

# KINH AN BAN THỦ Ý Lược Giảng

Là Kinh mà Đức Phật dạy “Phương Pháp Theo Dõi Hơi Thở Để Giải Thoát Sinh Tử”

Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép quán niệm hơi thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn, và thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát?

“Người hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho thẳng và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào, người ấy biết rằng mình thở vào; thở ra, người ấy biết rằng mình thở ra.” (Trích Kinh An Ban Thủ Ý)

Có 16 phép Quán Niệm Hơi Thở:

1. Thở vào một hơi dài, ta biết ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, ta biết ta đang thở ra một hơi dài.
2. Thở vào một hơi ngắn, ta biết ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, ta biết ta đang thở ra một hơi ngắn.
3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta.
4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh.
5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui.
6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc.
7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta.
8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh.
9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta. Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta.
10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc.
11. Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định.
12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do.
13. Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp.

14. Ta đang thờ vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Ta đang thờ ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp.
15. Ta đang thờ vào và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Ta đang thờ ra và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp.
16. Ta đang thờ vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thờ ra và quán chiếu về sự buông bỏ.

Bốn lĩnh vực quán niệm:

- Phép quán thân trong thân
- Phép quán niệm cảm thọ trong cảm thọ
- Phép quán niệm tâm ý trong tâm ý
- Phép quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý.

Bảy yếu tố giác ngộ:

- Niệm
- Trạch pháp
- Tinh Tấn
- Hỷ lạc và xuất thế
- Khinh an
- Định
- Hành xả

“Phép quán niệm hơi thở” nếu được **phát triển và thực tập liên tục**, sẽ đưa “bốn lĩnh vực quán niệm” đến chỗ thành tựu viên mãn.

“Bốn lĩnh vực quán niệm” nếu được **phát triển và thực tập liên tục** sẽ đưa “bảy yếu tố giác ngộ” đến chỗ thành tựu viên mãn như thế.

Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ, một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sinh không diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do, thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.

**H.T. Thích Thông Hải soạn**