

# LUẬN GIẢI THOÁT ĐẠO

## QUYỂN 7

### *Phẩm 8: HÀNH MÔN (Phần Bốn)*

Hỏi: Thế nào là niệm An ban? Tu gì, tướng gì, vị gì, công đức gì? Thế nào là tu hành?

Đáp: An là hơi thở vào, ban là hơi thở ra, đối với tướng thở ra vào người niệm tùy niệm chánh niệm, đây gọi là niệm an ban. Tâm trú chẳng loạn, đây gọi là tu, khiến khởi tướng an ban là tướng, xúc tư duy là vị, đoạn giác là xứ. Công đức gì là, nếu người tu hành niệm an ban, thì thành tựu vắng lặng thành tựu thắng diệu thành tựu trang nghiêm, khả ái tự vui. Nếu luôn luôn khởi, pháp ác bất thiện, thì khiến cho trừ diệt, thân thành chẳng biếng lười, mắt cũng chẳng biếng lười, thân thành tựu không động, không lắc, tâm thành tựu không động chẳng lay; làm cho tràn đầy Bốn niệm xứ, tràn đầy Bảy giác ý, tràn đầy giải thoát. Đó là pháp tu mà đức Thế Tôn ngợi khen, là chỗ y chỉ để an trú của bậc Thánh, của Phạm, và của đức Như Lai, Tu như thế nào? Đó là, người mới tọa thiền, hoặc đến A-lan-nhã, hoặc đến dưới gốc cây, hoặc đến nơi vắng lặng, ngồi kết già, thẳng thân chánh niệm. Người tọa thiền kia, nghĩ đến hơi thở vào, nghĩ đến hơi thở ra. Nếu thở ra dài thì biết hơi thở ra dài. Nếu hơi thở vào dài, thì biết hơi thở ta vào dài. Nếu hơi thở vào ngắn, thì biết hơi thở ta vào ngắn. Nếu hơi thở ra ngắn, thì biết hơi thở ra ngắn. Hơi thở vào ta biết như vậy, hơi thở ra ta biết như vậy, biết hỷ, biết lạc, biết những gì tâm đang hiện hành, làm cho tâm hành bị diệt, làm cho tâm hoan hỷ, làm cho tâm được giáo hóa, làm cho tâm giải thoát, nhận thức vô thường nhận thức về không dục về diệt, xuất ly, biết như vậy, thấy xa lìa hơi thở ta ra, biết như vậy. Nhận thức xa lìa hơi thở ta vào, ra, biết như vậy. bởi thế, ngay hiện tiền, khiến cho học pháp An ban. Nghĩa là: buộc niệm trú ở đầu chót mũi, hoặc ở môi miệng là chỗ



sở duyên của hơi thở ra vào, người tọa thiền kia dùng an niệm xứ này, hơi thở vào hơi thở ra đầu chót mũi môi miệng, dùng niệm quán, tiếp xúc, hoặc hiện niệm khiến hơi thở vào, hiện niệm khiến hơi thở ra, hiện niệm lúc hơi thở vào chẳng tác ý, lúc ra cũng chẳng tác ý, chỗ hơi thở vào ra xúc chạm, là đầu chót mũi môi miệng, dùng niệm quán biết chỗ xúc, hiện niệm khiến hơi thở vào, hiện niệm khiến cho hơi thở ra, như người cửa cây vì duyên vào sức lưỡi cửa, họ cũng không tác ý, tưởng cửa đưa qua đưa lại. Như vậy người tọa thiền đối với hơi thở ra, vào cũng không tác ý tưởng hơi thở ra vào, chạm vào đầu lỗ mũi môi miệng, dùng niệm quán biết, hiện niệm khiến hơi thở vào, niệm khiến hơi thở ra. Nếu người tọa thiền, thở ra vào tác ý, trong ngoài tâm đó thành loạn. Nếu tâm khởi loạn, thân và tâm thành biếng lười dao động, đây là lỗi lầm. Hoặc hơi thở rất dài, hơi thở rất ngắn, cũng không nên tác ý, nếu tác ý hơi thở rất dài rất ngắn thì thân và tâm đều thành biếng lười, dao động, đây là lỗi lầm. Do hơi thở ra vào đủ các thứ tướng. Vì thế, không nên tác ý chấp trước. Nếu tâm tác ý như vậy, thì các duyên khác gây thành loạn. Khi tâm loạn, thì thân và tâm đều thành biếng lười lác động, như vậy lỗi lầm vô biên. Khởi hơi thở ra vào, do vô biên xúc, cho nên phải tác tướng vô biên, tâm như thế chẳng loạn, hoặc tâm chậm hoãn, hoặc tâm nhanh chóng, đều chẳng nên tinh tấn. Nếu tinh tấn chậm hoãn thì trở, thành biếng lười, ngủ nghỉ. Nếu tinh tấn nhanh chóng, thì thành dấy động. Nếu người tọa thiền hoặc cùng biếng lười ngủ nghỉ nổi lên cùng lúc, hoặc cùng dấy động cộng khởi, thì thân đó và tâm thành biếng lười thành dao động, đây là lỗi lầm. Người tọa thiền kia dùng chín phiến não nhỏ, làm tâm thanh tịnh hiện niệm hơi thở vào, tưởng kia được khởi. Gọi là tướng, là như rút lụa rút cổ bối, chạm thân thành xúc chạm vui, như gió mát chạm thân thành xúc chạm vui, như nhận biết gió hơi thở ra vào chạm, mũi miệng môi, niệm làm tướng gió, chẳng do hình sắc, đây gọi là tướng. Hoặc người tọa thiền dùng tu, tu tướng nhiều thành tăng trưởng, hoặc gió tăng trưởng ở đầu lỗ mũi, ở chận mày, ở gò má thành nhiều chỗ trụ, thành gió tràn đầy trong đầu. Từ đây tăng trưởng khắp thân nhẹ nhàng, an lạc, đây gọi là đầy đủ. Lại có người tọa thiền từ mới đầu thấy dị tướng như khói, như sương, như bụi, như mạt vàng, giống như bị kim chích, như bị kiến cắn, nhận biết các thứ sắc. Nếu người tọa thiền tâm chẳng hiểu rõ, đối với dị tướng kia, tâm nấy dị tướng, thì thành điên đảo. không thành tướng hơi thở ra vào nữa. Nếu người tọa thiền hiểu rõ, thì không nấy dị tướng, mà niệm hiện hơi thở vào, niệm hiện hơi thở ra, lìa khởi các tướng khác. Nếu tác ý như vậy, thì dị tướng

liền diệt. Người tọa thiền đó chứng đắc tướng vi diệu, tâm chẳng buông lung, niệm hiện hơi thở vào, niệm hiện hơi thở ra, tướng kia tự tại. Vì tướng tự tại nên dấy khởi mong muốn (dục) tu hành. Do mong muốn tự tại, niệm hiện hơi thở vào, niệm hiện hơi thở ra, nên dấy khởi hỷ. Hỷ và mong muốn đã tự tại, thì niệm hiện hơi thở vào, niệm hiện hơi thở ra, dấy khởi xả. Như vậy, Hỷ, mong muốn, xả đều tự tại niệm hiện hơi thở vào, niệm hiện hơi thở ra, nên tâm đó chẳng loạn. Nếu tâm chẳng loạn, thì các Cái (ngăn che) diệt, thiền phần khởi. Người tọa thiền này đã đạt được thiền định của bốn loại tịch diệt, thù thắng, như phần đầu đã nói rộng.

Lại nữa, có các sư trước đây nói bốn thứ tu niệm an ban, gọi là Toán, Tùy theo, An đặt, Tùy quán.

Hỏi: Tại sao gọi là Toán? (Đếm hơi thở)

Đáp: Mới đầu người tọa thiền từ hơi thở ra cho đến hơi thở vào, từ một đến mười, qua mười chẳng đếm. Lại nói từ một đến năm qua năm chẳng đếm, không để cho ý nhầm lẫn. Bây giờ phải đếm cho đến khởi đếm. Từ việc hơi thở vào, ra mà niệm trú, đây gọi là đếm hơi thở. Tùy theo là thau gồm cả việc đếm, dùng niệm không gián đoạn theo sát hơi thở ra vào, đây gọi là Tùy thuận theo. An đặt là, hoặc ở đầu lỗ mũi, hoặc ở môi là chỗ hơi thở ra vào chạm vào, hơi thở ấy tạo thành tướng gió, khiến niệm an trú, đây gọi là an đặt. Nói Tùy quán là, do xúc tự tại phải tùy vào quán tướng, các tướng này khởi các pháp hỷ lạc v.v... nên phải tùy thuận mà quán. Đây gọi là tùy quán. Sự đếm kia là giác diệt, khiến xa lìa giác. Tùy theo là, vì diệt thô giác, ở hơi thở vào ra tác niệm không gián đoạn. An đặt là, vì đoạn loạn tạo thành tướng không loạn. Tùy quán là, để thọ trì tướng để biết pháp thù thắng hoặc hơi thở vào dài, hoặc hơi thở ra ngắn. Đối với hơi thở vào ngắn, người học như vậy là việc làm phương tiện vượt qua nơi tánh nó, đây gọi là dài. Tánh là, hiện trí, trí là biểu hiện việc không ngu si.

Hỏi: Thế nào là sự chẳng ngu si?

Đáp: Mới đầu người tọa thiền được thân tâm nhẹ nhàng, dùng hơi thở vào ra, niệm hiện tại, tạo sự an trú; hơi thở vào ra đó trở thành vi tế. Vì hơi thở vào ra vi tế, cho nên trở thành không thể giữ lấy. Bây giờ người tọa thiền, nếu hơi thở dài thì quán theo dài, cho đến tướng khởi an trú. Nếu tướng đã khởi an trú, thì nên dùng tánh tác ý, đây gọi là không ngu si. Lại nữa, nên vì sự điều hòa của tâm, có lúc thở dài có lúc thở ngắn, phải tu như vậy. Lại nữa người tọa thiền, dùng sự khiến tướng phân minh khởi, thì sự đó phải tu, biết tất cả thân, hơi thở vào của ta.

Học như vậy là, do hai thứ hành biết tất cả thân, chẳng ngu si nên dùng sự vậy.

Hỏi: Tại sao không ngu si biết tất cả thân?

Đáp: Nếu người tọa thiền niệm định an ban, thân tâm hỷ lạc xúc thành tràn đầy. Do hỷ lạc xúc tràn đầy nên toàn thân thành chẳng ngu si.

Hỏi: Tại sao dùng sự biết tất cả thân?

Đáp: Hơi thở ra vào là một phần trụ ở sắc thân, việc hơi thở ra vào, cũng là tâm tâm sở pháp danh thân. Sắc thân và danh thân này, đây gọi là tất cả thân. Người tọa thiền kia vì thấy biết tất cả thân như vậy, nên tuy có thân mà thấy không có chúng sinh, không có mạng. Học như vậy là, ba học: Một là tăng thượng giới học; hai là tăng thượng tâm học; ba là tăng thượng tuệ học. Như thật giới, đây gọi là tăng thượng giới học, như thật định, đây gọi là tăng thượng tâm học, như thật tuệ, đây gọi là tăng thượng tuệ học. Người tọa thiền đối với ba học này dùng niệm tác ý học, tu rồi tu nhiều, đây gọi là học làm cho diệt trừ thân hành, ta học hơi thở vào, như vậy. Thế nào gọi là thân hành? Nghĩa là hơi thở ra vào, vì như vậy, nên thân vận hành hình dáng co duỗi, dao động. Như vậy mọi vận hành biểu hiện ở thân đều làm cho tịch diệt (vắng lặng). Lại nữa, đối với thân thô vận hành hiện tại khiến cho tịch diệt, thì dùng hiện hành của thân vi tế tu hành Sơ thiền. Lại dùng hành vi tế nhất sửa Sơ thiền, mà tu thiền thứ hai; tiếp dùng hành vi tế nhất của thiền thứ hai mà tu thiền thứ ba. Tiếp tục diệt không còn chút hành vi tế mà tu thiền thứ tư.

Hỏi: Nếu diệt không còn sót hơi thở vào, ra, thì làm sao tu hành niệm An ban?

Đáp: Khéo giữ lấy tướng ban đầu, nên diệt hơi thở ra vào, tướng đó được khởi thành tướng tu hành. Tại sao? Vì tướng nhận biết hỷ của các thiền là sự biết hơi thở vào của ta, Học như vậy là, họ nghĩ đến hơi thở hiện vào, nghĩ đến hơi thở hiện ra. Ở chỗ hai thiền đầu khởi hỷ, hỷ kia do hai hành thành tựu biết, vì chẳng ngu si, vì dùng sự. Khi đó người tọa thiền nhập định thành tựu nhận biết hỷ. Vì chẳng ngu si, vì quán, vì đối trị, vì sự nên thành nhận biết an lạc ở hơi thở vào của ta. Học như vậy là, người kia hiện nghĩ đến hơi thở vào, hiện nghĩ đến hơi thở ra, đối với thiền thứ ba khởi lạc. Lạc đó do hai hành, thành tựu biết; vì chẳng ngu si, vì sự, như phần đầu đã nói, biết tâm hành về hơi thở vào của ta. Học như vậy là nói tâm hành, đó gọi là tướng thọ, đối với thiền thứ tư khởi các thứ tâm hành, do hai hành, thành tựu biết, vì chẳng ngu si, vì

sự, như ban đầu nói. Khiến cho tâm hành và hơi thở vào của ta tịch diệt. Học như vậy là, nói tâm hành. Đó gọi là tướng, thọ. Đối với tâm hành thô khiến cho tịch diệt, học đó như phần đầu đã nói. Biết tâm, hơi thở vào của ta. Học như vậy là, họ hiện nghĩ đến hơi thở vào, hiện nghĩ đến hơi thở ra, sự vào ra của tâm, đó do hai hành mà thành tựu sự hiểu biết, vì chẳng ngu si, vì sự, như phần đầu đã nói. Khiến cho tâm hoan hỷ hơi thở vào của ta. Học như vậy là nói làm cho hoan hỷ tức nói là hỷ. Ở nơi Thiền thứ hai, do hỷ làm cho tâm phấn khởi; học điều đó, như phần đầu đã nói. Khiến tâm được giáo hóa, hơi thở vào của ta. Học như vậy là, người tọa thiền kia hiện nghĩ đến hơi thở vào, hiện nghĩ đến hơi thở ra, vì niệm vì tác ý. Tâm kia đối với sự thì khiến cho an trú, khiến cho chuyên nhất, tâm được giáo hóa dùng tâm kia mà an trú. Học việc đó khiến tâm giải thoát, hơi thở ra vào của ta. Học như vậy là, người tọa thiền kia hiện nghĩ đến hơi thở vào, hiện nghĩ đến hơi thở ra. Nếu tâm chậm hoãn thì làm cho được giải thoát sự biếng lười. Nếu tâm nhanh chóng, thì từ khiến cho giải thoát sự vọng động mà học về hơi thở. Nếu tâm cao thì khiến cho giải thoát, sự ô nhiễm mà học về hơi thở. Nếu tâm thấp kém thì làm cho giải thoát sự giận dữ mà học về hơi thở. Nếu tâm ô uế thì khiến cho giải thoát ác tiểu phiền não mà học về hơi thở. Lại nữa, đối với sự, nếu tâm chẳng ưa thích duyên bám vào thì khiến cho bám dựa vào học về hơi thở. Thường thấy hơi thở vào của ta vô thường. Học như vậy là người kia hiện nghĩ đến hơi thở vào, hiện nghĩ đến hơi thở ra. Hơi thở vào ra đó và việc hơi thở vào ra, khiến cho tâm tâm sở pháp thấy sinh diệt đó, mà học về hơi thở. Lại thường thấy hơi thở vào của ta có dục. Học như vậy là, học hiện nghĩ đến hơi thở vào, hiện nghĩ đến hơi thở ra, pháp vô thường kia, pháp kia không dục chính là Nê hoàn, mà đi vào hơi thở để tu học. Lại thường thấy hơi thở vào của ta diệt mất. Học như vậy là, học pháp vô thường kia như thật thấy lỗi lầm của nó, ngã kia diệt là Nê hoàn. Vì tịch tịch nhận thấy mà học về hơi thở thường thấy, hơi thở vào của ta xa lìa. Học như vậy là học pháp vô thường kia như thật thấy lỗi lầm của nó, Lỗi lầm kia hiện đang xả, trụ ở Nê hoàn tịch diệt, khiến tâm an lạc. Cho nên học về hơi thở. Tịch tịch như vậy, vi diệu như vậy, gọi là tất cả hành vắng lặng, xa lìa tất cả phiền não, ái diệt, không dục tịch tịch Nê hoàn. Đối với mười sáu xứ này, mười hai xứ đầu thành tựu Sa-ma-tha, Tỳ-bà-xá-na, mới đầu thấy vô thường, bốn xứ sau chỉ thành Tỳ-bà-xá-na. Như vậy, dùng Sa-ma-tha, Tỳ-bà-xá-na có thể nhận biết. Lại nữa tất cả bốn thứ kia, gọi là tu như vậy khiến khởi quán đầy đủ: có lúc thấy hiện đang nghĩ về hơi thở

vào, đang nghĩ về hơi thở ra, đây gọi là tu biết dài ngắn, khiến diệt thân hành, khiến diệt tâm hành, khiến tâm hoan hỷ, khiến giáo hóa tâm, khiến giải thoát tâm, đây gọi là khiến khởi biết tất cả thân, biết an lạc, biết mọi sở hành của tâm. Biết tâm là, đây gọi là quán đầy đủ, thường thấy vô thường, nơi bốn hành ban đầu, đây gọi là có lúc thấy. Lại nữa, tu là dùng niệm an ban thọ trì địa là tu, là an ban niệm thọ trì địa. Thọ trì đó là có giác, kia có giác, có quán. Địa có quán biết hỷ là hai thiền đầu; biết lạc là địa thiền thứ ba, biết tâm là, địa thiền thứ tư. Lại nữa, tất cả kia thành hai thứ, đó là tu và mãn (= tràn đầy). Bởi thế tu hành chỉ bốn thứ kia. Gọi là mãn, tức mười sáu hành chẳng giảm. Tu là, như gieo trồng, nhân của công đức vậy. Nói mãn là, giống như hoa quả, từ tương tự mà ra. Nếu tu hành niệm an ban như vậy thì thành tựu đầy đủ Bốn niệm xứ; tu bốn niệm xứ, làm đầy đủ Bảy Bồ-đề phần, tu Bảy Bồ-đề phần làm đầy đủ minh, giải thoát.

Hỏi: Tại sao được như vậy?

Đáp: Bốn nơi ban đầu của hơi thở ra vào dài, thành thân niệm xứ, biết nơi khởi đầu thành thọ niệm xứ, biết nơi tâm mới đầu thành tâm niệm xứ, thấy vô thường mới đầu thành pháp niệm xứ. Như vậy, tu niệm an ban thì thành tựu đầy đủ Bốn niệm xứ. Tại sao dùng tu Bốn niệm xứ làm thành đầy đủ Bảy Bồ-đề phần? Lúc tu Bốn niệm xứ, đối với niệm thành tựu an trú không ngu si, đây gọi là Niệm giác phần. Người tọa thiền kia niệm trú như vậy, biết chọn lựa hành khổ, vô thường, đây gọi là Trạch pháp Bồ-đề phần. Hiện trạch pháp như vậy hành tinh tấn chẳng trì hoãn, đây gọi là Tinh tấn giác phần. Do hành tinh tấn khởi hỷ không phiền não, đây gọi là Hỷ giác phần. Do tâm hoan hỷ nên thân đó và tâm thành khinh an, đó gọi là Khinh an giác phần. Do thân khinh an có lạc, tâm đó thành định, đây gọi là Định giác phần. Định tâm như vậy thành xả, đây gọi là Xả giác phần. Nhờ tu Bốn niệm xứ mà làm thành tựu đầy đủ Bảy Bồ-đề giác phần. Tại sao do tu Bảy Bồ-đề giác phần mà thành tựu đầy đủ minh giải thoát? Như vậy do tu hành Bảy giác phần nhiều, nên đạo ở trong sát-na thành tựu Minh (sáng suốt) đầy đủ. Quả ở trong sát-na thành tựu giải thoát đầy đủ. Như vậy, tu Bảy Bồ-đề phần thì thành tựu minh giải thoát đầy đủ.

Hỏi: Tất cả các hành, do địa thành có giác không giác, như vậy niệm an ban, tại sao chỉ nói niệm an ban là trừ giác mà chẳng nói các thứ khác?

Đáp: Chẳng nương như thế này nói giác. Chẳng trú là, chướng ngại của thiền, cho nên trừ giác, y cứ nghĩa này mà nói. Tại sao đối với

gió, ưa thích tiếp xúc? Do tâm ưa thích đắm trước giống như giác. Càn-thát-bà nghe tiếng đắm theo, cho nên đoạn giác. Lại nữa như đi đường bờ đê, dùng tâm chuyên niệm cây dựa chẳng động, cho nên nói niệm an ban là trừ giác (niệm an ban đã xong).

Hỏi: Thế nào là nghĩ về chết? Tu gì, tướng gì, vị gì, xứ gì công đức gì? Tu thế nào?

Đáp: Thọ mạng hiện hành bị đoạn gọi là chết. Niệm kia trú chẳng loạn, đây gọi là tu. Thọ mạng của mình đoạn là tướng; nhằm chán là vị; không nạn là xứ. Công đức gì? Nếu tu hành niệm chết thì đối với thiện pháp trên thành ra không dám buông lung, thành ghét pháp bất thiện. Đồ ăn mặc không sắm sửa, thọ dụng nhiều tâm chẳng keo sển, nhận thức về thọ mạng, của thân tâm chẳng tham đắm, khởi tướng vô thường, tướng khổ, tướng vô ngã, đều khiến thành tựu đầy đủ, thành định hướng tới cõi thiện, đi tới Đê hồ. Lúc mạng sắp kết thúc, tâm chẳng lằm lẩn. Tu hành thế nào? Mới đầu, người tọa thiền đi vào sự vắng lặng, ngồi nhiếp tất cả tâm, dùng tâm chẳng loạn, nghĩ đến chúng sinh chết, ta vào pháp chết, đi tới cõi chết không qua pháp chết, như trong Niết-đề-ly-ba-đa-tu-đa-la nói: Nếu người ưa thích quán chết, thì phải quán người bị chết kia, thấy rõ nhân duyên chết. Do đó, nghĩ về chết có bốn thứ: Tương ứng với ưu (buồn); tương ứng với sợ; tương ứng lúc bình thường; tương ứng trí. Như mất người con yêu tâm nhớ nghĩ nhân duyên lúc sống, đây gọi là tương ứng với ưu. Thương nhớ con nhỏ sớm chóng qua đời, đây gọi là nhớ nghĩ tương ứng với sự hãi hùng. Như người xà duy nghĩ lìa bỏ sự sống, đây gọi là nhớ nghĩ tương ứng lúc bình thường. Luôn quán thế gian, tâm sinh nhằm chán, đây gọi là nghĩ nhớ tương ứng trí. Vì thế, người tọa thiền với ưu tương ứng, kinh hãi tương ứng, bình thường tương ứng, chẳng nên tu hành. Tại sao? Vì không khả năng trừ lỗi lầm, chỉ tương ứng, trí là cần tu hành, có thể trừ lỗi lầm. Chết thì có ba thứ: Bình đẳng, Đoạn chết, Niệm niệm chết. Tại sao gọi là Bình đẳng chết? Dựa vào chúng sinh thì đây gọi là Bình đẳng. Nói đoạn chết là, đó là A-la-hán phiền não đã đoạn. Nói niệm niệm chết là, các hành niệm niệm diệt. Lại nữa, chết có hai thứ: Chẳng hạn thời gian chết và có thời gian chết. Nếu tự giết hoặc kẻ khác giết, hoặc chết vì bệnh, hoặc không nhân duyên, giữa đường bỗng chết, thì đây gọi là chẳng hẹn thời tiết chết. Nếu thọ mạng hết cho đến già chết thì đây gọi là có thời gian chết. Nên nghĩ hai thứ chết này. Lại nữa, có tám hành mà các sư trước đây đã nói tu niệm về chết: như người hung ác đuổi theo, vì không nhân duyên, vì vốn có giữ như vậy, vì thân nhiều hệ thuộc, vì thọ mạng không sức



lực, vì lâu xa phân biệt, vì không tương vạy, vì sát-na vạy.

Hỏi: Tại sao vì hung ác đuổi theo tu hành niệm chết?

Đáp: Như người bị giết được dẫn đến nơi giết, người hung ác này rút dao theo sát, kẻ kia thấy người hung ác, rút dao theo sau, như vậy bèn tư duy, người này theo ta, lúc nào ta phải chết, ta đi mỗi mỗi bước, bước nào sẽ chết, ta đi ắt chết, ta đứng ắt chết, ta ngồi ắt chết, ta ngủ ắt chết. Như vậy người tọa thiền, vì người hung ác đuổi theo nên phải tu niệm chết.

Hỏi: Tại sao vì không nhân duyên, tu niệm chết?

Đáp: Không nhân duyên, không phương tiện, vì sinh ý nghĩ có thể khiến chẳng chết, như mặt trời mặt trăng xuất hiện không nhân duyên, không phương tiện có khả năng khiến không lặn mất. Vì không có nhân duyên như vậy, nên tu niệm về chết.

Hỏi: Tại sao vì vốn có giữ như vậy nên tu niệm chết?

Đáp: Vua Đa tài, vua Đại thừa, vua Đại Thần Lực Đại Thiện Kiến, vua Đảnh Sinh trước kia v.v... tất cả đều đi vào pháp chết. Lại nữa, xưa các tiên nhân đại thần thông, đại thần lực, tiên nhân Tỳ-sa-mật-đa-xà-ma-đạt-lê thân ra nước lửa, cũng vào pháp chết. Lại nữa, xưa Thanh văn có đại trí có đại thần thông có đại thần lực như Xá-lợi-phất, Mục Kiền Liên v.v... cũng bước vào pháp chết. Lại nữa các vị Duyên giác tự sinh không thầy, tất cả công đức thành tựu, cũng vào pháp chết. Lại nữa các Đức Như Lai Ứng cúng Chánh giác vô lượng, vô thượng minh hạnh đầy đủ, đến bờ kia công đức cũng vào pháp chết. Huống gì ở ta thọ mạng ngắn ngủi, mà chẳng sẽ vào pháp chết ư? Vì vốn có giữ như vậy nên tu niệm chết.

Hỏi: Tại sao vì thân nhiều hệ thuộc nên tu niệm chết?

Đáp: Vì phong đàm hòa hợp thành pháp chết, hoặc các giống trùng hòa hợp, hoặc ăn uống chẳng điều thành vào pháp chết, hoặc rắn độc, bò cạp, sâu bọ, rít, chuột cắn thành vào pháp chết, hoặc sư tử hổ báo rồng trâu v.v... thành vào pháp chết, hoặc bị người hay phi nhân giết hại vào pháp chết, thân này nhiều chỗ hệ thuộc như vậy, nên tu niệm pháp chết.

Hỏi: Tại sao vì thọ mạng không sức lực nên tu niệm chết?

Đáp: Vì hai hành, vì thọ mạng không sức lực nên tu niệm chết. Vì xứ không sức lực, nương tựa không sức lực, nên thành thọ mạng không sức lực. Cho nên tu niệm chết.

Hỏi: Thế nào là xứ không sức lực nên thọ mạng không sức lực?

Đáp: Thân này không có tự tánh, ví như bọt nước, như cây chuối,

Dụ như bọt nước, là không có chân thật, lia chân thật. Như vậy xứ không sức lực nên thành thọ mạng không sức lực.

Hỏi: Thế nào là nường tựa không sức lực nên thành thọ mạng không sức lực?

Đáp: Đây gọi là sự ràng buộc của hơi thở ra vào, bị bốn đại ràng buộc, bị ăn uống ràng buộc, bị bốn oai nghi ràng buộc, bị ấm nóng ràng buộc. Như vậy mọi nường tựa không sức lực, thì thành thọ mạng không sức lực. Do hai hành này như thế, mà vì thọ mạng không sức lực. Cho nên, phải tu niệm về chết.

Hỏi: Tại sao vì phân biệt lâu xa tu niệm về chết?

Đáp: Từ thời lâu xa tất cả đã sinh, ở đời hiện tại chẳng quá trăm năm đều vào pháp chết. Đó gọi là phân biệt lâu xa nên tu niệm chết. Lại nữa, phải tu, ta há có thể được sống trong một ngày một đêm. Đêm ngày tư duy, đối với các pháp của Thế Tôn, ta được ân lớn, như vậy một ngày ta há có thể sống? Hoặc nửa ngày ta há có thể sống? Hoặc lại thời gián ngắn ta há có thể sống? Hoặc chừng khoảng bữa ăn, hoặc thời gian nửa bữa ăn ta há có thể sống? Hoặc bốn, năm vắt cơm ta há có thể sống? Hoặc chừng thời gian hơi thở vào ta há có thể sống đến thời gian hơi thở ra? Hoặc thời gian hơi thở ra ta có thể sống đến thời gian hơi thở vào? Vì phân biệt lâu xa nên tu niệm chết.

Hỏi: Tại sao vì không tướng nên tu niệm chết?

Đáp: Vì không có tướng chết không có thời gian, vì không tướng nên tu niệm chết.

Hỏi: Tại sao vì sát-na nên tu niệm chết? Vì chẳng kể quá khứ và vị lai chỉ kể ở hiện tại duyên thọ mạng chúng sinh, thì ngay một niệm được trụ này từ niệm này không có trụ của hai niệm, tất cả chúng sinh, trong sát-na tâm mất, như trong A-tỳ-đàm nói: Đối với quá khứ, không có đã sinh, không có sẽ sinh không có hiện sinh. Đối với vị lai, tâm không có đã sinh, không có, sẽ sinh, không có hiện sinh. Ở sát-na hiện tại tâm không có đã sinh, không có sẽ sinh, không có hiện sinh. Lại như kệ tụng nói:

*Thọ mạng và thân tánh.*

*Khổ lạc và cả thấy.*

*Cùng một tâm tương ứng.*

*Sát-na sinh khởi mau.*

*Lúc chưa sinh không sinh.*

*Ở hiện tại có sinh.*

*Tâm đoạn nên đời chết.*

*Đã nói đời hết vậy.*

Như vậy, vì sát-na cho nên tu niệm chết. Người tọa thiền kia dùng môn này dùng hạnh này, hiện tu niệm chết như vậy, khởi sự nhàm chán. Do nhàm chán được tự tại. Vì niệm tự tại thành tâm chẳng loạn. Nếu tâm chẳng loạn thì các Cái diệt, thiền phần thành khởi, hành thiền bên ngoài được trú.

Hỏi: Tướng vô thường, niệm chết, hai loại này có gì sai khác?

Đáp: Sự sinh diệt của ấm gọi là tướng vô thường; niệm các căn hoại gọi là niệm chết. Vì tu tướng vô thường, tướng vô ngã là trừ kiêu mạn. Vì tu niệm chết, mà tu tướng vô thường và tướng khổ thành tựu an trú. Vì thọ mạng đoạn dứt, tâm diệt, đây gọi là sai biệt (niệm chết đã xong).

Hỏi: Niệm thân là gì? Tu gì, tướng gì, vị gì, công đức gì? Tu thế nào?

Đáp: Tu niệm về tánh của thân; niệm đó tùy niệm chánh niệm, đây gọi là niệm thân, niệm này trú chẳng loạn, đây gọi là tu. Khiến khởi tánh thân là tướng; nhàm chán là vị, thấy không thật là khởi. Công đức gì? Do tu niệm thân, thành tựu khả năng chịu đựng, kham chịu khiếp, sợ, kham nhận nóng lạnh v.v... tướng vô thường, tướng vô ngã, tướng bất tịnh, tướng lỗi lầm, các tướng trở thành đầy đủ, thành tùy ý đạt được bốn thiền, vì phân minh các pháp, tu khiến đầy đủ, hưởng đến cõi thiện, hưởng đến Đê hồ. Tu thế nào? Người mới tọa thiền vào vắng lặng ngồi nhiếp tất cả tâm, chẳng loạn tâm, chỉ tu tâm tánh. Tại sao tu tâm tánh? Đó là tánh bất tịnh của thân này, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, não, gan, tim, tỳ, phổi, mật, dạ dày, mỡ, màng não, ruột già, non, cốt đái, huyết nồng, đàm dãi, nước mắt, nước mũi, khạc nhổ. Người tọa thiền kia đối với ba mươi hai hành này mới đầu lần lượt ở trên rồi đến lần lượt ở dưới. Lành thay, vì miệng nói năng nên thường nói thường quán. Lành thay vì thường quán miệng với các sự nói năng. Khi ấy dùng mỗi bốn hành, chỉ dùng tâm đang giác, vì sắc vì hình vì xứ, vì các tướng thô do phân biệt khởi, hoặc một hoặc hai hoặc nhiều, khéo nắm bắt tương ứng, Người tọa thiền kia vì ba thứ giác đó thành khởi lên: vì sắc, vì nhàm chán, vì không. Nếu người tọa thiền vì sắc khởi tướng, thì nên tác ý là do sắc Nhất thiết nhập tự tại. Nếu người tọa thiền vì nhàm chán khởi tướng, thì nên tác ý vì bất tịnh, Nếu người tọa thiền vì “không” khởi tướng, thì nên tác ý vì giới. Nếu người tọa thiền dựa vào Nhất thiết nhập thì khởi bốn thiền, nếu dựa vào sự bất tịnh thì khởi Sơ thiền, nếu người tọa thiền dựa vào sự giới thì khởi hành thiền

bên ngoài. Do thế người hành giận dữ vì sắc khởi tướng, người hành tham dục vì nhàm chán khởi tướng, người hành tuệ vì giới (cảnh giới) khởi tướng. Lại nữa, người hành giận dữ vì sắc phải tác ý, người hành tham dục vì nhàm chán nên tác ý, người hành tuệ vì giới nên tác ý. Lại nữa, vì mười ba hành nên nghĩ đến tánh của thân, đó là, vì giống, vì xứ, vì duyên, vì chảy, vì lần lượt, vì hình, vì giống, trùng, vì an xứ, vì tụ, vì ghét, vì bất tịnh, vì xứ, vì chẳng biết ân, vì có biên (hạn).

Hỏi: Tại sao vì giống loại (chủng tử) phải niệm tánh của thân?

Đáp: Như giống độc đỏ sinh Thù-du-câu-sa-đa-kỷ v.v... sinh tất cả, như vậy, thân này từ bất tịnh của cha mẹ sinh. Hạt giống bất tịnh sinh thân này thành bất tịnh, vì giống như vậy, phải tu niệm của tâm tánh.

Hỏi: Tại sao vì xứ phải niệm tánh của thân?

Đáp: Thân này chẳng từ hoa-uất-đa-la-sinh, chẳng phải hoa-câu-mâu-đà-phân-đà-lợi-ca sinh, mà từ bụng mẹ sinh, bất tịnh dơ bẩn bức bách sinh, từ sinh tạng thực tạng sinh, từ cái bọc bào thai hai bên hông ràng buộc, dựa cột sống mà trú, nơi đó bất tịnh thân thành bất tịnh. Vì xứ như vậy nên niệm tánh thân.

Hỏi: Tại sao vì duyên phải niệm tánh thân?

Đáp: Thân bất tịnh này nếu tăng trưởng thì chẳng vì duyên với vàng bạc châu ngọc v.v... mà có thể tăng trưởng được. Lại không vì duyên với chiêm đàn đa-già-la trầm hương v.v... mà có thể tăng trưởng được. Thân này từ bụng mẹ sinh, đồ mẹ ăn uống, đàm dãi lẫn lộn, như thức ăn hôi thối nước dãi được sinh từ thai mẹ, mà sống mà tăng trưởng, từ như vậy mà sinh ra, những ăn uống đó, cơm cháo bột đậu, nước mắt nước mũi đàm dãi tạp lẫn. Thân này nhờ bất tịnh, hôi thối được tồn tại tăng trưởng. Vì duyên như vậy phải niệm tự tánh của thân.

Hỏi: Tại sao vì rỉ chảy phải niệm tự tánh của thân?

Đáp: Như túi da đựng đầy phân, nước tiểu, vì nhiều lỗ nên, bất tịnh chảy ra, thân này cũng vậy, đựng đầy nước tiểu. Như vậy thân này những thức thường ăn uống, và mũi dãi phân, nước tiểu hôi dơ, đủ các thứ bất tịnh từ chín lỗ chảy tràn, vì nhiều lỗ chảy nên chẳng thành tràn đầy, vì lưu chảy như vậy, nên niệm tự tánh thân.

Hỏi: Tại sao vì hình lần lượt phải niệm tự tánh thân?

Đáp: Thân này vì nghiệp mới đầu lần lượt tạo lập: bảy ngày đầu thành Ca-la-la, bảy ngày thứ hai thành A-phù-đà, bảy ngày thứ ba thành Tỳ-thi, bảy ngày thứ tư thành A-na, bảy ngày thứ năm hình thành năm chi tiết, bảy ngày thứ sáu thành bốn chi tiết, bảy ngày thứ bảy lại sinh

bốn tiết, bảy ngày thứ tám lại sinh hai mươi tám tiết, bảy ngày thứ chín và bảy ngày thứ mười lại sinh cột sống, bảy ngày thứ mười một lại sinh ba trăm xương, bảy ngày thứ mười hai lại sinh tám trăm đốt, bảy ngày thứ mười ba lại sinh chín trăm gân, bảy ngày thứ mười bốn lại sinh trăm viên thịt, bảy ngày thứ mười lăm lại sinh huyết, bảy ngày thứ mười sáu lại sinh màn mỏng (mô), bảy ngày thứ mười bảy lại sinh da, bảy ngày thứ mười tám thành màu da, bảy ngày thứ mười chín do nghiệp sinh hơi gió khắp nơi, bảy ngày thứ hai mươi hình thành chín lỗ, bảy ngày thứ hai mươi lăm sinh mười bảy ngàn thớ da dẻ, bảy ngày thứ hai mươi sáu thành thân cứng chắc, bảy ngày thứ hai mươi bảy có lực, bảy ngày thứ hai mươi tám sinh chín mươi chín ngàn lỗ chân lông, bảy ngày thứ hai mươi chín thành tất cả thân phần đầy đủ. Lại nói bảy ngày thứ bảy có hình thể, dựa dưới lưng mẹ đầu gối xỏm, bảy ngày thứ bốn mươi hai do nghiệp sinh gió, chuyển chân hướng lên trên, đầu hướng xuống dưới hướng tới sản môn (âm hộ), lúc đó sinh, người đời nói tạm gọi là người, như vậy, vì lần lượt thành hình phải niệm tánh thân.

Hỏi: Tại sao vì giống trùng phải niệm tánh của thân?

Đáp: Thân này là bị tám mươi ngàn hộ trùng ăn, trùng nương tóc gọi là phát thiết, trùng nương đầu lâu gọi là nhĩ chủng, trùng nương não gọi là diên cuồng hạ. Diên cuồng lại có bốn thứ: Một là Khu-câu-lâm-bà, hai là Thấp-bà-la; ba là Đà-la-ha; bốn là Đà-a-thi-la, trùng nương mắt gọi là Thỉ nhân, trùng nương mũi gọi là Chỉ nhĩ, trùng mũi gọi là Chỉ tử. Lại có ba thứ: Một là Lâu-khâu-mẫu-ha; hai là A-lâu-khấu; ba là Ma-na-mẫu-khả. Trùng nương lưỡi gọi là Vật già, trùng nương thiệt căn là Mẫn-đản-đa, trùng nương răng gọi là Cầu bà, trùng nương căn răng gọi là Ưu-bà-câu-bà, trùng nương yết hầu gọi là A-bà-ly-ha, Trùng nương đầu có hai thứ: Một là Lô-ha-la; hai là Tỳ-lỗ-ha-la, Trùng nương lông gọi là Chỉ ma, trùng nương móng gọi là Chỉ trảo, Trùng nương da có hai thứ: Một là Đâu-na; hai là Đâu-nan-đa, trùng nương lớp màng lại có hai thứ: Một là Tỳ-lam-bà; hai Ma-tỳ-là-la-bà, trùng nương thịt lại có hai thứ: Một là A-la-bà; hai là La-bà: Trùng nương huyết có hai thứ: Một là Bà-la; hai là Bà-đa-la. Trùng nương gân có bốn loại: Một là Lại-đa-lỗ; hai là Hỷ-đa-bà; ba là Bà-la-bà-đa-la; bốn là La-na-bà-la-na. Trùng nương mạch gọi là Già-lật-hiệp-na. Trùng nương mạch căn có hai thứ: Một là Thi-bà-la; hai là Ưu-bà-thi-bà-la. Trùng nương xương có bốn thứ: Một là Át-sĩ-tỳ-đà; hai là An-na-tỳ-đà; ba là Đãi-lý-tha-tỳ-tha; bốn là Át-sĩ Hoàn-khả-la. Trùng nương tủy có hai thứ: Một là Nhĩ xả; hai là Nhĩ-xả-thi-la. Trùng nương tỳ có hai thứ: Một là Ni-la;

hai là Tử-đa. Trùng nương tim có hai thứ: Một là Tử-tỳ-đa; hai là Ưu-bát-tha-tỳ-đa, Trùng nương tâm căn có hai thứ: Một là Mãn khả; hai là Thi-la, Trùng nương gân có hai thứ: Một là Khả-la; hai là Khả-thi-la. Trùng nương bàng quang có hai thứ: Một là Nhĩ-khả-la; hai là Ma-ha-khả-la. Trùng nương bàng quang căn có hai thứ: Một là Khả-la; hai là Khả-la-thi-la. Trùng nương dạ dày có hai thứ: Một là Bà-bà-la; hai là Ma-ha-sa-bà-la. Trùng nương bào căn có hai thứ: Một là Lại-đa; hai là Ma-ha-lại-đa, Trùng nương ruột non có hai thứ: Một là Trửu-lại-đa; hai là Ma-ha-lại-đa. Trùng nương tràng căn có hai: Một là Ba; hai là Ma-ha-tử-ba. Trùng nương đại tràng căn có hai thứ: Một là An-na-bà-la; hai là Bác-quả-bà-ha, Trùng nương vị có bốn thứ: Một là Ưu-thọ-khả; hai là Ưu-xả-bà; ba là Tri-xả-bà; bốn là Tiên-thị-bà. Trùng nương thực tạng có bốn thứ: Một là Bà-ha-na; hai là Ma-ha-na; ba là Đà-na-bàn; bốn là Phấn-na-mẫu-khả, Trùng nương đả (mật) gọi là Tất-đa-ly-ha, trùng nương nước dãi gọi là Tiêm-ha, Trùng nương mồ hôi gọi là Tỳ-đà-ly-ha. Trùng nương mở tạng gọi là Nhĩ-đà-ly-ha. Trùng nương cường có hai thứ: Một là Tẩu-bà-ha-mẫu, hai là Xã-ma-khế-đa. Trùng nương cương căn có ba thứ: Một là Xứ-ha-mẫu-kha; hai là Đà-lỗ-ha-mẫu-kha, ba là Bà-na-mẫu-kha. Lại có năm thứ trùng nương ở trước thân, ăn ở trước thân, nương ở sau thân ăn ở sau thân, nương ở bên trái thân, ăn ở bên trái thân nương ở bên phải thân ăn ở bên phải thân. Đó là trùng Chiên-đà-tử-la, thần-ha-tử-la, bất-thâu-la v.v... Nương hai lỗ dưới có ba thứ trùng: Một là Câu-lâu-câu-la-duy-dụ; hai là Già-la-dụ; ba là Hàng-đầu-ba-tha, vì trùng nương ở như vậy phải niệm tánh thân.

Tại sao vì an trú phải niệm tự tánh thân? An trú xương chân, ở xương bắp chân, an trú xương bắp chân ở xương đùi về an trú, xương đùi về ở xương chậu an trú, xương chậu ở xương xương cột sống an trú, xương cột sống ở xương bả vai an trú, xương bả vai ở xương vai, an trú xương vai ở xương cổ, an trú xương cổ, ở xương đầu an trú, xương đầu ở xương má, an trú, xương má ở xương răng. Như vậy thân này xương đốt ràng buộc bên trong, da dẻ che phủ bên trên thành thân dơ uest này, từ hành nghiệp sinh chẳng phải các thứ khác năng tạo. Vì an như vậy phải niệm tự tánh thân.

Tại sao vì nhóm (tụ) phải niệm tự tánh thân? Chín đầu xương, xương hai má, xương ba mươi hai răng, bảy xương, xương cổ, mười bốn xương ngực, hai mươi bốn xương hông, mười tám xương, xương sống, hai xương xương chậu, sáu mươi bốn xương tay, sáu mươi bốn xương chân, sáu mươi bốn xương mềm xương thịt. Đây ba trăm xương, tám trăm tiết,

chín trăm gân ràng rịt, chín trăm viên thịt, mười bảy ngàn thớ da dẻ, tám trăm vạn sợi tóc, chín mươi chín ngàn lông, sáu mươi khoảng, tám vạn giống trùng. Đàm nước dãi, não mỗi một Ba-lại-tha, (tiếng Trung Hoa thời nhà Lương gọi là trùng Tứ Lương, huyết), một A-tha, (tiếng Trung Hoa thời nhà Lương gọi là dùng ba thăng). Các thứ như vậy chẳng thể cân tính các thứ hình, chỉ là phân nước tiểu gọi là thân. Hai nhóm như vậy phải niệm tự tánh thân.

Tại sao vì ghét phải niệm tự tánh thân? Kẻ kia trọng vật thanh tịnh thứ nhất, quá yêu thân với phục sức, hoa hương xoa thân như vậy, y phục trang nghiêm, giường ngủ, ghế ngồi túi đầy, gối chăn bông nệm sàng giường màn trướng vật nằm đầy đủ v.v... các thứ ăn uống cư trú cúng dường, tâm sinh ái trọng, sau thành ghét bỏ. Vì ghét bỏ như vậy phải niệm tự tánh thân.

Tại sao vì chẳng thanh tịnh phải niệm tự tánh thân? Y vật các thứ phục sức như vậy đã không sạch sẽ, có thể giặt giũ trở lại được thanh tịnh. Tại sao? Vì tánh thanh tịnh. Cho nên, thân này bất tịnh chẳng thể khiến tịnh. Lại nữa, dùng hương xoa thân, dùng nước thơm tắm rửa không thể làm cho tịnh. Tại sao? Tánh bất tịnh vậy. Vì chẳng thanh tịnh như vậy phải niệm tự tánh thân. Tại sao vì xử phải niệm tự tánh thân? Như hoa nở ao hồ sinh, như quả nường xứ quả sinh, như vậy, thân này từ các thứ phiền não lỗi lầm mà sinh. Như vậy mắt đau, tai đau, mũi đau, lưỡi đau, thân đau, đầu đau, miệng đau, răng đau, ói mửa thổ gập, nóng lạnh bụng đau, tâm buồn động kinh, cuồng, phong, bệnh, hoặc loạn, hủi, bấu, thổ huyết, ghẻ lở, sưng bí, lạnh v.v... các thứ bệnh thân này có vô biên tội lỗi, vì xử như vậy phải niệm tự tánh thân.

Tại sao vì chẳng biết ân phải niệm tự tánh thân? Người ta tuy là liệu lý tự thân ăn uống tối thắng, hoặc tắm rửa xoa hương ngủ, ngồi. Áo chăn dùng tư trang nghiêm, thân cây độc này trái lại chẳng biết ân, hương già hương bệnh hương chết, như bạn thân chẳng biết ân. Vì chẳng biết ân như vậy phải niệm tự tánh thân.

Tại sao vì có biên hạn phải niệm tự tánh thân? Thân này hoặc có thể xà duy (= đốt cháy) hoặc có thể bị gặm ăn, hoặc có thể phá hoại, hoặc có thể mòn diệt, thân này có giới hạn, vì có biên hạn như vậy, nên phải niệm tự tánh thân. Người tọa thiền kia dùng môn này dùng hành này, dùng tự tánh, phải niệm thân này, vì niệm tự tại, vì tuệ tự tại thành chẳng loạn tâm. Nếu chẳng loạn tâm thì các Cái diệt, thiền phần khởi, tùy sự ưa thích đó thành được ưu thắng (niệm thân đã xong).

Hỏi: Tại sao niệm tịch tịch? Tu gì, tướng gì, vị gì, xứ gì công đức

gì? Tu thế nào?

Đáp: Tịch tịch là diệt thân tâm động loạn, đã nhiếp phục đoạn cho nên, đây gọi là tịch tịch. Hiện niệm tịch tịch, niệm kia tùy niệm chánh niệm, đây gọi là niệm tịch tịch. Vì niệm an trú chẳng loạn, đây gọi là tu; khiến khởi công đức chẳng động là tướng; chẳng thay đổi là vị, diệu giải thoát là xứ. Công đức gì? Nếu tu hành niệm tịch tịch, thì thành tựu ngũ an, tỉnh thức an thành tựu tâm tịch tịch, các căn tịch tịch, tâm nguyện đầy đủ, thành đáng mến, hổ thẹn đầy đủ, thường được người quý trọng, hưởng đến cõi thiện, hưởng đến Đê hồ. Tu pháp đó ra sao? Mới đầu, người tọa thiền vào vắng lặng, ngồi nhiếp tất cả tâm, chẳng khởi loạn tâm, như Tỳ-kheo kia các căn tịch tịch, tâm tịch tịch ưa thích một xứ tịch tịch, vì tương ứng an trú, Tỳ-kheo kia dùng thân khẩu ý, hoặc thấy hoặc nghe vì niệm vắng lặng, vì công đức vắng lặng, như lời Đức Thế Tôn nói: Tỳ-kheo kia giới đầy đủ, định đầy đủ tuệ đầy đủ, giải thoát đầy đủ giải thoát tri kiến đầy đủ. Nếu Tỳ-kheo được thấy Tỳ-kheo kia thì ta nói vị ấy là loại lớn, ân lớn. Nếu nghe Tỳ-kheo kia, thì ta nói ân lớn; nếu sang đó, ta nói ân lớn, nếu thân gần cúng dường vị ấy, hoặc niệm kia, hoặc theo xuất gia, ta nói kia rất được ân. Tại sao? Các Tỳ-kheo như vậy v.v... nghe nói pháp đó, được lia hai thứ ồn ào, đó là thân huyên não và tâm huyên não, Tỳ-kheo kia vào Sơ thiền, vì niệm tịch tịch, diệt mọi triền cái. Nếu vào thiền thứ hai, thì niệm giác quán kia diệt, nếu vào thiền thứ ba, niệm hỷ kia diệt, nếu vào thiền thứ tư niệm lạc kia diệt. Nếu vào định hư không, thì niệm tưởng, sắc tướng giận dữ tưởng các thứ diệt. Nếu vào định thức thì niệm hư không kia diệt. Nếu vào định, vô sở hữu, thì niệm tưởng thức nhập kia diệt. Nếu định phi tướng phi phi tướng, niệm tướng vô sở hữu kia diệt, nếu vào tưởng thọ diệt, thì niệm tưởng thọ kia diệt. Nếu đắc quả Tu đà-hoàn niệm thấy một xứ phiền não diệt. Nếu đắc quả Tư đà-hàm, thì niệm phiền não dâm dục, giận dữ thô diệt. Nếu đắc quả A-na-hàm, thì niệm phiền não dâm dục giận dữ vi tế diệt. Nếu đắc quả A-la-hán, thì niệm tất cả phiền não kia diệt. Nếu vào Nê hoàn, thì do niệm tịch tịch, nên tất cả đều diệt. Người tọa thiền kia dùng môn này dùng hành này, vì công đức niệm tịch tịch như vậy, tâm kia thành tín. Vì tin tự tại, vì niệm tự tại, tâm thành chẳng loạn. Nếu chẳng loạn tâm, thì các triền cái diệt, thiền phần khởi, hành thiền bên ngoài thành trú, niệm tịch tịch đã xong (mười niệm đã xong).

Đối với mười niệm xứ tán cú này, nếu niệm về công đức của Phật ở quá khứ vị lai, đây gọi là tu niệm Phật. Như vậy, niệm về công đức của Duyên giác, nếu niệm và hoàn thiện nói về một pháp, đó gọi là tu



niệm pháp. Nếu niệm công đức một Thanh văn tu hành, đây gọi là tu niệm tăng. Niệm giới kia, đây gọi là tu niệm giới, niệm thí kia, đây gọi là tu niệm thí. Hoặc ưa muốn niệm thí, thì thí nơi người có công đức, phải giữ lấy tướng thọ nhận. Hoặc có người nhận thí chưa thí, cho đến một nắm cơm thì đều chẳng nên ăn. Niệm trời là, thành tựu đức tin có năm pháp, phải tu niệm trời.

