

# ĐỀ MỤC NIỆM HƠI THỞ

(Ānāpānassati)

(Trích Thanh Tịnh Đạo Yếu Lược - TK Giác Giới)

Trong mười đề mục tùy niệm như tùy niệm Phật v.v... chỉ có hai đề mục đưa đến an chỉ định là đề mục thân hành niệm và đề mục niệm hơi thở (ānāpānassati).

Đức Thế Tôn đã tán thán pháp môn niệm hơi thở như sau:

“Có một pháp, này các tỳ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, sẽ có quả lớn, có lợi ích lớn. Một pháp ấy là gì? Là niệm hơi thở (nhập xuất tức niệm)”. (S. V, 311)



“Này các tỳ-kheo, định nhập xuất tức niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, là lạc trú an tịnh tinh lương thuần khiết, dập tắt dẹp yên các ác bất thiện pháp ngay khi chúng sanh khởi”. (S. V, 321)

Đức Phật dạy 16 cách niệm hơi thở trong bài kinh ấy (S. V, 321) như sau:

Ở đây này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo đi đến khu rừng, hay đến gốc cây, hay đến ngôi nhà trống, ngồi kiết già, giữ thân ngay thẳng, đặt niệm trước mặt;

Vị ấy thở vô niệm, thở ra niệm:

1. Khi thở vô dài, nhận biết “Ta thở vô dài” (dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmi’ti pajānāti). Khi thở ra dài, nhận biết “Ta thở ra dài” (dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmi’ti pajānāti).
2. Khi thở vô ngắn, nhận biết “Ta thở vô ngắn” (rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmi’ti pajānāti). Khi thở ra ngắn, nhận biết “Ta thở ra ngắn” (rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmi’ti pajānāti).
3. Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác toàn thân” (sabbakāyappaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác toàn thân” (sabbakāyappaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati).
4. Tập “Ta sẽ thở vô an tịnh thân hành” (passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra an tịnh thân hành” (passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati).
5. Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác hỷ” (pītippaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác hỷ” (pītippaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati).
6. Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác lạc” (sukhappaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác lạc” (sukhappaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati).
7. Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác tâm hành” (cittasaṅkhārappaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác tâm hành” (cittasaṅkhārappaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati).
8. Tập “Ta sẽ thở vô an tịnh tâm hành” (passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra an tịnh tâm hành” (passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati).
9. Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác về tâm” (cittappaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác về tâm” (cittappaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati).
10. Tập “Ta sẽ thở vô tâm hân hoan” (abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra tâm hân hoan” (abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmi’ti sikkhati).
11. Tập “Ta sẽ thở vô tâm định tĩnh” (samādahāṃ cittaṃ assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra tâm định tĩnh” (samādahāṃ cittaṃ passasissāmi’ti sikkhati).
12. Tập “Ta sẽ thở vô tâm cõi mở” (vimocayaṃ cittaṃ assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra tâm cõi mở” (vimocayaṃ cittaṃ passasissāmi’ti sikkhati).
13. Tập “Ta sẽ thở vô quán vô thường” (aniccānupassī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra quán vô thường” (aniccānupassī passasissāmi’ti sikkhati).
14. Tập “Ta sẽ thở vô quán ly tham” (virāgānupassī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra quán ly tham” (virāgānupassī passasissāmi’ti sikkhati).
15. Tập “Ta sẽ thở vô quán đoạn diệt” (nirodhānupassī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra quán đoạn diệt” (nirodhānupassī passasissāmi’ti sikkhati).
16. Tập “Ta sẽ thở vô quán xả bỏ” (paṭinissaggānupassī assasissāmi’ti sikkhati). Tập “Ta sẽ thở ra quán xả bỏ” (paṭinissaggānupassī passasissāmi’ti sikkhati).

Đề mục niệm hơi thở là đề tài vừa Chi vừa Quán.

Mười sáu mục niệm hơi thở chia thành 4 bộ tứ (catukka).

Bộ tứ thứ nhất (paṭhamacatukka) gồm bốn mục niệm từ (1) đến (4), thuộc phạm trù Chi và Quán (samathavipassanāvasena).

Bộ tứ thứ hai (dutiya-catukka) gồm bốn mục niệm từ (5) đến (8), cũng thuộc phạm trù Chi và Quán.

Bộ tứ thứ ba (tatiya-catukka) gồm bốn mục niệm từ (9) đến (12), cũng thuộc phạm trù Chi và Quán.

Bộ tứ thứ tư (catutthacatukka) gồm bốn mục niệm từ (13) đến (16), là phạm trù thuần Quán (suddhavipassanāvasena).

\*

Mặc dù bất cứ đề mục thiền nào cũng thành công nếu hành giả có chánh niệm tỉnh giác; Và các đề mục khác khi hành giả liên tục tác ý thì càng lúc càng hiện rõ, riêng về pháp niệm hơi thở này thì khó, thật khó tu tập, đó là một địa hạt mà chỉ có chư Toàn giác, chư Độc giác và một số vị Thánh văn giác mới quen thuộc.

Đó không phải là chuyện bình thường, và những người tầm thường không thể tu tập được. Càng chú ý đến hơi thở thì hơi thở cũng trở nên an tịnh và vi tế hơn nữa.

\*

Dù vậy, phương pháp tu tập về đề mục niệm hơi thở vẫn được bàn đến trong Thanh Tịnh Đạo, nhưng chỉ nói cho bốn đề mục niệm hơi thở của phần đầu như là những đề mục niệm hơi thở dành cho người sơ cơ, ba nhóm 12 đề mục sau thì để cho một người đã đắc thiền trong bốn niệm đầu; Và lại, Thanh Tịnh Đạo nói, theo số giải không có phương pháp nào riêng biệt cho sự tu tập đề mục niệm hơi thở ở trường hợp ba bộ tứ: thứ hai, thứ ba, thứ tư (12 mục niệm). Bởi thế, nếu hành giả sơ cơ muốn tu tập đề mục niệm hơi thở này, và nhờ tuệ phát sinh ở thiền định qua phép niệm hơi thở để chứng quả a-la-hán thì hãy tìm một vị thầy giỏi mà học cho thông thạo đề mục niệm hơi thở phần đầu (bốn mục).

Bốn mục niệm hơi thở phần đầu đó là:

1. Biết hơi thở vô - ra dài.
2. Biết hơi thở vô - ra ngắn.
3. Tập thở vô - thở ra cảm giác toàn thân.
4. Tập thở vô - thở ra an tịnh thân hành.

\*

Hành giả sau khi học đề mục niệm hơi thở nơi một vị thầy, hãy đi đến một trú xứ thích hợp (khu rừng, hay gốc cây, hay ngôi nhà trống), phải đoạn trừ những oái niệm nhỏ, rồi ngồi xuống trong tư thế thoải mái; Hành giả cũng nên làm cho tâm phần chân bằng cách niệm tưởng các ân đức đặc biệt của ba ngôi báu. Bắt đầu tác ý đến đề mục niệm hơi thở.

Cách thức tác ý đề mục là đếm (gaṇanā), theo dõi (anubandhanā), xúc chạm (phusanā), gắn vào (thapanā), quan sát (sallakkhaṇā) chuyển hướng (vivattaṇā), thanh tịnh (pārisuddhi) và nhìn lại (paṭipassanā).

Ở đây, đếm là đếm số theo hơi thở. Theo dõi là bỏ đếm số mà chỉ liên tục ghi nhận sự có mặt của hơi thở vào và hơi thở ra. Xúc chạm là ghi nhận gió của hơi thở vào chạm mũi và gió của hơi thở ra chạm mũi. Gắn vào là tâm dán chặt vào đề mục với các thiền chỉ, đây chính là định an chỉ (appaṇāsamādhī). Quan sát là thâm sát hơi thở thấy rõ danh sắc, đây thuộc lĩnh vực quán hay minh sát (vipassanā). Chuyển hướng là chứng đắc đạo (magga). Thanh tịnh là chứng đắc quả (phala). Nhìn lại là trí phản khán (paccavekkhaṇā).

Giải rộng năm cách thức tác ý đề mục:

- a. Một người sơ cơ chưa quen khấn khít hơi thở, mới khởi sự tu tập thì trước hết hãy tác ý đến đề mục niệm hơi thở bằng cách đếm (gaṇanā). Khi đếm, không nên dừng lại dưới 5, cũng không đếm quá 10; Lúc đầu nên đếm chậm (nghĩa là thở rồi mới đếm), cho đến khi hơi thở trở nên rõ rệt, hành giả có thể đếm nhanh (tức là đếm rồi mới thở).

Hành giả bắt nhịp hơi thở ra hoặc hơi thở vào để đếm “một... một”, “hai... hai”, “ba... ba” cho đến khi “mười... mười”.

Hành giả hãy đếm đi, đếm lại. Nghĩa là đến “một... hai... ba... bốn... năm...”;  
Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu...”;  
Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu... bảy...”;  
Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu... bảy... tám...”;  
Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu... bảy... tám... chín...”;  
Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu... bảy... tám... chín... mười...”;  
Đến đây hành giả đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm” v.v...  
Đó gọi là “đếm đi đếm lại” và “đếm không dưới 5, không trên 10”.

Vì sao phải đếm? Vì bao lâu đề mục thiền còn liên kết với số đếm thì chính nhờ trợ lực của sự đếm ấy mà tâm trở nên chuyên nhất.

Cần phải đếm tiếp tục như vậy trong bao lâu? Cho đến khi nào, mặc dù không đếm mà niệm vẫn được an trú trên đối tượng là hơi thở vô – hơi thở ra. Bởi vì đếm chỉ là một phương tiện để an trú niệm trên những hơi thở vô và thở ra làm đối tượng, cắt đứt sự phân tán của tâm tư (phóng dật).

- b. Sau khi tác ý hơi thở theo cách đếm, đối tượng đã hiện rõ rệt, hành giả từ bỏ đếm hơi thở và lúc này nên tác ý hơi thở bằng cách theo dõi (anubandhanā), nghĩa là đi theo hơi thở bằng niệm (sati), ghi nhận sự có mặt của hơi thở vào hoặc hơi thở ra. Cần lưu ý rằng, khi tác ý hơi thở bằng cách theo dõi, hành giả không nên với niệm theo dõi chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của hơi thở vô (chóp mũi, tim, rốn) hoặc theo dõi chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của hơi thở ra (rốn, tim, chóp mũi), mà tác ý theo dõi ở đây chỉ là ghi nhận liên tục sự chạm xúc của hơi thở ở chóp mũi, vậy thôi.
- c. Tiếp theo, nói về sự tác ý hơi thở bằng cách biết xúc chạm (phusanā). Sự tác ý đề mục hơi thở bằng cách xúc chạm không tách rời “đếm” và “theo dõi”. Giai đoạn đầu, khi hơi thở vô ra xúc chạm mũi thì đếm; Giai đoạn sau, khi hơi thở vô ra xúc chạm mũi thì ghi nhận theo dõi, bỏ sự đếm. Cả hai giai đoạn gọi là niệm xúc chạm.
- d. Khi đã nhận biết hơi thở xúc chạm như vậy, hành giả liên tục ghi nhận đếm khi tâm gắn vào nghĩa là dán chặt (thapanā) vào đề mục thì lúc đó an chỉ định sanh khởi, chứng đắc tâm thiền.

Bằng cách nào để đắc thiền với đề mục hơi thở? Hơi thở vô ra là đối tượng; Tâm ghi nhận đối tượng là niệm; Niệm khấn khít sẽ sanh ấn chứng (trì tướng và tợ tướng); Vừa khi ấn chứng xuất hiện, những triền cái nơi vị hành giả được lắng xuống, niệm được an trú, và tâm vị ấy đạt đến cận hành định (upacārasamādhī), tiếp tục duy trì ấn chứng, vị ấy chứng và trú các tầng thiền lần lượt.

Đề mục niệm hơi thở đưa hành giả chứng đắc bốn thiền (catukkajjhāna) hoặc năm thiền (pañcakajjhāna).

- e. Sau khi nỗ lực như vậy, hành giả đắc thiền định rồi, vị ấy muốn đạt đến sự thanh tịnh phiền não (pārisuddhi) thì nên tu tập đề mục hơi thở theo phương pháp quan sát danh sắc (sallakkhaṇā) tức là thiền minh sát (vipassanā).

Quan hơi thở định rõ danh sắc như thế nào? Khi xuất thiền, hành giả thấy rằng những hơi thở vô ra xuất phát từ thân và tâm; Hành giả định rõ hơi thở vô ra là sắc (rūpa), sắc này do tâm tạo nên gọi là sắc tâm (cittajarūpa), rồi định rõ tâm tạo sắc tâm ấy chính là danh (nāma).

Sau khi định rõ hơi thở là danh sắc, hành giả tìm kiếm điều kiện phát sinh danh sắc; Do tìm kiếm thấy được, vị ấy vượt khỏi những hoài nghi về đường lối danh sắc; Sau khi đoạn nghi, vị ấy thấy rõ ba tướng của danh sắc là vô thường – khổ – vô ngã v.v... hành giả tiếp tục đạt đến các tuệ minh sát cuối cùng là tuệ chuyên tộc (gotrabhūñāna).

- f. Cách thứ sáu về tác ý đề mục hơi thở, là đạt đến tâm chuyển hướng (vivattaṇā). Ở đây, khi hành giả minh sát đề mục hơi thở (e) thì các kiết sử được đoạn trừ, tâm đạo (magga) khởi lên; Vì khi tâm đạo khởi, hành giả chuyển hướng khỏi phạm phu tánh nên gọi giai đoạn tác ý này là chuyển hướng (vivattaṇā).
- g. Sau khi đạt được thánh đạo, thì tâm quả siêu thế (phala) khởi lên. Đây gọi là thanh tịnh (pārisuddhi) vì những phiền não đã được thánh đạo tuyệt trừ sẽ không còn làm ô nhiễm tâm hành giả khi chứng thiền quả nữa.
- h. Sau khi tuàn tự chứng thánh đạo, thánh quả, cuối cùng thì hành giả đạt đến loại tri kiến thẩm sát, tức là trí phản quán (paccavekkhaṇaṇa) nhìn lại đạo – quả – níp-bàn đã chứng, nhìn lại phiền não đã diệt trừ.