

## Phẩm 184: NĂM ĐỊNH CỤ SAU

Đầy đủ tin hiểu thiện là nếu hành giả có thể ưa thích Niết-bàn, chán ghét sinh tử, thì gọi là tin hiểu thiện. Tin hiểu như thế mau chóng được giải thoát. Người ưa thích Niết-bàn tâm không bị vướng mắc, vui với Niết-bàn thì tâm không lo sợ. Vì sao? Nếu phàm phu tâm nhớ nghĩ Niết-bàn liền sinh sợ hãi “ta” sẽ mất hẳn.

Hỏi: Do nhân duyên gì mà tin hiểu Niết-bàn?

Đáp: Hành giả thấy thế gian vô thường, khổ, không, vô ngã, thì đối với Niết-bàn sinh tưởng vắng lặng. Người này bản tính phiền não yếu nhẹ, nghe nói Niết-bàn thì lòng tin vui mừng. Hoặc theo Thầy giỏi, hoặc đọc tụng kinh sách nghe tội lỗi sinh tử, như các kinh Vô Thủy và Ngũ Thiên Sứ v.v... thì nhàm chán xa lìa sinh tử tin ưa Niết-bàn.

Đầy đủ phần của hành giả, như trong kinh dạy: Hành giả có năm phần: một là có tin, hai là tâm không dua nịnh, ba là ít bệnh, bốn là tinh tấn, năm là trí tuệ. Có tin là đối với Tam bảo, Tứ đế, tâm không nghi hối vì không nghi hối nên có thể thành tựu định. Người có lòng tin thì tâm nhiều niềm vui, cho nên mau chóng thành tựu định. Người có tin tâm điều hòa dễ chế ngự nên nhanh chóng chứng đắc định.

Hỏi: Nếu do định sinh tuệ, thì sau đó có năng lực đoạn trừ nghi ngờ. Đây sao đã nói trước định không có nghi.

Đáp: Vì nhờ nghe nhiều nên có thể diệt trừ nghi, chẳng phải được định. Lại sinh vào nhà tin sâu Phật pháp, hoặc cùng làm việc với những người có lòng tin, thường tu lòng tin nên tuy chưa thành tựu định mà không sinh nghi như vậy.

Không dua nịnh, quanh co là do tâm ngay thẳng không có che giấu, thế thì dễ cứu độ. Như người đến thầy thuốc, trình đầy đủ bệnh trạng thì dễ cứu chữa.

Ít bệnh thì có thể đầu đêm cuối đêm tinh tấn không ngừng. Nếu người bệnh tật nhiều thì trở ngại cho sự hành đạo.

Tinh tấn là vì cầu đạo nên siêng năng tinh tấn, như cọ xát vào cây để lấy lửa mà không dừng nghỉ thì mau được lửa.

Trí tuệ là nhờ có trí tuệ nên bốn sự được quả, được gọi là Thánh đạo.

Hỏi: Các pháp niệm xứ cũng gọi là phần của hành giả. Tại sao chỉ nói năm pháp này?

Đáp: Tuy đều là phần mà pháp này hơn hết, là pháp tu của hành giả cần phải dùng, nên trình bày riêng. Cũng vì xa lìa tất cả điều ác,

tích chứa các điều thiện, nên gọi là hành giả phần. Như trong kinh Cù Ni Sa đã nói:

Đầy đủ chỗ giải thoát là năm chỗ giải thoát: một là Đức Phật và những vị Tỳ-kheo tôn kính, thù thắng vì đó nói pháp, tùy theo người kia được nghe thì có khả năng hiểu thông suốt ý nghĩa của lời nói, do hiểu rõ mà tâm sinh vui mừng, vui mừng thì thân khinh an, thân vui vẻ thì thọ an lạc, an lạc nên tâm được thấu nhiếp. Đây là chỗ giải thoát đầu tiên. Hành giả an trú vào chỗ giải thoát này thì nhớ nghĩ vững chắc, tâm thu nhiếp định. Diệt trừ tất cả lậu chắc chắn chứng đắc Niết-bàn. Hai là siêng năng đọc tụng kinh điển. Ba là vì người nói pháp. Bốn là chỉ ở một mình suy nghĩ về các pháp. Năm là giữ tất cả tướng định, nghĩa là chín tướng đều đã trình bày ở trên.

Hỏi: Vì sao Phật và Tỳ-kheo tôn kính thù thắng nói pháp cho hành giả này?

Đáp: Vì nếu có thể kham nhận pháp này thì thường được lợi lớn, cho nên nói. Tỳ-kheo này nhờ Đức Phật mà xuất gia, các căn thuần thực nên được thuyết pháp cho. Còn Tỳ-kheo tôn trọng thù thắng vì đồng nghiệp nên nói pháp. Lại hành giả này cần phải nghe pháp, nên vì vị ấy mà thuyết giảng. Người này có các công đức tịnh giới đã thành tựu như cái bát lành lặn, chứa đựng tràn đầy. Cho nên vì người đó thuyết pháp. Đây gọi là ba tuệ: hiểu rõ ngôn ngữ, gọi là đa văn tuệ, thông suốt nghĩa lý là tư duy tuệ, do hai huệ này sinh tâm vui mừng, cho đến thấu giữ tâm sinh trí tuệ như thực, đây gọi là tu tuệ. Ba tuệ này có ba loại quả, nghĩa là nhằm chán, xa lìa, giải thoát. Nghe pháp, đọc tụng vì người thuyết pháp là đa văn tuệ. Suy nghĩ các pháp gọi là tư duy tuệ. Khéo giữ lấy tất cả tướng định gọi là tu tuệ.

Hỏi: Tâm giải thoát, hết lậu hai việc này có gì sai khác?

Đáp: Dùng định ngăn ngừa các phiền não nên nói tâm giải thoát, đoạn trừ tất cả phiền não gọi là lậu hết.

Hỏi: Như pháp trì giới v.v... cũng là chỗ giải thoát, như nói trì giới thì tâm không ăn năn, tâm không ăn năn thì vui mừng, hoặc nhờ bố thí cũng được giải thoát. Tại sao chỉ nói năm pháp này?

Đáp: Vì đặc biệt hơn hết nên trình bày riêng.

Hỏi: Pháp này có gì là hơn hết?

Đáp: Là nhân gần với giải thoát, giới... là nhân xa nên không nói.

Hỏi: Làm sao biết được là nhân gần?

Đáp: Hành giả nghe pháp biết ấm, giới, nhập... chỉ trong các pháp

hòa hợp, không có ngã, vì vậy phá được giả danh, mà phá được giả danh tức là giải thoát, nên gọi là nhân gần. Trong kinh dạy: “Công đức đa văn là không theo lời dạy người khác, tâm dễ chế ngự”, cũng vì vậy mà biết là nhân gần. Phật pháp có công đức lớn, có khả năng diệt trừ các phiền não chứng đắc Niết-bàn. Ở trong pháp vắng lặng này, hoặc nghe, hoặc tụng, hoặc tự suy nghĩ thì nhanh chóng được giải thoát, nên gọi là nhân gần. Lại bố thí được giàu sang, trì giới được tôn quý, đa văn được trí tuệ, do trí tuệ nên diệt trừ hết các lậu, chứ không nhờ giàu sang phú quý, nên biết nhân gần. Ngài Xá-lợi-phất... được tôn xưng là bậc Đại trí, đều do đa văn.

Hỏi: Nếu do đa văn tâm dễ chế ngự, tại sao Tôn giả A-nan suốt đêm không được giải thoát?

Đáp: Đầu Tôn giả A-nan chưa chạm gối liền được giải thoát, vì thế thường ở trong pháp hiểm có, vì sao không nhanh? Tôn giả A-nan ở trong đêm đó tinh tấn nhưng có chút lỗi, vì mệt mỏi nên không được giải thoát. Tôn giả A-nan tự thề nguyện: “Ở trong đêm này ta nhất định diệt trừ hết lậu”, cũng như Bồ-tát tự thề ở đạo tràng. Ai có năng lực này như A-nan thì đều là năng lực đa văn.

Người không bị chướng ngại: Ba chướng: nghiệp chướng, báo chướng và phiền não chướng. Nếu người không bị ba chướng này ngăn chặn thì không gặp các khổ nạn. Nếu lìa được các nạn thì có khả năng nhận lãnh đạo pháp. Người này gọi là đầy đủ bốn luân, Đó là cõi nước tốt đẹp, nương nhờ người thiện, tự phát nguyện chân chánh và phước đức đời trước. Lại có khả năng thành tựu bốn phần của Tu-đà-hoàn, đó là gần gũi với người thiện, ưa nghe chánh pháp, tự nhớ nghĩ chân chánh và thường thực hành theo pháp. Lại có thể trừ bỏ ba pháp như tham v.v... Như trong kinh dạy: “Không diệt trừ ba pháp thì không thể vượt khỏi già, bệnh, chết”.

Người không vướng mắc là không vướng mắc vào bên bờ này, chẳng mắc vào bên bờ kia, không chìm giữa dòng, chẳng nổi lên đất cạn không bị người lấy và phi nhân lấy, chẳng vào dòng nước xoáy, không tự mục nát. Bờ bên này là sáu nhập bên trong, bờ bên kia là sáu nhập bên ngoài, giữa dòng là tham vui nổi lên đất cạn là ngã mạn, người giữ lấy là hòa hợp giữa tại gia xuất gia, phi nhân bắt giữ là trì giới sinh lên cõi trời, dòng xoáy là phá giới, mục nát là phá giới trọng. Nếu người đối với nội nhập chấp ngã thì đối với ngoại nhập tâm sinh ngã sở. Từ nội, ngoại nhập sinh tham vui nên lại chìm đắm trong ấy. Do đây sinh ngã mạn. Vì sao? Vì nếu người chấp trước thân mình thì có ưa

thích thân, nên người đến khinh chê thì phát sinh kiêu mạn. Như vậy vì ngã và ngã sở ưa thích, ngã mạn làm tán loạn tâm, nên có thể tạo thành các việc khác.

Hỏi: Trong thí dụ này, lấy gì làm nước. Nếu lấy tám Thánh đạo làm nước thì không nên lấy sáu nhập bên ngoài, bên trong làm bờ, tham vui... làm giữa dòng cũng không nên có dòng xoáy, mục nát. Nếu lấy tham ái làm nước, thì sao theo đó mà chứng được Niết-bàn?

Đáp: Lấy tám Thánh đạo làm nước. Thí dụ không nhất định phải giống hoàn toàn. Như cây này nếu lia tám nạn thì chắc chắn đến biển lớn. Tỳ-kheo cũng vậy, xa lia các dòng, nạn thì theo nước tám Thánh đạo trôi đến Niết-bàn. Như nói sữa trắng như vỏ sò, chỉ lấy sắc của sò chứ không lấy phần cứng mềm, như nói mặt như mặt trăng, chỉ lấy tròn đầy chứ không lấy hình. Lại, hành giả ra khỏi Thánh đạo rồi lại vướng mắc vào nội, ngoại, nhập thì không như cây này ở giữa dòng nước mắc vào bờ bên này bên kia và mục nát. Lại có Luận sư nói: “Như nước sông Hằng chắc chắn vào biển cả. Như vậy, tám Thánh đạo nhất định đến Niết-bàn”. Nên lấy đó làm thí dụ.

Như thế nói tóm lược mười một định cụ. Nếu có pháp này thì tự nhiên được định.

-----

### **Phẩm 185: HƠI THỞ RA VÀO**

A-na-ba-na gồm có mười sáu hạnh, đó là hơi thở ra vào, nhớ nghĩ hoặc dài hoặc ngắn, nhớ nghĩ hơi thở toàn thân, trừ các thân hành, biết mừng, biết vui, biết tâm hành, trừ tâm hành. Nhớ nghĩ hơi thở ra vào, biết tâm, khiến tâm vui mừng, khiến tâm chế ngự, làm cho tâm giải thoát. Nhớ nghĩ hơi thở ra vào theo vô thường, quán tùy đoạn, ly diệt, quán nghĩ hơi thở ra vào hoặc dài hoặc ngắn.

Hỏi: Thở dài ngắn là thế nào?

Đáp: Như người leo núi, nếu gánh nặng bị mệt nên hơi thở ngắn. Hành giả cũng vậy, còn ở trong tâm thô, khi ấy thì hơi thở ngắn. Tâm thô được gọi là tâm vội vã tán loạn. Hơi thở dài là hành giả ở trong tâm vi tế thì hơi thở dài. Vì sao? Vì tâm nhẹ nhàng nên hơi thở cũng tùy theo đó nhẹ nhàng, như người quá mệt nghỉ ngơi thì hơi thở nhẹ dần và khi ấy thì hơi thở dài. Khấp thân là hành giả, tin hiểu thân trống rỗng nên thấy lỗ chân lông toàn thân gió bay ra vào. Trừ thân hành là hành giả được năng lực của cảnh giới, tâm an ổn, hơi thở thô liền diệt. Bấy giờ, hành giả nhớ rõ toàn thân. Biết mừng là người ấy từ pháp định phát sinh nhiều mừng, trước kia tuy có mừng nhưng không được như vậy. Khi

ấy gọi là biết mừng. Biết vui là từ mừng sinh vui. Vì sao? Vì nếu tâm mừng tức thân điều hòa, thân điều hòa thì khinh an (nhẹ nhàng, khoan khoái an lạc. Như trong kinh dạy: “Tâm mừng nên thân khinh an, thân khinh an thì được vui”. Biết tâm hành là hành giả thấy tội lỗi của mình thường sinh tham, tham là tâm hành, từ tâm sinh khởi và do trong thọ sinh tham, nên thấy thọ là chỗ tâm hành. Trừ tâm hành là hành giả nhận thấy từ thọ sinh lỗi của tham, vì trừ diệt nên tâm an ổn, cũng diệt các thọ thô do đó gọi là trừ tâm hành. Biết tâm là hành giả trừ bỏ các vị của thọ, thấy tâm vắng lặng, không chìm lắng, không động. Tâm này hoặc khi chìm lắng bấy giờ khiến mừng, hoặc khi loạn động khiến cho phải chế ngự. Nếu xa lìa hai pháp này, khi ấy nên xả do đó nói làm cho tâm được giải thoát. Hành giả tâm vắng lặng như vậy nên sinh quán hành vô thường, do quán hành vô thường mà diệt trừ các phiền não gọi là đoạn hành. Diệt trừ phiền não nên tâm nhàm chán xa lìa, gọi là ly hành. Do tâm xa lìa nên diệt trừ được tất cả. Thứ lớp như vậy được giải thoát nên gọi là mười sáu hạnh nhớ nghĩ hơi thở ra vào.

Hỏi: Vì sao nhớ nghĩ hơi thở ra vào gọi là Thánh hạnh, Thiên hạnh, Phạm hạnh, Học hạnh, Vô học hạnh?

Đáp: Gió vận hành trong hư vô, tướng hư vô thường mau chóng mở đường cho tướng hoại, tướng hoại tức là trống không, không tức là bậc Thánh thực hành, nên gọi là Thánh hạnh. Vì sinh cõi Tịnh thiên nên gọi là Thiên hạnh. Vì chứng được vắng lặng nên gọi là Phạm hạnh. Vì được pháp của bậc Học nên gọi là Học hạnh. Vì vô học nên gọi là Vô học hạnh.

Hỏi: Nếu quán bất tịnh rất nhàm chán các thân, mau được giải thoát, thì cần gì tu tập mười sáu hạnh?

Đáp: Tu quán bất tịnh mà chưa được xa lìa ham muốn nhàm chán thân tâm của mình thì sinh mê mờ, như uống thuốc nhiều quá thì trở lại sinh bệnh. Như vậy thích quán bất tịnh sinh nhàm chán. Như các Tỷ-kheo tu quán bất tịnh bên bờ sông Bạc-câu-mạt vì rất nhàm chán nên uống thuốc độc, nhảy từ bậc cao xuống và tự sát... Hạnh này không như vậy, mà có khả năng xa lìa dục lại không sinh chán nản nên gọi là thắng. Hạnh này dễ được duyên tự thân nên quán bất tịnh dễ mất thân. Hạnh này tuy vi tế nhưng có thể hủy hoại thân. Hạnh bất tịnh thô phá những trở ngại về tướng xương. Lại hạnh này có thể diệt trừ tất cả phiền não, còn bất tịnh chỉ phá trừ được dâm dục. Vì sao? Vì tất cả phiền não đều nhân nơi biết sinh, nhớ nghĩ hơi thở ra vào là diệt trừ các nhận biết.

Hỏi: Hơi thở ra vào là thuộc thân hay là tâm?

Đáp: Cũng thuộc thân cũng thuộc tâm. Vì sao? Vì ở trong thai không có nên biết do thân. Như thiên thứ tư... và những người vô tâm không có, nên biết do tâm

Hỏi: Hơi thở không cố khởi, không phải do tâm. Vì sao? Hơi thở này

không do ý khởi, như tâm nhớ nghĩ việc khác, mà hơi thở thường ra vào, như ăn tự tiêu, như bóng tự di chuyển, chẳng phải người làm?

Đáp: Hơi thở không do cố khởi, không do nhớ nghĩ, chỉ do các duyên hòa hợp đầy khởi sinh. Nếu có tâm thì có, không tâm thì không, nên biết do tâm: Lại tùy theo tâm mà có sự sai khác, tâm thô thì hơi thở ngắn, tâm tế thì hơi thở dài. Nếu ở các địa còn dùng hơi thở ra vào, cũng có tâm của những địa này, thì lúc ấy các địa còn dùng hơi thở ra vào, chính gọi là cõi Dục và ba Thiên. Nếu ở các địa dùng hơi thở ra vào, mà không có tâm của địa dùng hơi thở ra vào và ở địa vô tâm, thì khi ấy cũng không có hơi thở. Nếu ở địa không có hơi thở ra vào, thì khi ấy cũng không có tâm.

Hỏi: Khi hơi thở khởi thì trước ra hay trước vào?

Đáp: Khi sinh hơi thở ra trước, khi chết vào sau. Ra vào ở thiền thứ tư cũng lại như vậy.

Hỏi: Nhớ nghĩ hơi thở ra vào sao gọi là đầy đủ.

Đáp: Hành giả nếu được mười sáu hành này thì mới gọi là đầy đủ. Có Luận sư cho rằng: “Do sáu nhân duyên nên gọi là đầy đủ, nghĩa là: Số, Tùy, Chỉ, Quán, Chuyển, Duyên và Thanh tịnh. Số là đếm hơi thở ra vào từ một đến mười. Đếm có ba cách: hoặc bằng, hoặc tăng lên, hoặc giảm bớt. Bằng là mười thì đếm mười, tăng lên nghĩa là mười một đếm là mười, giảm bớt là đếm chín là mười. Tùy là theo tâm hành giả theo dõi hơi thở ra vào. Quán là hành giả nhận biết hơi thở buộc thân như sợi chỉ luồn xuyên hạt châu. Chỉ là khiến tâm an trú nơi hơi thở ra vào. Chuyển là chuyển thân duyên tâm, làm cho thọ duyên tâm. Tâm pháp hiện tiền cũng như vậy. Thanh tịnh là hành giả xa lìa tất cả phiền não và các nạn, tâm được thanh tịnh. Điều này không chắc chắn. Vì sao? Trong các hành này không nhất định phải cần dùng đến hai pháp Số-Tùy. Hành giả chỉ cần khiến cho tâm an trú trong hơi thở để trừ bỏ các nhận biết. Nếu thường hành mười sáu hành này gọi là đầy đủ. Tương đầy đủ này chẳng quyết định, người căn cơ thấp kém thì thực hành đầy đủ còn người lợi căn không thể đầy đủ cũng được.

Hỏi: Hơi thở ra vào này tại sao trong kinh gọi là ăn?

Đáp: Nếu hơi thở ra vào còn ở lại thân thì được vui thích, như được thức ăn ngon, lợi ích điều hòa thân thể nên gọi là ăn.

Hỏi: Trong mười sáu hạnh này đều phải nhớ hết hơi thở ra vào sao?

Đáp: Người này dùng phương tiện hủy diệt năm ấm. Nếu phá bỏ năm ấm thì đã trừ được giả danh. Đâu còn dùng hơi thở ra vào làm gì? Nên chính gọi là nhớ nghĩ về thân. Có bốn pháp nhớ về thân nên gọi là nhớ nghĩ về thân.

Hỏi: Nhớ nghĩ là duyên quá khứ, thở là ở hiện tại mà sao gọi là

nhớ?

Đáp: Trí tuệ phá trừ giả danh này vì nhớ nên nói. Các tâm số pháp thay nhau mà gọi, như tất cả mười tướng, cũng là chỗ thực hành trước sau nên gọi là nhớ.

Hỏi: Trong hơi thở dài ngắn không nói Thánh thực hành. Vì sao không có hành mà gọi là chỗ nhớ? Trong kinh dạy: “Nếu hành giả học thở ra vào, hoặc dài, hoặc ngắn, hoặc toàn thân, hoặc trừ thân hành”, khi ấy gọi là chỗ nhớ thân?

Đáp: Đây gọi là đạo phương tiện đạo ban đầu, để tâm thanh tịnh nên về sau gọi là đạo đoạn trừ. Lại trong đây có các hành vô thường. Chỉ kinh này không nói, còn các kinh khác có nói. Hành giả ở nơi hơi thở ra vào quán các tướng sinh, tướng diệt và tướng sinh diệt của thân.

Lại nói quán thân vô thường v.v.. Chỉ trong Thiền thứ tư đầy đủ các hành vô thường v.v... nên mới nói.

-----