TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Định niệm hơi thở

ISSN: 2734-9195 09:10 22/10/2025

Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn niệm xứ. Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy giác chi.

Lời dẫn kinh

"*Này Ànanda, có **một pháp** được tu tập, được làm cho sung mãn, **làm cho viên mãn bốn pháp**. Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, **làm cho viên mãn bảy pháp**. Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, **làm cho viên mãn hai pháp**.*

- Một pháp ấy là gì, bạch Thế Tôn, được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?"



Ảnh minh họa thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

1. Định niệm hơi thở

Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn niệm xứ. Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy giác chi. Bảy giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn minh và giải thoát.

Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, làm cho viên mãn bốn niệm xứ?

Tỷ kheo ở một mình *"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. Tức vị ấy ghi nhận hơi thở, gán ý thức cùng nhận biết thuần túy nhịp thở của mình, điều hòa tâm ý, nhu hòa tâm ý, không khiến tâm lăng xăng khỏi thực tế hiện hữu đang diễn ra. Kết hợp với tư tưởng xả bỏ như một phương pháp để hành giả lắng đọng dòng chảy ý nghĩ chưa khi muốn tiến xa hơn tới những thứ khác.

Tu tập như vậy, lúc nào, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "*Tôi thở vô dài*". Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: "*Tôi thở ra dài*". Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "*Tôi thở vô ngắn*". Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "*Tôi thở ra ngắn*" . "*Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra*" vị ấy tập. "*An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô*" , Vị ấy tập. "*An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. Sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

"*Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra*" vị ấy tập. Trong khi quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

"*Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra*" vị ấy tập. Trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Sự tu tập chính niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác.

"*Quán vô thường, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Quán vô thường, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Quán ly tham, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Quán ly tham, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô*" vị ấy tập. "*Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra*", vị

ấy tập. "*Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. Trong khi quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả.

2. Viễn mãn Bốn niệm xứ, Bảy giác chi

Trong khi trú, quán thân trên thân, niệm được an trú; khi ấy, hành giả có niệm, không phải thất niệm. Trong khi an trú niệm, không phải thất niệm, thời niệm giác chi, đối với hành giả ấy được thành tựu. Trong khi, hành giả tu tập niệm giác chi, niệm giác chi được hành giả tu tập đi đến viên mãn. Vị ấy trú chính niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán pháp ấy.

Trong khi, hành giả sống chính niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát và đi đến quán sát ấy; khi ấy, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi trong. Trong khi hành giả tu tập trạch pháp giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn. Trong khi vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy.

Trong khi, hành giả với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động phát khởi trong vị ấy. Trong khi vị tu tập tinh tấn giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn. Với vị có tinh cần, có tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

Trong khi, vị ấy tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên; khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát khởi trong vị ấy. Trong khi vị tu tập hỷ giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, hỷ giác chi đi đến viên mãn. Với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an.

Trong khi, vị ấy với ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an; khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi Tỷ-kheo tu tập khinh an giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, khinh an giác chi đi đến viên mãn. Với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu. Với vị có lạc, tâm được định tĩnh.

Trong khi, hành giả ấy có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh; khi ấy, định giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy. Trong khi, tu tập định giác chi; khi ấy, định giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả nhìn sự vật, với tâm định tĩnh khéo trú xả nhìn (sự vật) như vậy; xả giác chi bắt đầu phát khởi trong hành giả ấy.

Hành giả ấy trú, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp... (như trên), tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, bốn niệm xứ làm viên mãn bảy giác chi.

Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát?

Hành giả tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát.

Lời kết

Trong kinh, đức Phật so sánh như sau: "*Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông, một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi; nếu từ phương Tây...; nếu từ phương Bắc..; nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi. Cũng vậy, này Ananda, Tỳ-kheo trong khi trú, quán thân trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp, khi trú, quán thọ trên các cảm thọ... khi trú, quán tâm trên tâm... khi trú, quán pháp trên các pháp... làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp.*"

Ẩn dụ “đống rác bụi ở ngã tư đường” là một hình ảnh tuyệt diệu cho thấy pháp quán niệm không chỉ là sự ghi nhận, mà là tiến trình thanh lọc toàn diện. Đống rác bụi ấy tượng trưng cho những phiền não, ác pháp, vô minh, chấp thủ chất chứa trong tâm. Xe từ bốn hướng đến là bốn niệm xứ: quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp. Dù đi bằng hướng nào, dù khởi từ điểm nào, người hành giả vẫn đang tiến về một đích duy nhất là làm giảm dần, rồi đoạn tận, mọi cấu uế trong tâm. Cũng như ngã tư đường là nơi giao nhau của mọi hướng, tâm con người là giao điểm của muôn pháp. Đến khi con đường sạch sẽ, quang đãng, xe không còn gì để chở, hành giả cũng không còn gì để bỏ.

Tác giả: **Cư sĩ Phúc Quang**
***
Tài liệu: Tương ưng bộ kinh, Chương Mười: Tương ưng hơi thở vô, hơi thở ra, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu