

Trích Dẫn Kinh	<p><i>Tĩnh giác, vị ấy thờ vô; tĩnh giác, vị ấy thờ ra. Thờ vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thờ vô dài"; hay thờ ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thờ ra dài"; hay thờ vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thờ vô ngắn"; hay thờ ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thờ ra ngắn"; Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. (Kinh Đại Niệm Xứ, Kinh Trường Bộ)</i></p>		<p><i>Thờ vô, thờ ra, Hiền giả Visakha, thuộc về thân, những pháp này lệ thuộc với thân, nên thờ vô thờ ra thuộc về thân hành. (Kinh Tiểu Phương Quảng, Kinh Trung Bộ)</i></p>	<p><i>Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú. (Kinh Icchāṅgala, Tương Ưng Hơi Thở Vô Ra)</i></p>	
Ba Tri	<p><b>Giảng giải trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)</b></p>	<p><b>Tĩnh giác/ Chánh Niệm (hơi thở vô, hơi thở ra)</b></p>	<p><b>Tuệ tri / Biết rõ dài hay ngắn (hơi thở vô, hơi thở ra)</b></p>	<p><b>Cảm giác toàn thân (hơi thở vô, hơi thở ra)</b></p>	<p><b>An tịnh thân hành (hơi thở vô, hơi thở ra)</b></p>
<p><b>Tưởng tri (Sañña)</b></p>	<p><b>Tưởng tri chỉ là sự nhận biết một đối tượng như xanh hay vàng.</b> Tưởng tri ví như một <b>đứa trẻ</b> khi nhìn đồng tiền, chỉ biết đó là một vật kim loại, có hình vẽ.</p>	<p>Hành giả quán xét 4 loại <b>tĩnh giác</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Lợi ích Tĩnh giác</b> (Sattahasampajañña): Đây là sự nhận biết về lợi ích của mỗi hành động. Trước khi thực hiện, họ suy nghĩ kỹ về việc làm đó liệu có giúp ích cho tu tập và đem lại an lạc không.</li> <li><b>Thuận lợi Tĩnh giác</b> (Sappāyasampajañña): Người hành giả luôn xem xét liệu mỗi hoạt động có thích đáng với mục tiêu tu tập của họ không. Họ suy nghĩ kỹ trước khi quyết định thực hiện.</li> <li><b>Hành xử Tĩnh giác</b> (Gocarasampajañña): Điều này liên quan đến việc hiểu rõ về lĩnh vực tu tập của họ. Họ phải biết rõ về các phương pháp thiền và thiền quán để không lạc ngoài hành xử tu tập.</li> <li><b>Bất mê Tĩnh giác</b> (Asammohasampajañña): Người hành giả phải phân biệt giữa thực và ảo, chân và tục để tránh bị lừa dối bởi ý niệm cá nhân.</li> </ol> <p>Ghi nhận <b>hơi thở vô ra ở nơi đầu mũi</b> hay ở <b>bụng khi bụng phùng xẹp</b></p>	<p>Ghi nhận (hơi thở vô, hơi thở ra) <b>lâu hay mau, dài hay ngắn</b> ở nơi đầu mũi hay ở <b>bụng</b> khi <b>bụng phùng xẹp</b></p>	<p>Quan sát một cách <b>tự nhiên bất cứ chỗ nào</b> ghi nhận được hơi thở vô ra mà <b>không đặt tâm cố định</b> ở đầu mũi hay bụng. Ví như người thợ mộc đi dọc cây gỗ đo chiều dài thân cây gỗ. Hành giả cũng quan sát như vậy để ghi nhận <b>"toàn thân hơi thở" vào ra từ mũi đến bụng một cách tự nhiên</b>. Quán thân hơi thở trên thân ngũ uẩn của hành giả gọi là quán thân trên thân. Hành giả <b>không nên nhầm lẫn</b> quán Thọ, Tâm, Pháp trong phần quán Thân này.</p>	<p>Như một chậu nước đã lắng cặn xuống đáy, phần nước trong ở trên. Cũng thế, hành giả ghi nhận được <b>"thân hành" hơi thở vô ra một cách liên tục, nhẹ nhàng</b>, nhờ có sự thanh lọc tuần tự từng bước của hơi thở vô ra:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ghi nhận rõ hơi thở vào, hơi thở ra</li> <li>Ghi nhận rõ (hơi thở vô ra) dài hay ngắn</li> <li>Quan sát toàn bộ thân (hơi thở vô ra)</li> <li>Ghi nhận hành trình vào ra "thân hành" của hơi thở trong sạch, thanh tịnh nhờ "lắng dịu" qua 3 giai đoạn trên</li> </ol>
<p><b>Thức tri (Viññāṇa)</b></p>	<p><b>Thức tri vừa biết đối tượng ấy xanh, hay vàng, vừa biết cả bản chất của đối tượng ấy.</b> Thức tri như <b>người nhà quê</b> biết giá trị đồng tiền nhưng không thể phân biệt đó là tiền giả hay thật.</p>	<p>Ghi nhận các đặc tính <b>cứng mềm, nóng lạnh, nặng nhẹ</b> khi hơi thở vô ra ở <b>nơi đầu mũi</b> hay ở <b>bụng</b> khi <b>bụng phùng xẹp</b></p>	<p>Ghi nhận các đặc tính <b>cứng mềm, nóng lạnh, nặng nhẹ</b> là <b>lâu hay mau, dài hay ngắn</b> khi hơi thở vô ra ở nơi đầu mũi hay ở <b>bụng</b> khi <b>bụng phùng xẹp</b></p>	<p>Quan sát một cách <b>tự nhiên bất cứ chỗ nào</b> các đặc tính <b>cứng mềm, nóng lạnh, nặng nhẹ</b>, khi ghi nhận được hơi thở vô ra mà <b>không đặt tâm cố định</b> ở đầu mũi hay bụng. Ví như người thợ mộc đi dọc cây gỗ để đo chiều dài thân cây gỗ. Hành giả cũng quan sát như vậy để ghi nhận <b>"toàn thân hơi thở" vào ra từ mũi đến bụng một cách tự nhiên</b>. Quán thân hơi thở trên thân ngũ uẩn của hành giả gọi là quán thân trên thân. Hành giả <b>không nên nhầm lẫn</b> quán Thọ, Tâm, Pháp trong phần quán Thân này.</p>	<p>Như một chậu nước đã lắng cặn xuống đáy, phần nước trong ở trên. Cũng thế, hành giả ghi nhận được <b>"thân hành" hơi thở vô ra một cách liên tục, nhẹ nhàng</b>, với nhận biết các đặc tính <b>cứng mềm, nóng lạnh, nặng nhẹ</b> nhờ có sự thanh lọc tuần tự từng bước của hơi thở vô ra:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ghi nhận rõ hơi thở vào, hơi thở ra</li> <li>Ghi nhận rõ (hơi thở vô ra) dài hay ngắn</li> <li>Quan sát toàn bộ thân (hơi thở vô ra)</li> <li>Ghi nhận hành trình vào ra "thân hành" của hơi thở trong sạch, thanh tịnh nhờ "lắng dịu" qua 3 giai đoạn trên</li> </ol>
<p><b>Tuệ tri (Pañña)</b></p>	<p><b>Tuệ là hiểu biết, tương tự với nó có tướng tri và thức tri. Tuy nhiên Tuệ vừa biết đối tượng theo cách đã nói, vừa hướng đến một đạo lộ siêu thế do tinh tấn.</b> Tuệ như <b>người đổi tiền</b>, biết rõ tính chất và giá trị của đồng tiền.</p>	<p>Thấy biết tương tự như <b>tưởng tri và thức tri</b>, nhưng Tuệ thấy biết rõ hơi thở đang vào hay đang ra mà <b>không cần đặt tâm nơi đầu mũi</b> hay <b>nơi bụng</b> như tưởng tri và thức tri. Đây là thấy biết hơi thở đang vào hay đang ra bằng <b>trí tuệ hay "con mắt bên trong" (Inside Meditation)</b>. Vì Tuệ luôn có tướng tri và thức tri đồng sinh với nó ghi nhận ngay khi nó thấy biết. Điều này ví như người đổi tiền khi biết đồng tiền giả thay thật thì cũng biết luôn về hình dáng đồng tiền và giá trị đồng tiền.</p> <p>Khi Tuệ tri có mặt, hành giả có trí tuệ trong lúc thực hành Tứ Niệm Xứ. Các tâm tham, sân, si không thể có mặt khi tuệ tri có mặt.</p>	<p>Việc thấy biết hơi thở vô ra <b>lâu hay mau, dài hay ngắn</b> giống như người đổi tiền xoay lật đồng tiền nhìn ngắm để biết tiền thật hay tiền giả. Hành giả cũng xoay lật hơi thở vô ra để biết hơi thở lâu hay mau, dài hay ngắn. Hành giả <b>biết rõ bằng trí tuệ (tuệ tri)</b> hơi thở vào ra là <b>lâu hay mau, dài hay ngắn</b> khi có tác ý đến hơi thở vào ra</p> <p>Khi Tuệ tri có mặt, hành giả có trí tuệ trong lúc thực hành Tứ Niệm Xứ. Các tâm tham, sân, si không thể có mặt khi tuệ tri có mặt. Trí tuệ ở giai đoạn này biết thấu suốt cả giai đoạn hơi thở vô ra trước.</p>	<p>Cùng với sự thấy biết của tướng tri và thức tri đồng sinh với trí tuệ, hành giả <b>biết rõ bằng trí tuệ (tuệ tri) "toàn thân" hơi thở vô ra</b> là khi có tác ý đến hơi thở vào ra</p> <p>Khi Tuệ tri có mặt, hành giả có trí tuệ trong lúc thực hành Tứ Niệm Xứ. Các tâm tham, sân, si không thể có mặt khi tuệ tri có mặt. Trí tuệ ở giai đoạn "cảm giác toàn thân" biết thấu suốt cả 2 giai đoạn hơi thở vô ra trước.</p>	<p>Khi Tuệ tri có mặt, hành giả có trí tuệ trong lúc thực hành Tứ Niệm Xứ. Các tâm tham, sân, si không thể có mặt khi tuệ tri có mặt. Trí tuệ ở giai đoạn "an tịnh thân hành" biết thấu suốt cả 3 giai đoạn hơi thở vô ra trước.</p> <p>An tịnh thân hành hơi thở vô ra làm nền tảng cho các pháp quán Thọ, Tâm, Pháp sau này. Bởi bất cứ sự giao động về thọ, tâm, pháp thì hơi thở sẽ giao động theo. <b>"An tịnh thân hành hơi thở vô ra"</b> ví như quả lắc để điều hòa sự tạo nghiệp hay diệt nghiệp của hành giả Tứ Niệm Xứ. Vì Đức Phật dạy <b>"thân hành, khẩu hành, ý hành được gọi là nghiệp mới"</b>. (Kinh Nghiệp).</p>

"Này các tỷ kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay **tuệ tri** thiện xảo, khi quay dài, **tuệ tri** rằng: "Tôi quay dài"; hay khi quay ngắn, **tuệ tri** rằng: "Tôi quay ngắn." Cũng vậy, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo thở vô dài, **tuệ tri**: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài **tuệ tri**: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, **tuệ tri**: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, **tuệ tri**: "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."

Để làm rõ **tuệ tri**, Đức Phật tiếp tục lấy ví dụ về người thợ quay. Thời kỳ Đức Phật sống là thời đồ gốm sứ. Thợ quay hiểu là người thợ đặt bình đất trên mâm xoay tròn để nặn bình gốm. Khi mâm quay tròn người đó biết vòng quay dài hay quay ngắn trong khi chạm tay vào bình gốm đang xoay tròn mà không chạm một điểm cố định nào trên bình gốm. Tương tự, hành giả tuệ tri biết hơi thở vào ra hay dài ngắn mà không cần đặt tâm vào cố định vào điểm mũi hay bụng như **tưởng tri** và **thức tri**.

Đức Phật đã sử dụng **72 lần** từ "**tuệ tri**" trong Kinh Đại Niệm Xứ để hành giả **tuệ tri** thân, thọ, tâm, pháp trước khi quán sinh diệt thân, thọ, tâm, pháp.

## Hỏi Đáp Về Hơi Thở Vô Ra Trong Tứ Niệm Xứ

### 1-Hỏi: Có trường phái thiền chú tâm vào mũi hay bụng?

Đáp: Đây là giai đoạn tưởng tri về hơi thở vô ra. Việc này cũng đạt được sự chú tâm nhưng chưa đạt đến tuệ tri về hơi thở vô ra. Vì mũi hay bụng là chế định, hành giả cần thấy biết bằng "tỉnh giác" chính là tâm sở trí tuệ (tuệ tri) về hơi thở vô ra.

### 2-Hỏi: Việc quét từ chân đến đầu và ngược lại trong khi quan sát hơi thở có đúng không?

Đáp: Việc này giúp cho bớt phóng tâm, vì tâm làm việc liên tục khi quét nên không rời thân. Tuy nhiên có tâm sẽ có 2 đề mục là hơi thở vào ra và sự quét (scan) thân. Cho nên hành giả dễ bị rối tâm, đồng thời sẽ không quan sát được 4 giai đoạn hơi thở như trong kinh Tứ Niệm Xứ. Nếu đối chiếu với quán hơi thở trong Tứ Niệm Xứ thì không đúng. Vì Đức Phật căn hành giả nhận biết 4 giai đoạn của hơi thở là: *1-hơi thở đang vào hay ra, 2-dài hay ngắn, 3-thân hơi thở và 4-sự an tịnh của thân hơi thở.*

### 3-Hỏi: Việc chuyển sang thấy tợ tướng (nimitta) hơi thở để đi vào định (samatha) có nên không?

Đáp: Hành giả mong muốn thực hành định trước, tuệ sau thì có thể thực hành như vậy. Tuy nhiên, Đức Phật không dạy về nimitta hơi thở trong kinh điển Pali. Nếu hành giả quan sát nimitta hơi thở thì cũng không thể biết hơi thở đang vào hay ra, dài hay ngắn, thân hơi thở ra sao. Cho nên sẽ không đúng là quán thân hay quán hơi thở trong Tứ Niệm Xứ. Trong Thanh Tịnh Đạo chỉ ghi nhận nimitta hơi thở được nói đến trong sách Đạo Vô Ngại Giải.

**Và này các Tỷ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú?**

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly các pháp bất thiện... chứng đạt và an trú sơ thiền ... thiền thứ hai ... thiền thứ ba ... thiền thứ tư.

**Này các Tỷ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú.**

**Và này các Tỷ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chứng được tri kiến?**

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tác ý tưởng ánh sáng, an trú tưởng ban ngày, ngày như thế nào thời đêm như vậy, đêm như thế nào thời ngày như vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có bị bao phủ, tu tập tâm đến chỗ sáng chói.

**Này các Tỷ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chứng được tri kiến.**

**Và này các Tỷ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác?**

Ở đây, này các Tỷ-kheo, với vị Tỷ-kheo, thọ khởi lên được rõ biết, thọ an trú được rõ biết, thọ chấm dứt được rõ biết; tưởng khởi lên được rõ biết, tưởng an trú được rõ biết, tưởng chấm dứt được rõ biết; tầm khởi lên được rõ biết, tầm an trú được rõ biết, tầm chấm dứt được rõ biết.

**Này các Tỷ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác.**

**Và này các Tỷ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc?**

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú tùy quán sanh diệt trong năm thủ uẩn: "Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc chấm dứt; đây là thọ, đây là thọ tập khởi, đây là thọ chấm dứt; đây là tưởng, đây là tưởng tập khởi, đây là tưởng chấm dứt; đây là các hành, đây là các hành tập khởi, đây là các hành chấm dứt; đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức chấm dứt.

**Này các Tỷ-kheo, đây là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.**

*Anguttara Nikāya V. Phāṇḍita 4.41. Định*

Thời Đức Phật có cả 3 loại hành giả:

**1-Tuệ trước Định sau:** Nghe giảng xong là giác ngộ không qua tầng thiền nào

**2-Định trước Tuệ sau:** Vào các tầng thiền định rồi xuất ra quán sự sinh diệt của các tâm sở là các chi thiền như tầm, tứ, hỷ, lạc, định.

**3-Định Tuệ song hành:** Thường được nhắc đến như sát na định. Vì tâm sở Định (Nhất điểm) luôn có trong mọi tâm. Khi hành giả quan sát ghi nhận hơi thở vào ra thì cũng có định đi kèm mới quan sát được hơi thở vào ra. Nhưng do đề mục hơi thở vô ra sinh diệt liên tục nên định này sinh diệt liên tục theo đề mục nên gọi là "sát na" định. Phương pháp cũng chính là thiền Tứ Niệm Xứ. Quán hơi thở như vậy Đức Phật gọi là "định niệm" hơi thở vô hơi thở ra.

**Kinh Đại Niệm Xứ:**  
"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập" nghĩa là gì?

**Kinh Đại Niệm Xứ:**  
"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập" nghĩa là gì?

**Trong Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy:**  
"Tinh giác, vị ấy thở vô; tinh giác, vị ấy thở ra." nghĩa là gì?

An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô. An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra. Vì sao hơi thở vô ra được gọi là "thân hành" kāyaśāṅkhāraṃ?

**Kinh Đại Niệm Xứ:**  
Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn" nghĩa là gì?

**Tại sao Đức Phật dạy: "Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú."?**