc cõi Dục và cõi Sắc. Học - vô học và phi học phi vô học, thì chỉ có phi học phi vô học; duyên với học - vi học và phi học phi vô học, thì chỉ duyên với phi học phi vô học. Do kiến mà đoạn - do tu mà đoạn và không đoạn, thì chỉ riêng do tu mà đoạn; duyên với đ kiến mà đoạn - do tu mà đoạn và không đoạn, thì chỉ duyên với do tu mà đoạn. Duyên với danh và duyên với nghĩa, thì chỉ duyên với nghĩa. Duyên với tự tướng tục - tha tướng tục và phi tướng tục, thì chỉ duyên với tự tướng tục.

Lại nữa, pháp Trì tức niệm này căn cứ vào sáu nhân cho nên cần phải biết về tướng của nó:

1. Số.

2. Tùy.
3. Chỉ.
4. Quán.
5. Chuyển.
6. Tĩnh.

Sổ có năm loại:

1. Mãn sổ.
2. Giảm sổ.
3. Tăng sổ.
4. Loạn sổ.
5. Tĩnh sổ.

Mãn sổ có nghĩa là từ nên đếm đến mười. Giảm sổ có nghĩa là từ hai bậc đếm thành nên bậc. Tăng cửa sổ có nghĩa là từ nên bậc đếm thành hai bậc. Loạn sổ có nghĩa là đếm vượt qua mười. Có sư khác nói: Đối với nhập nói là xuất - đối với xuất nói là nhập, đó gọi là loạn sổ. Lại có người nói: Đếm không có thứ tự cho nên gọi là loạn sổ. Tĩnh sổ là đối với năm hơi thở vào đếm thành năm hơi thở vào, đối với năm hơi thở ra đếm thành năm hơi thở ra.

Hỏi: Hơi thở vào là đếm trước, hay hơi thở ra được đếm trước?

Đáp: Trước đếm hơi thở vào, sau đếm hơi thở ra, bởi vì lúc sinh thì hơi thở đi vào và lúc chết thì hơi thở đi ra. Vả lại, quán như vậy thì thân tâm được an ổn bởi vì không phải là điên đảo. Lại nữa, quán như vậy thì biểu hiện đối với sự sống và cái chết, trước vào - sau ra chứ không phải là điên đảo. Tùy là buộc tâm theo hơi thở tùy bên ngoài vào bên trong, nghĩa là từ lỗ mũi lưu chuyển đến Yết hầu, tiếp tục từ Yết hầu lưu chuyển đến vùng tim, tiếp tục từ vùng tim lưu chuyển đến vùng rốn, như vậy lần lượt chuyển tiếp cho đến ngón chân mà tâm đều đi theo; tâm tiếp tục theo hơi thở từ bên trong ra bên ngoài, nửa hạt mè - nên hạt mè, nửa hạt thóc - nên hạt thóc, nửa lóng tay - nên lóng tay, nửa ngón tay - nên ngón tay, nửa gang tay - nên gang tay, nửa khủy tay - nên khủy tay, nửa tầm tay - nên tầm tay, cho đến nói rộng ra, tùy theo thế lực của căn, hơi thở đi gần hay xa thì tâm đều đi theo. Chỉ có nghĩa là quán sát gió là hơi thở, ban đầu ở lỗ mũi, tiếp theo ở Yết hầu, tiếp theo ở vùng tim, tiếp theo ở vùng rốn lần lượt chuyển tiếp cho đến cuối cùng ở ngón chân, tùy theo hơi thở dừng lại thì tâm ở đó mà quán sát. Có người nói: Chỉ nghĩa là trú tâm quán sát hơi thở, trú khắp nơi trong thân như sợi chỉ trong hạt châu. Quán có nghĩa là gió từ hơi thở này nếu đến lỗ mũi thì có thể quán sát kỹ càng, nếu đến Yết hầu thì cũng quán

sát kỹ càng, như vậy lần lượt chuyển tiếp cho đến ngón chân cũng quán sát kỹ càng. Quán sát gió từ hơi thở rồi, lại lấy lên ý niệm này: Trong tập gió này có bốn Đại chủng, bốn Đại chủng này sinh ra các tạo sắc, những tạo sắc này là nơi nương tựa của tâm và tâm sở. Như vậy, hành giả quán sát hơi thở làm trước tiên rồi lần lượt chuyển tiếp khắp nơi có thể quán sát đối với năm Thủ uẩn. Chuyển là vận chuyển hơi thở vào ra này mà quán sát phần khởi Thân niệm trú, lần lượt chuyển tiếp cho đến phát khởi Pháp niệm trú. Tịnh là bắt đầu từ Noãn cho đến vô học. Có người nói: Bốn loại Thuận quyết trạch phần cũng là do chuyển thân nhiếp, Tịnh có nghĩa là bắt đầu từ Khổ pháp trí nhẫn cho đến vô học. Có người nói: Từ phần vị bốn niệm trú cho đến Định Kim Cang Dụ đều là do chuyển thân nhiếp, bởi vì có phiền não cho nên chưa gọi là Tịnh, Tận trí phát khởi về sau mới gọi là Tịnh.

Lại nữa, trong này Sở thực hiện hai sự việc:

1. Có thể đếm hơi thở vào ra.
2. Có thể rời bỏ tham đắm.

Dựa vào tâm thì Tùy thực hiện hai sự việc :

1. Có thể thuận theo hơi thở ra vào.
2. Có thể rời bỏ xuất ly.

Dựa vào tâm thì Chỉ thực hiện hai sự việc:

1. Có thể dừng lại ở hơi thở.
2. Có thể Trú vào Đẳng trì.

Quán thực hiện hai việc:

1. Có thể quán sát hơi thở vào ra.
2. Có thể tiếp nhận tướng của tâm - tâm sở pháp không có gì sót

lại.

Chuyển thực hiện hai sự việc:

1. Có thể chuyển sang quán sát hơi thở.
2. Có thể tiến vào quán sát Đế.

Có người nói: Chuyển thực hiện hai sự việc:

1. Có thể rời bỏ tánh dị sinh.
2. Có thể đạt được tánh Thánh.

Có người nói: Chuyển thực hiện hai sự việc:

1. Có thể rời bỏ phiền não.
2. Có thể làm sạch trí kiến.

Tịnh thực hiện hai sự việc:

1. Có thể quán sát thánh Đế.
2. Có thể tiến vào Thánh đạo.

Có người nói: Tịnh thực hiện hai sự việc:

1. Có thể chứng được cảnh giới Niết - bàn Hữu dư y.
2. Có thể chứng tỏ cảnh giới Niết - bàn Vô dư y.

Có Sư khác nói: Tịnh thực hiện hai sự việc:

1. Có thể chứng được Hiện pháp lạc trú.
2. Có thể chứng được hai cảnh giới Niết . bàn.

Hỏi: Sáu tức niệm này, mấy là phẩm Xa-ma-tha, mấy là phẩm Tỳ-bát-xá-na?

Đáp: Có người đưa ra cách nói như vậy: Ba loại trước là phẩm Xa-ma-tha, ba loại sau là phẩm Tỳ-bát-xá-na. Lại có người nói: Ba loại trước là Tỳ-bát-xá-na, ba loại sau là phẩm Xa-ma-tha. Nói như vậy thì pháp này không quyết định, hoặc có lúc bất cả đều là phẩm Xa-ma-tha, hoặc có lúc tất cả đều là phẩm Tỳ-bát-xá-na.

Như Đức Bạt-già-phạm ở trong kinh, vì giáo hóa chúng sinh mà nói kệ rằng: “Khéo tu tập Tức niệm đầy đủ, dần dần học theo lời Phật dạy, có năng lực soi sáng thế gian, như mặt trời ra khỏi mây dày.”

Hỏi: Trong tụng này nói Tức niệm đầy đủ, thì ai gọi là đầy đủ, ai không đầy đủ?

Đáp: Có người đưa ra cách nói như vậy: Phật gọi là đầy đủ, Độc giác và Thanh văn đều gọi là không đầy đủ. Có Sư khác nói: Phật và Độc giác đều gọi là đầy đủ, Thanh văn thì không đầy đủ. Hoặc có người nói: Trong Thanh văn Thừa thì người đến bờ giác ngộ cũng gọi là đầy đủ, những Thanh văn còn lại thì gọi là không đầy đủ. Lại có người nói: Bậc vô học của ba Thừa đều gọi là đầy đủ, bậc Hữu học thì gọi là không đầy đủ. Hoặc lại có người nói: Thánh giả gọi là đầy đủ, dị sinh thì không đầy đủ. Nói như vậy thì những người có đủ sáu nhân đã nói ở trên thì gọi là đầy đủ, nếu không có đủ thì gọi là không đầy đủ.

Như trong kinh nói: “Đức Phật bảo với Tỳ kheo: Ta muốn ngồi yên lặng hai tháng, các ông không cần phải tham vấn, chỉ trừ ra lúc đem thức ăn đến và quét dọn rác rưởi đất đai. Ngay sau đó Đức Thế Tôn nhập thất ngồi yên lặng.”

Hỏi: Tại sao Đức Thế Tôn ngồi yên lặng rất lâu?

Đáp: Hằng hà sa chư Phật từ quá khứ đến nay với Pháp vốn như vậy, đều thuận theo ngồi yên lặng như vậy. Tôn giả Thế Hữu đưa ra nói như vậy: “Bởi vì Đức Thế Tôn muốn nói pháp bí mật cho chư Thiên.” Có người nói: Bởi vì đoạn trừ tâm lý trì hoãn và phóng túng của Tỳ kheo. Có người nói: Bởi vì quán sát căn bệnh của Tỳ kheo. Có người nói: Bởi vì muốn nói pháp vi diệu cho hữu tình ở thế giới khác. Có người

nói: Bởi vì đốc thúc các Tỳ kheo đang giảm sút hạnh đầu đà. Có người nói: Bởi vì thương xót các hữu tình được giáo hóa ở đời vị lai, nghĩa là hữu tình được giáo hóa ở đời vị lai nghe sự việc này rồi dấy lên ý niệm như vậy: Đức Như lai hãy còn có ý ngồi yên lặng trải qua nhiều thời gian, hạng chúng ta lẽ nào có thể không ngồi yên lặng ư? Có người nói: Bởi vì ngăn chặn sự bài bác của ngoại đạo, nghĩa là các ngoại đạo hủy báng Đức Phật rằng: Kiêu - đáp - ma này thích nơi ồn ào náo nhiệt, ưa bàn tán nhiều lời, rồi bỏ niềm vui vắng lặng của cuộc sống thanh nhàn. Vì ngăn chặn các loại bài bác như vậy, cho nên Đức Phật ngồi yên lặng trải qua nhiều thời gian. Có người nói: Bởi vì duy trì và bảo vệ cây công đức pháp phần Bồ - đề, như trồng cây rồi thì cần phải tiếp tục chăm sóc vun bồi; cây Bồ - đề phần cũng lại như vậy, tuy đã viên mãn nhưng cũng phải trải qua thời gian dài ngồi yên lặng để duy trì và bảo vệ. Có người nói: Bởi vì tiếp nhận niềm an lạc của Pháp vi diệu. Có người nói: Bởi vì quan sát về pháp vi diệu mà chư Phật đã chứng đắc. Có người nói: Bởi vì duy trì và bảo vệ khổ hạnh khó thực hành mà thân đã chịu đựng. Có người nói: Bởi vì muốn hiện bày tuy chứng được vô thượng Bồ - đề đã lâu, mà rất kính trọng giống như hôm nay vừa mới chứng được. Đại đức nói rằng: “Do hai nhân duyên mà Đức Như Lai ngồi yên lặng trải qua hai tháng:

1. Tự tiếp nhận niềm an lạc của pháp vĩ đại.

2. Bởi vì thương xót cho các hữu tình.” Hiếp Tôn giả nói: “Bởi vì làm cho người khác đối với chánh pháp sinh lòng khao khát và ngưỡng mộ”

Như kinh ấy nói: “Qua hai tháng rồi, lúc bấy giờ Đức Thế Tôn từ chỗ ngồi yên lặng mà đứng dậy đi ra ngoài, đến nơi trước đây trải chỗ ngồi mà ngồi, hiện bày tướng như vậy khiến cho các Tỳ kheo đều đi đến nơi Đức Phật.”

Hỏi: Lúc bấy giờ Đức Thế Tôn hiện bày những tướng gì?

Đáp: Có người nói như vậy: Làm cho mặt đất hơi rung chuyển. Có Sư khác nói: Phát ra ánh sáng chói lòa. Hoặc có người nói: Phát ra âm thanh cõi Phạm. Lại có người nói: “Hóa làm Tỳ kheo vây tròn xung quanh trước sau thăm hỏi và cung kính hầu hạ; lúc ấy các Tỳ kheo thấy rồi, biết Đức Phật từ chỗ ngồi yên lặng mà đứng lên, trong tâm hết sức hổ thẹn nghĩ rằng: Chúng ta vì sao không sớm đến thăm hỏi Đức Phật? Ngay lập tức nói cho nhau biết và cùng nhau đi đến nơi Đức Phật đến rồi đầu lạy sát hai chân của Đức Thế Tôn, thăm hỏi xong đứng dậy lùi lại ngồi về nên bên. Đức Thế Tôn bảo rằng: Nếu có ngoại đạo đến hỏi

các ông: Đại Sư của các ông ngồi yên lặng hai tháng nhập định như thế nào? Lúc ấy các ông nên trả lời họ rằng: Nhập Trì tức niệm.”

Hỏi: Các hạng ngoại đạo hãy còn không biết có tên gọi Trì tức niệm, huống hồ biết được tự tánh của pháp ấy, vì sao Đức Thế Tôn đưa ra cách nói như vậy?

Đáp: Bởi vì muốn dẫn dắt thâm nhiếp các hạng ngoại đạo và hữu tình được giáo hóa tiến vào Phật Pháp. Nghĩa là có ngoại đạo và hữu tình được giáo hóa tin tưởng pháp ấy, nghe Đức Thế Tôn ngồi im lặng hai tháng nhập Trì tức niệm, họ sinh tâm hy hữu mà đi đến nơi Đức Phật, Đức Phật nói pháp cho họ khiến họ tin tưởng vâng lời thực hành. Lại nữa, bởi vì muốn bảo vệ cho Tỳ kheo mới tu học khiến họ không rời bỏ đối với Phật Pháp. Nghĩa là có Tỳ kheo mới bước vào Phật pháp, học Pháp Trì tức niệm mà tâm không kính trọng, muốn quay về với ngoại đạo, lại tìm cầu những pháp khác. Nhờ vào lời này của Đức Phật, các hạng ngoại đạo đi đến nơi Đức Phật mà cung kính tiếp nhận giáo pháp, thì tâm của các Tỳ kheo này vẫn không suy sụt.

Hỏi: Lúc Đức Phật ngồi yên lặng tiến vào khắp tất cả Tĩnh lự - Giải thoát - Đăng trì - Đăng chí, vì sao chỉ nói là nhập trì tức niệm?

Đáp: Tuy tiến vào tất cả Tĩnh lự - Giải thoát - Đăng trì - Đăng chí, mà Trì tức niệm là pháp đứng đầu của các pháp ấy, cho nên chỉ nói đến Trì tức niệm. Lại nữa, Tĩnh lự - Giải thoát - Đăng trì - Đăng chí đều là các quyền thuộc trước - sau của Trì tức niệm, cho nên Đức Thế Tôn chỉ nói đến Trì tức niệm.

Như kinh ấy nói: “Đức Phật bảo với Tỳ kheo: Ta đã nghĩ đến hơi thở vào ra và biết rõ ràng ta đã nghĩ đến hơi thở vào ra, Ta đã nghĩ đến hơi thở vào ra ngắn và biết rõ ràng Ta đã nghĩ đến hơi thở vào ra ngắn, Ta đã nghĩ đến hơi thở vào ra dài và biết rõ ràng Ta đã nghĩ đến hơi thở vào ra dài, Ta đã cảm giác hơi thở vào ra khắp nơi thân thể và biết rõ ràng Ta đã cảm giác hơi thở vào ra khắp nơi thân thể, Ta đã dừng lại hơi thở vào ra lưu động trong thân và biết rõ ràng ta đã dừng lại hơi thở vào ra lưu động trong thân.”

Hỏi: Hơi thở vào ra, là trước dài - sau ngắn, hay là trước ngắn-sau dài?

Đáp: Trước ngắn - sau dài. Làm sao biết được như vậy? Bởi vì như luận Thi Thiết nói: “Lúc Bồ-tát mới nhập định thì hơi thở gấp gáp, nhập định lâu rồi thì hơi thở đã an trú. Như người gắng nặng đi qua nơi khó khăn nguy hiểm thì hơi thở của họ gấp gáp - dồn dập, sau đến quãng đường bằng phẳng thì hơi thở liền trở lại bình thường. Vì vậy, hơi thở

vào ra trước ngắn - sau dài.”

Hỏi: Quán sát gió của hơi thở này từ mũi mà đi vào, lại từ mũi đi ra, vì sao lại nói: “Ta cảm giác hơi thở vào ra khắp nơi thân thể”?

Đáp: Tức niệm chưa thành thì quán sát hơi thở vào ra từ mũi mà vào ra. Tức niệm thành tựu rồi thì quán sát lỗ chân lông trên thân giống như cuống ngó sen, gió của hơi thở vào ra khắp nơi ở trong ấy.

Hỏi: Nếu như vậy thì tại sao không phải là xuất định?

Đáp: Bởi vì gia hạnh Ý Lạc đều chưa chấm dứt. Như lúc Bồ - tát tuy thực hiện pháp quán này mà không xuất định, cũng bởi vì gia hạnh Ý lạc chưa chấm dứt, cho nên không có gì sai trái. Tôn giả Thế Hữu nói như vậy: “Như quán tất cả Đại chủng tạo sắc mà hợp thành thân mạng, đều là vô thường - Khổ - Không - Vô ngã, như bệnh hoạn - như ung nhọt - như tên nhọn, đầy rẫy bất tịnh mà không rời bỏ.” Duyên vào cảm giác về gió của hơi thở thì không gọi là xuất định, điều này cũng thuận theo như vậy. Dừng lại hơi thở vào ra lưu động trong thân, nghĩa là làm cho gió của hơi thở dần dần vi tế cho đến không sinh ra. Nên biết trong này nói nghĩ đến hơi thở vào ra ấy là chung, nghĩ đến hơi thở vào ra ngắn - dài... là riêng. Lại nữa, nghĩ đến hơi thở vào ra ấy là Trì tức niệm củacõi Dục, nghĩ đến hơi thở vào ra ngắn ấy là Tĩnh lực thứ nhất, nghĩ đến hơi thở vào ra dài ấy là Tĩnh lực thứ hai, cảm giác hơi thở vào ra khắp nơi thân thể ấy là Tĩnh lực thứ ba, dừng lại hơi thở vào ra lưu động trong thân ấy là Tĩnh lực thứ tư.

Lại kinh ấy nói: “Ta đã cảm giác có Hỷ trong hơi thở vào ra và biết rõ ràng Ta đã có cảm giác có Hỷ trong hơi thở vào ra, ta đã cảm giác có lạc trong hơi thở vào ra và biết rõ ràng Ta đã cảm giác có Lạc trong hơi thở vào ra, Ta đã cảm giác có tâm hành trong hơi thở và biết rõ ràng Ta đã cảm giác có tâm hành trong hơi thở vào ra, Ta đã dừng lại tâm hành trong hơi thở vào ra và biết rõ ràng Ta đã dừng lại tâm hành trong hơi thở vào ra.”

Nên biết rằng trong này, cảm giác có Hỷ ấy là quán về Hỷ trong đại vị Tĩnh lực thứ nhất - thứ hai, cảm giác có lạc ấy là quán về Lạc trong địa vị Tĩnh lực thứ ba, cảm giác có tâm hành ấy là quán về Tưởng và Tư, dừng lại tâm hành thì có nghĩa là làm cho tâm hành ấy dần dần vi tế cho đến không sinh ra nữa.

Lại kinh ấy nói: “Ta đã nhận biết tâm trong hơi thở vào ra và biết rõ ràng ta đã nhận biết tâm trong hơi thở vào ra, Ta đã làm cho tâm hoan Hỷ trong hơi thở vào ra và biết rõ ràng Ta đã làm cho tâm hoan hỷ trong hơi thở vào ra, Ta đã làm cho tâm thâm nhiếp giữ gìn trong hơi thở

vào ra và biết rõ rằng Ta đã làm cho tâm thâm nhiếp giữ gìn trong hơi thở vào ra, Ta đã làm cho tâm giải thoát trong hơi thở vào ra và biết rõ rằng Ta đã làm cho tâm giải thoát trong hơi thở vào ra.”

Nên biết rằng trong này, nhận biết tâm có nghĩa là quán về thể của Thức; làm cho tâm hoan hỷ..., là tuy Đức Phật không tiếp tục làm cho tâm hoan hỷ - thâm nhiếp giữ gìn - giải thoát, nhưng lúc Bồ - tát có sự việc như vậy cho nên tiếp tục quán trở lại.

Lại kinh ấy nói: “Ta đã tùy theo quán Vô thường - đoạn - lìa - diệt trong hơi thở vào ra và biết rõ rằng Ta đã tùy theo quán Vô thường - đoạn lìa - diệt trong hơi thở vào ra.”

Tôn giả Thế Hữu đưa ra cách nói như vậy: “Tùy theo quán vô thường, nghĩa là quán Vô thường trong gió của hơi thở. Tùy theo quán Đoạn là quán về tám kiết đoạn trừ. Tùy theo quán Lìa là quán về kiết Ái đoạn trừ. Tùy theo quán Diệt là quán về pháp kiết đoạn trừ.” Có người nói: Tùy theo quán Vô thường là quán về bốn Đại chủng là Vô thường, tùy theo quán Đoạn là quán về kiết vô minh đoạn trừ, tùy theo quán Lìa là quán về kiết Ái đoạn trừ, tùy theo quán Diệt là quán về những Kiết khác đoạn trừ. Có người nói: Tùy theo quán Vô thường là quán về sắc vô thường, tùy theo quán Đoạn là quán về Kiết quá khứ đoạn trừ, tùy theo quán Lìa là quán về Kiết hiện tại đoạn trừ, tùy theo quán Diệt là quán về kiết vị lai đoạn trừ. Có người nói: Tùy theo quán Vô thường là quán về Đại chủng tạo sắc... đều là Vô thường, tùy theo quán Đoạn là quán về khổ thọ đoạn trừ, tùy theo quán Lìa là quán về Lạc thọ đoạn trừ, tùy theo quán Diệt là quán về bất khổ bất lạc thọ đoạn trừ. Đại đức nói rằng: “Tùy theo quán Vô thường là quán về năm Thủ uẩn Vô thường, tùy theo quán Đoạn là quán về năm Thủ uẩn không - Vô ngã, tùy theo quán Lìa là quán về năm Thủ uẩn là khổ, tùy theo quán Diệt là quán về năm Thủ uẩn không chuyển biến - tịch diệt.”

Lại kinh ấy nói: “Nay Ta nhập định này hãy còn là thô thiển, Ta cần phải tiếp tục nhập định vi tế sâu xa khác.”

Hỏi: Trong này thì định nào là định vi tế sâu xa?

Đáp: Có người nói là Tĩnh lự thứ tư, có người nói là Vô sắc, có người nói là Diệt định.

Lại kinh ấy nói: “Lúc ấy có ba vị trời đoạn nghiêm rất xinh đẹp, vào lúc cuối đêm đi đến nơi Ta. Vị trời thứ nhất nói mạng sống người này đã chết; vị trời thứ hai nói mạng sống người này đang chết; vị trời thứ ba nói mạng sống người này không phải là đã chết cũng không phải là đang chết, nhưng mà trú trong định thù thắng vắng lặng như vậy.”

Hỏi: Họ là trời cõi nào, sao đưa ra cách nói lạ lùng đến thế?

Đáp: Bởi vì là trời cõi Dục cho nên căn tánh và phẩm loại sai khác. Nghĩa là người căn tánh chậm chạp thì dấy lên ý nghĩa như vậy: Đại Sa - môn này không có hơi thở ra vào, thân không lay động, không có suy nghĩ làm việc, chắc chắn là mạng sống đã đi qua. Nếu người căn tánh bình thường thì dấy lên ý nghĩa như vậy: Đại Sa - môn này hãy còn có hơi ấm, thân không hư hoại đã nát, tuy không phải là đã chết, nhưng mạng sống rồi sẽ đi qua. Nếu người căn tánh nhanh nhạy thì đã từng thấy chư Phật và đệ tử bậc Thánh nhập định như vậy, thân tâm không lay động, thời gian sau thì xuất định trở lại bình thường, cho nên nói lời như vậy: Mạng sống người này không phải là đã chết...

Lại kinh ấy nói: “Đức Phật bảo với Tỳ kheo: Nếu có người hỏi rằng thế nào Thánh trú, thế nào là Thiên trú, thế nào là Phạm trú, thế nào Phật trú, thế nào là Học trú, thế nào là Vô học trú? Thì cần phải thẳng thắn trả lời rằng: Đó là Trì tức niệm.” Nguyên cơ thế nào? Bởi vì Trì tức niệm này có thể khiến cho người Hữu học chứng được điều chưa chứng, có thể khiến cho người Vô học đạt được Hiến pháp lạc trú. Trì tức niệm này không xen tạp phiền não cho nên gọi là Thánh trú; tự tánh sáng ngời thanh tịnh cho nên gọi là Thiên trú; tự tánh vắng lặng cho nên gọi là Phạm trú; chư Phật an trú nhiều cho nên gọi là Phật trú; do Học mà đạt được cho nên gọi là Học trú; Vô học đạt được cho nên gọi là Vô học trú. Người Hữu học nhờ vào pháp này mà đạt được Hiến quán thù thắng, đoạn trừ phiền não cho nên gọi là chứng được điều chưa chứng; người Vô học nhờ vào pháp này mà đạt được tâm bất động giải thoát, cho nên gọi là đạt được Hiến pháp lạc trú.

Có người nói: Trì tức niệm này, là tất cả của bậc Thánh có năng lực dẫn phát tánh Thánh cho nên gọi là Thánh trú; nói rộng ra cho đến, là tất cả của bậc Vô học có năng lực dẫn phát tánh Vô học cho nên gọi là Vô học trú. Người Hữu học nhờ vào pháp này có thể chứng A-la-hán, cho nên gọi là chứng được điều chưa chứng; người Vô học trú. Bốn loại an lạc là:

1. Niềm an lạc xuất gia.
2. Niềm an lạc xa lìa.
3. Niềm an lạc vắng lặng.
4. Niềm an lạc Tam Bồ - đề.

Hỏi: Trì tức niệm này là Phi học phi vô học. Tại sao gọi là Học trú và Vô học trú?

Đáp: Học và Vô học ấy là vốn có trong thân.