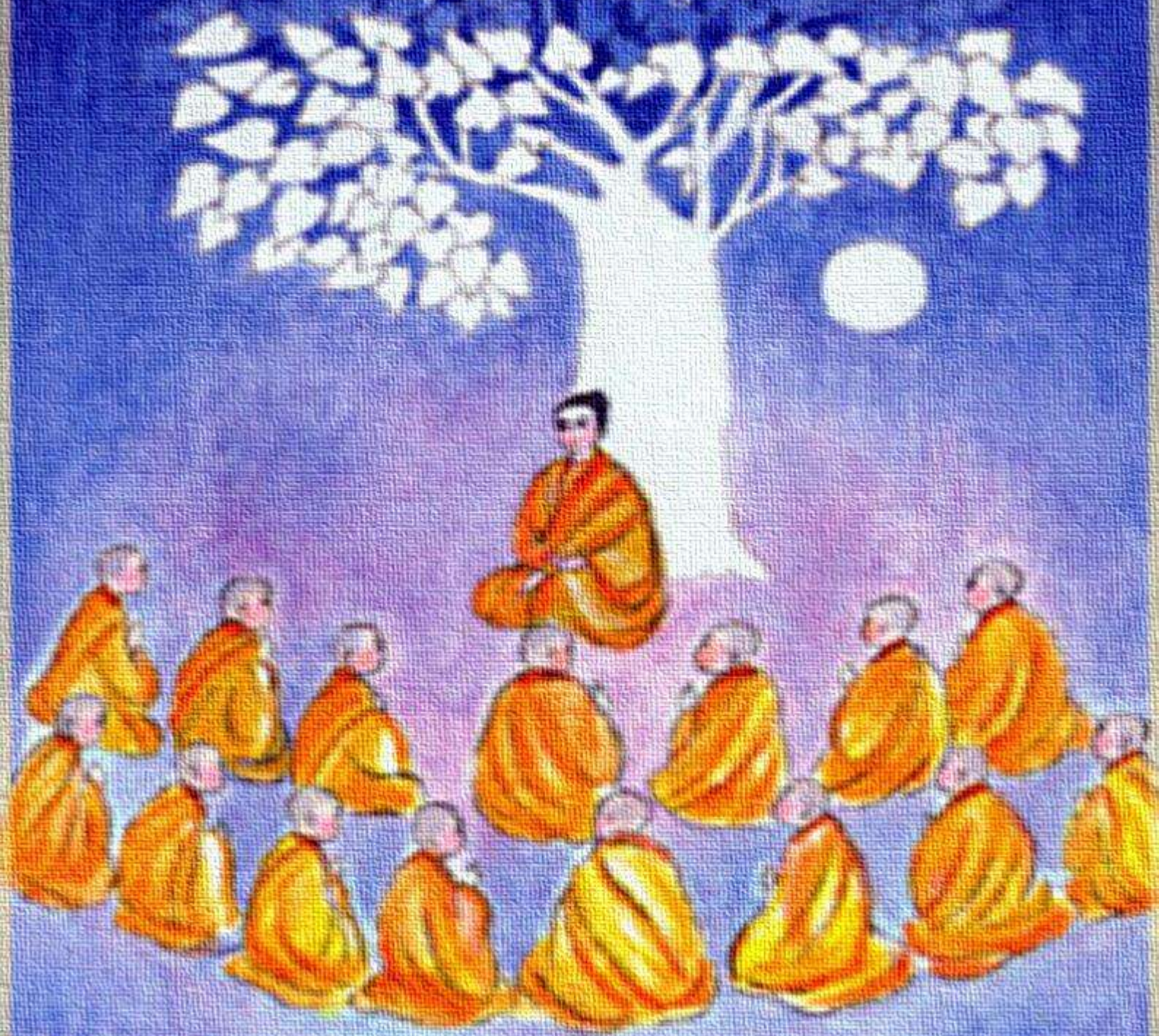


KINH QUÁN NIỆM HỒI THỞ

NHẤT HẠNH

ĐIỂN ĐỒ CHỮ THƠ



LÁ BỐI

Mục lục

I. Kinh Quán Niệm Hơi Thở	3
A.....	3
B.....	4
C.....	6
D.....	7
E.....	9
F.....	9
II. Chú thích	10
III. Đại ý	14
IV. Phân tích nội dung	15
A. Phần thứ nhất	15
B. Phần thứ hai	16
1. Bốn hơi thở đầu	16
2. Bốn hơi thở kế.....	17
3. Bốn hơi thở áp chót.....	17
4. Bốn hơi thở cuối	18
C. Phần thứ ba	19
D. Phần thứ tư	20
E. Phần thứ năm.....	21
F. Phần thứ sáu.....	21
V. Quan niệm về hành trì	22
VI. Phương pháp hành trì	27
1. Theo dõi hơi thở trong đời sống hàng ngày: cắt ngang thất niệm suy tương (hơi thở thứ nhất và thứ hai)	28
2. Ý thức về thân thể (hơi thở thứ ba)	30
3. Thực hiện thân tâm nhất như (hơi thở thứ tư)	32
4. Thiền duyệt là thức ăn (hơi thở thứ năm và thứ sáu).....	33
5. Quán chiếu cảm thọ (hơi thở thứ bảy và tám)	34
6. Điều phục tâm ý và giải thoát cho tâm ý (hơi thở thứ chín, thứ mười, thứ mười một và thứ mười hai).....	36
7. Quán chiếu về thực tướng vạn hữu (hơi thở thứ mười ba, mười bốn, mười lăm và mười sáu).....	38

I. Kinh Quán Niệm Hơi Thở

A.

Tôi nghe như sau:

Hồi đó, Bụt còn ở tại thành Xá Vệ ^[1], cư trú trong vườn Kỳ Thọ với nhiều vị đại đệ tử nổi tiếng như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Thi La, A Nậu Lô Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà v.v... Trong cộng đồng các vị khất sĩ, những vị trưởng thượng thì lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học, có vị chăm dạy mười người, có vị bốn mươi người. Các vị khất sĩ tân học được chăm sóc và dạy dỗ như thế dần dần thực hiện được nhiều tiến bộ.

Đêm ấy là một đêm trăng tròn ngày lễ Tự Tứ kết thúc mùa an cư ^[2]. Đức Giác Ngộ ngồi ở ngoài trời và xung quanh người, chúng đệ tử khất sĩ quy tụ. Sau khi đưa mắt lạng lẽ nhìn đại chúng Bụt lên tiếng:

“Quý vị khất sĩ, tôi rất hài lòng về những thành quả mà quý vị đã đạt được trong sự tu học. Quý vị hãy tinh tiến lên nữa. Những gì chưa đạt được, hãy đạt cho được, và những gì chưa thực hiện, hãy thực hiện cho xong. Tôi sẽ ở đây, và đợi tại thành Xá Vệ này cho đến ngày trăng tròn chấm dứt tháng an cư thứ tư ^[3].”

Nghe tin Đức Thế Tôn bảo người sẽ lưu lại Xá Vệ cho đến ngày trăng tròn của tháng thứ tư, các vị khất sĩ lúc bấy giờ hành đạo rải rác ở những miền quê liền lên đường lục tục tìm đến Xá Vệ thăm người. Vào dịp này, các vị trưởng thượng lại càng chăm chú chỉ dạy các vị tân học, vị thì chỉ dạy mười người, vị thì hai mươi người, vị thì ba mươi người, vị thì bốn mươi người... Các vị khất sĩ tân học nhờ đó lần lượt đạt được nhiều tiến bộ đáng kể.

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Bụt cũng đang ngồi ngoài trời với các khất sĩ. Ngồi đưa mắt lạng lẽ quan sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:

“Quý vị khất sĩ! Cộng đồng chúng ta đây quả là thanh tịnh và có thực chất tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể. Cúng dường cho một đại chúng như thế chắc chắn sẽ có công đức. Một cộng đồng như thế này thật là hiếm có và dù xa xôi mấy ai cũng phát tâm tìm tới để quy kính.”

“Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khất sĩ đã chứng quả La Hán ^[4], đã trừ hết mọi phiền não ^[5], đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu ^[6], chứng được quả Bất Hoàn ^[7], sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Nhất Hoàn ^[8], hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân và si, và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Dự Lưu ^[9], đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập tứ niệm xứ, có vị đang thực tập tứ chánh cần, có vị đang thực tập tứ như ý túc, có vị đang thực tập ngũ căn, có vị đang thực tập ngũ lực, có vị đang thực tập thất bồ đề, có vị đang thực tập bát thánh đạo ^[10], có vị đang thực tập Tỳ, có vị đang thực tập Bi, có vị đang thực tập Hỷ, có vị đang thực tập Xả ^[11], có vị đang thực tập cứu tướng quán ^[12], có vị đang thực tập vô thường quán. Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở.”

B.

“Quý vị khất sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực hiện liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ); bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.”

“Làm thế nào để phát triển và thực tập phép Quán Niệm Hơi Thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?”

“Này đây, quý vị khất sĩ, người hành giả đi vào rừng hoặc tới một góc 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 là mình thở ra.”

1. Thở vào một hơi dài người ấy biết: ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài người ấy biết: ta đang thở ra một hơi dài.
2. Thở vào một hơi ngắn người ấy biết: ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn người ấy biết: ta đang thở ra một hơi ngắn.
3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân thể ta; ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân thể ta, người ấy thực tập như thế.
4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh; ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh, người ấy đang thực tập như thế.
5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui ^[13]; ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui, người ấy đang thực tập như thế.
6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc ^[13]; ta đang thở ra và cảm thấy an lạc, người ấy đang thực tập như thế.
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, người ấy đang thực tập như thế.
8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta an tịnh; ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta an tịnh, người ấy đang thực tập như thế.
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, người ấy đang thực tập như thế.
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, người ấy đang thực tập như thế.
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, người ấy đang thực tập như thế.

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, người ấy đang thực tập như thế.
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, người ấy đang thực tập như thế.
14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp ^[14]; ta đang thở ra và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp, người ấy đang thực tập như thế.
15. Ta đang thở vào và quán chiếu về giải thoát ^[15]; ta đang thở ra và quán chiếu về giải thoát, người ấy đang thực tập như thế.
16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ ^[16]; ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ, người ấy đang thực tập như thế.”

“Phép Quán Niệm Hơi Thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn.”

C.

Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được bốn lĩnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ)?

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh, thì khi ấy hành giả đang an trú trong *phép quán thân trong thân*, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức ở đây thuộc về lĩnh vực quán niệm thứ nhất về thân thể.

Khi người hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý, hoặc để làm cho những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong *phép quán cảm thọ trong cảm thọ*, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình

trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc về lĩnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý, làm cho tâm ý an tịnh, thu nhiếp tâm ý vào định hoặc cởi mở cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong *phép quán niệm tâm ý trong tâm ý*, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Không có quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách phải tàn hoại của vạn pháp, về giải thoát và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong *phép quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý*, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

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.

D.

Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục, bốn lĩnh vực quán niệm sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn. Bằng cách nào?

Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý nơi đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ, và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ (giác chi) thứ nhất là *niệm*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố *trạch pháp*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sinh khởi và phát triển đó là yếu tố *ting tấn*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi mà hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tiến thì yếu tố giải thoát thứ tư được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố *hỷ lạc* xuất thế ^[17]. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi thì hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, đó là yếu tố giải thoát thứ năm được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố *khinh an*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố *định*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo ^[18] nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông thả được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố *hành xả*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Bốn lĩnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ) nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi) đến chỗ thành tựu viên mãn như thế.

E.

Nhưng bảy yếu tố giác ngộ, nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát?

Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ, một mình tịnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách phải tàn hoại 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.

F.

Đó là những điều Đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng được nghe người dạy.

II. Chú thích

- [1]. **Thành Xá Vệ** (Sāvatti): Thủ đô của Vương Quốc KOSALA nằm về phía tây kinh đô Ca Tỳ La Vệ (Kapilavastu).
- [2]. **Lễ Tụ Tứ** (Pavāranā) được cử hành vào cuối mùa mưa, tức là mùa an cư ba tháng của các vị khất sĩ. Lễ tụ tứ là lễ trong đó mỗi vị tu sĩ có mặt cầu xin đại chúng chỉ bảo cho mình biết những thiếu sót và yếu kém của mình trong mùa tu học ba tháng vừa qua. Ngày trăng tròn là ngày cuối của mỗi tháng. Thường thường lễ tụ tứ được tổ chức vào cuối tháng Assayuja – tương đương với tháng mười dương lịch, nhưng vào năm nói kinh này thì Bụt muốn lễ được tổ chức trễ hơn một tháng, tức là vào cuối tháng Kattika – tương đương với tháng mười một dương lịch. Mùa an cư năm ấy như vậy dài tới bốn tháng.
- [3]. Ngày trăng tròn tháng tư được gọi là ngày Komudi. Komudi có nghĩa là ngày trăng tròn của tháng Kattika. Kumuda là loại sen trắng thường nở ra vào tiết này cho nên ngày trăng tròn tháng Kattika được gọi là Kumudi.
- [4]. **La Hán** (arahat, tiếng Phạn: arhat): cũng đọc là lô hán hay a la hán, quả vị cao nhất của tiểu thừa. La Hán có nghĩa là ứng cúng (xứng đáng được cung dưỡng), sát tặc (giết được giặc phiền não) và bất sinh (không còn sinh tử luân hồi).
- [5]. **Phiền não**: những sợi dây ràng buộc tâm ý như: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến v.vvv Tiếng Pali là kiséla. Phiền não tương đương với lậu hoặc (āsava), những chất độc của tâm ý, nguyên do của sinh tử, như tham dục, tà kiến, vô minh.
- [6]. **Năm sợi dây ràng buộc đầu**: đó là năm thứ đầu trong mười triền sử (samyojana) sau đây: kẹt vào tà niệm bản ngã, nghi hoặc, kẹt vào giới cấm và lễ nghi vô lý, tham dục, hờn giận, tham đắm thế giới hình sắc, tham đắm thế giới vô sắc, kiêu mạn, trạo cử (bất an) và vô minh. Triền sử là trói buộc và sai khiến.

Trong đại thừa, thập sử được kể như sau: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ kiến và giới cấm thủ kiến. Năm thứ đầu được gọi là độn sử, năm thứ sau được gọi là lợi sử.

- [7]. **Quả Bất Hoàn** (Anāgami-phala): quả vị tu chứng gần quả vị La Hán nhất. Người đạt được quả vị này không còn trở lại luân hồi.
- [8]. **Quả Nhất Hoàn** (Sakadāgami-phala): quả vị tu chứng thấp hơn Bất Hoàn một bậc. Người đạt quả vị này còn trở lại tái sinh một lần nữa.
- [9]. **Quả Dự Lưu** (Sotāpatti-phala): quả vị tu chứng thấp nhất. Người đạt được quả vị này được xem như là đã gia nhập vào dòng sông giác ngộ, thế nào cũng chảy về biển cả giải thoát.
- [10]. **Tứ Niệm Xứ** (Satipatthāna): bốn lĩnh vực quán niệm, tức là quán niệm thân trong thân, cảm giác trong cảm giác, tâm ý trong tâm ý và đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý.

Tứ Chánh Cần (padhāna): bốn nỗ lực chân chính: điều ác chưa phát sinh đừng để cho chúng có cơ hội phát sinh, điều ác đã phát sinh tìm cách tiêu diệt, điều thiện chưa sinh làm cho phát sinh, điều thiện đã sinh tìm cách duy trì và phát triển.

Tứ Như Ý Túc (iddhi-pāda): bốn con đường đi tới sự thực hiện sức mạnh tâm linh: quyết tâm, tinh tiến, tâm niệm và quán tưởng.

Ngũ Căn (indriyana): năm khả năng là đức tin, tinh tiến, chánh niệm, chánh định và trí tuệ.

Ngũ Lực (bala): năm sức mạnh.

Thất Bồ Đề Phần (bojjhanga): bảy yếu tố giác ngộ, sẽ được đề cập tới trong kinh.

Bát Chánh Đạo Phần (atthagika-magga): con đường tu học chân chính gồm tám yếu tố: cái thấy chân chính, nếp tư duy chân chính, ngôn ngữ chân chính, hành động chân chính,

phương thức mưu sinh chân chính, tinh cần trong nẻo chính, quán niệm đúng chính pháp và thiền định đúng chính pháp.

Tất cả các phép tu trên đây cộng lại thành ba mươi bảy phép tu, được gọi là tam thập thất trợ đạo phẩm (bodhipakkhiya-dhamma).

- [11]. **Từ, Bi, Hỷ, Xả** (brama-vihāra): bốn tâm trạng đẹp đẽ và quý báu không có biên giới. Thường được gọi là tứ vô lượng tâm. Từ là cho vui, bi là cứu khổ, hỷ là vui và vui cái vui của người, xả là buông bỏ, không tính toán hơn thiệt, không ôm ấp kiến thức và buồn giận.
- [12]. **Cửu Tướng Quán**: phép quán tưởng về chín giai đoạn tàn hoại của một tử thi từ khi sinh lên cho đến khi thành tro bụi.
- [13]. **Mừng vui và an lạc**: danh từ pīti thường được dịch là hỷ (vui) trong khi danh từ sukha được dịch là lạc (sung sướng). Ví dụ này thường được đưa ra để so sánh hỷ và lạc: Người đi trong sa mạc thấy một dòng nước mát, đó là hỷ, và khi được uống nước mát, đó là lạc. Ở đây pīti được dịch là mừng vui và sukha được dịch là an lạc.
- [14]. **Tính tàn hoại** (virāga): sự phai lạt và tan rã dần dần của các pháp cũng như sự phai lạt và tan rã dần dần của ham muốn. Rāga nguyên có nghĩa là màu hay nhuộm màu, bây giờ được dùng với nghĩa ham muốn. Virāga là sự tàn phai của màu sắc và của lòng tham muốn.
- [15]. **Giải thoát**: ở đây có nghĩa là sự biến diệt của lậu hoặc và phiền não.
- [16]. **Buông bỏ**: ở đây là buông bỏ những đối tượng mà mình thấy là ảo vọng, không có thực thể.
- [17]. **Hỷ lạc xuất thế** (nirāmisa): một thứ hỷ lạc không nằm trong phạm vi dục vọng thân xác.
- [18]. **Phân biệt và so đo**: phân biệt chủ thể và đối tượng, cái ưa với cái ghét, cái được với cái mất. Danh từ upekkha (hành xả) có khi

được dịch là indifference (sự lạnh nhạt, không tha thiết), có khi được dịch là equanimity (coi mọi cái như nhau). Tuy danh từ sau (equanimity) khá hơn danh từ trước (indifference), ý niệm buông bỏ vẫn còn là ý niệm căn bản trong từ upekkha. Buông bỏ ở đây là buông bỏ mọi sự phân biệt về chủ thể / đối tượng, yêu / ghét, được / mất, buông bỏ thành kiến, kiến thức, sở đắc v.v... Phật giáo đại thừa đã khai thác được tới nơi tới chốn ý niệm này.

III. Đại ý

Then chốt của kinh Quán Niệm Hơi Thở là mười sáu phương pháp thở ra và thở vào, phối hợp bốn lĩnh vực quán niệm. Hơi thở cũng được sử dụng như phương thức duy trì sự chú tâm để hành giả nhìn (nhìn kĩ, nhìn lâu, nhìn sâu), để thấy được bản chất của vạn pháp và đạt tới giải thoát.

Vạn pháp được chia làm bốn lĩnh vực gọi là bốn lĩnh vực quán niệm (tứ niệm xứ): thân thể, cảm giác, tâm ý và đối tượng nhận biết của tâm ý. Đối tượng nhận biết của tâm tức cũng là vạn pháp vậy. Tuy chia làm bốn nhưng kỳ thực chỉ có một, bởi vì tất cả bốn lĩnh vực quán niệm đều là đối tượng nhận thức của tâm. Khi tâm nhận thức tâm thì tâm cũng là đối tượng của tâm.

Mười sáu phương pháp thở ra và thở vào được chia làm bốn nhóm, mỗi nhóm bốn hơi thở: nhóm đầu lấy thân thể làm đối tượng quán niệm, nhóm thứ hai lấy cảm giác làm đối tượng, nhóm thứ ba lấy tâm ý làm đối tượng, nhóm thứ tư lấy đối tượng tâm ý làm đối tượng.

Sau đó, khi trình bày mười sáu phép quán niệm hơi thở, Bụt nói đến bốn lĩnh vực quán niệm (tứ niệm xứ) và bảy yếu tố giác ngộ, nhắc nhở thêm rằng phép quán niệm hơi thở nếu được thực hành liên tục sẽ đến sự thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm và nếu bốn lĩnh vực quán niệm nếu được thực hành liên tục sẽ đưa đến sự thành tựu bảy yếu tố giác ngộ. Bốn lĩnh vực quán niệm được Bụt nói tới cặn kẽ hơn trong kinh Niệm Xứ; bảy yếu tố giác ngộ cũng được nhắc tới trong kinh Niệm Xứ và trong các kinh khác. Vì vậy cho nên ta có thể nói then chốt kinh này là phép quán niệm hơi thở phối hợp với bốn lĩnh vực quán niệm.

IV. Phân tích nội dung

Kinh này có thể được chia làm sáu phần:

A. Phần thứ nhất

Phần thứ nhất nói về trường hợp trong đó kinh được nói ra.

Phần này cho ta thấy được hình ảnh và phong thái cộng đồng tu học hồi Bụt còn tại thế nơi vườn Kỳ Thọ nước Xá Vệ. Vườn Kỳ Thọ phải là một khu vườn rất rộng và có nhiều vây cối, tọa lạc không phải miền quê mà ngay tại thành Xá Vệ. Số lượng đệ tử xuất gia của Bụt cư trú với người lúc đó có thể trên dưới bốn trăm vị, một vị trưởng thượng có thể được giao cho công việc dạy dỗ mười vị, hai mươi vị, ba mươi vị hoặc bốn mươi vị xuất gia tân học... Mỗi buổi sáng, sau giờ thiền tọa, các vị khất sĩ ôm bát vào thành khất thực. Họ về tới trung tâm tu học trước giờ mặt trời đứng bóng để thọ trai. Có khi cả đại chúng được vua hay một nhà giàu sang thỉnh đến thọ trai. Chỉ những nhà thật giàu mới có thể có đủ chỗ ngồi và thức ăn cúng dường cho một đại chúng đông đảo như thế. Những nhà nghèo khổ thì phải đợi các vị khất sĩ ôm bát đi ngang mới có dịp cúng dường. Cũng có những vị đàn việt chở thức ăn tới cúng dường đại chúng ngay tại trung tâm tu học. Bụt và đại chúng chỉ ăn một bữa trong một ngày. Buổi chiều và buổi tối hoàn toàn để dành cho sự học hỏi và thực tập. Tại trung tâm tu học không có bếp núc nấu nướng. Đại chúng không có trách nhiệm “ứng phú” như các vị xuất gia ngày nay, nghĩa là không phải đi cúng, làm đám ma, cầu siêu và cầu an cho người cư sĩ. Tuy vậy họ có chú nguyện cho người đàn việt trước và sau bữa ăn của họ. Sức chú nguyện của họ rất có hiệu quả bởi vì họ sống đời sống thanh quý và tu học rất nghiêm chỉnh.

Vào những buổi mát trời Bụt chỉ dạy cho học trò của người ngay ngoài trời, dưới những bóng cây. Có khi người dạy học vào những đêm có trăng, như trong trường hợp kinh này. Bụt đã chỉ dạy phép quán niệm hơi thở nhiều lần trước đó (bởi vì đã có nhiều vị đệ tử thực

tập), nhưng đây là lần đầu người chỉ dạy thật cẩn kẽ, có thể là vì hôm ấy các vị xuất gia từ miền quê quy tụ về khá đông và trong số đó có nhiều vị khất sĩ tân học. Những vị này sở dĩ được có dịp quy tụ về đây là vì họ đã kết thúc khóa an cư sớm hơn các vị cư trú ở trung tâm Kỳ Thọ một tháng. Mùa an cư năm ấy tại trung tâm Kỳ Thọ của Bụt và chư vị đệ tử kéo dài tới bốn tháng. Ta biết rằng Bụt muốn có dịp cho chư tăng trong xứ quy tụ về. Số lượng chư vị xuất gia có mặt đêm ấy có thể đã lên tới ngàn vị.

Đức Thế Tôn đưa mắt lặng lẽ quan sát số người đông đảo đó và mở lời khen ngợi. Rồi nhân đó, người nói kinh Quán Niệm Hơi Thở.

B. Phần thứ hai

Phần thứ hai là trái tim của kinh. Phần này nói về mười sáu hơi thở phối hợp với bốn lĩnh vực quán niệm.

1. Bốn hơi thở đầu

Trong hơi thở 1 và 2, đối tượng quán niệm thuần túy là hơi thở. Tâm người thở là chủ thể quán niệm và hơi thở là đối tượng quán niệm. Hơi thở có thể ngắn hay dài, thô kệch hay nhẹ nhàng. Hơi thở ảnh hưởng tới tâm, tâm ảnh hưởng tới hơi thở. Tâm và hơi thở trở nên hợp nhất. Tâm và hơi thở là một. Hơi thở là một phần của thân, cho nên quán niệm về hơi thở cũng là quán niệm về thân.

Trong hơi thở 3, hơi thở được phối hợp với toàn thân, hơi thở không còn là một phần của thân nữa mà là một với toàn thân. Ý thức về hơi thở đồng thời cũng là ý thức về toàn thân. Tâm, hơi thở và toàn thân trở nên hợp nhất.

Trong hơi thở 4, sự vận hành hoạt động của thân bắt đầu trở nên lắng dịu và an tịnh lại. Sự an tịnh của hơi thở đưa tới sự an tịnh của cơ thể và của tâm: tâm, hơi thở và cơ thể đồng nhất trong sự an tịnh.

Ngay trong bốn hơi thở đầu, hành giả đã thực hiện phép “thân tâm nhất như”, nghĩa là thân với tâm không phải là hai thực thể riêng biệt. Hơi thở là môi giới màu nhiệm tạo thành trạng thái nhất như đó.

2. Bốn hơi thở kế

Hơi thở 5 chuyển về Thọ. Thọ tức là cảm giác, có ba loại: khổ thọ (cảm giác khó chịu), lạc thọ (cảm giác dễ chịu) và xả thọ (cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu). Do điều chỉnh hơi thở, quán niệm hơi thở, và làm cho sự vận hành và hoạt động trong cơ thể (nguyên văn là kàyasamkhāra, thân hành) được êm dịu và vi tế mà cảm thọ vui thích phát sinh. Đây là lạc thọ, và là tiến trình tự nhiên do hơi thở 4 đem đến.

Trong hơi thở 6, cảm giác vui thích biến thành cảm giác an lạc và hành giả ý thức về sự an lạc (lạc: sung sướng) ấy.

Các hơi thở 7 và 8 vẫn chú ý vào cảm thọ, bất cứ cảm thọ nào có mặt, những cảm thọ của thân hành (kaya-samkhāra) và của tâm hành (cittasamkhāra). Tâm hành tức là hoạt động của tâm ý gồm có cảm thọ và tri giác. Cảm thọ có thể từ thân thể phát sinh mà cũng có thể từ tri giác phát sinh. Ý thức về cả thân hành và cả tâm hành tức là bao trùm được toàn bộ nền tảng của cảm giác.

Hơi thở 8 làm cho thân hành và tâm hành lắng đọng và an tịnh lại. Tới đây, hành giả thống nhất được thân, tâm, cảm giác và hơi thở một cách hoàn toàn.

3. Bốn hơi thở áp chót

Bốn hơi thở 9, 10, 11 và 12 chuyển về đối tượng tâm. Tâm (citta) là tất cả những hoạt động của tâm (tâm hành) gồm có cảm giác (thọ), tri giác (tưởng) và mọi trạng thái tâm lý (hành). Tâm lý học Phật giáo nói đến 51 loại tâm hành. Nhưng tâm cũng là nhận thức phân biệt và suy tư. Hơi thở 9 bao trùm tất cả hoạt động của tâm, ý thức được những phát hiện của tâm trong giây phút hiện tại. Những hoạt động của tâm tuy thiên hình vạn trạng, nhưng hành giả chỉ quán chiếu những gì

đang phát hiện và hoạt động trong giây phút hiện tại thôi. Hơi thở 10 có tác dụng làm cho tâm ý hoan lạc, bởi vì trong trạng thái an vui tâm dễ đi vào định hơn là trong trạng thái sầu não lo lắng. Hành giả ý thức được là mình đang có cơ hội thiền tập, rằng không có giờ phút nào quan trọng bằng giờ phút hiện tại, biết an trú trong giờ phút hiện tại vì vậy cảm thọ hoan lạc phát sinh. Hơi thở 11 đưa hành giả vào sự tập trung tâm ý, lấy tâm nhìn tâm, lúc bấy giờ tâm là hơi thở, tâm là sự hợp nhất của chủ thể và đối tượng quán chiếu, tâm là sự an lạc. Tâm là lĩnh vực của quán chiếu và của định lực.

Hơi thở 12 nhằm cởi mở cho tâm nếu tâm còn bị ràng buộc. Ràng buộc hoặc bởi quá khứ hoặc bởi vị lai, hoặc bởi những tình tiết u uẩn khác. Nhờ quán chiếu hành giả biết đâu là những sợi dây ràng buộc làm cho tâm không được an lạc và giải thoát. Hành giả quán chiếu về bản chất của những ràng buộc ấy, để cởi trói cho tâm. Hơi thở liên tục thổi ánh sáng quán chiếu vào tâm để giải thoát cho tâm.

4. Bốn hơi thở cuối

Tâm không phải biệt lập với cảnh. Tâm là nhận thức, là cảm thọ, là yêu ghét, v.v... Nhận thức bao giờ cũng là nhận thức một cái gì, cảm thọ bao giờ cũng là cảm thọ một cái gì, yêu ghét bao giờ cũng là yêu ghét một cái gì. Cái gì ấy tức là đối tượng của tâm; tâm không thể phát hiện nếu không có đối tượng, tâm không thể hiện hữu nếu đối tượng của tâm không hiện hữu. Vì thế, tâm đồng thời là chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức.

Tất cả các hiện tượng sinh lý (như hơi thở, thần kinh, giác quan), tâm lý (như cảm giác, tri giác, nhận thức) và vật lý (như đất, nước, cỏ, cây, núi, sông) đều là đối tượng của tâm và do đó cũng là tâm. Tất cả đều được gọi là pháp.

Hơi thở 13 quán chiếu về tính chuyển biến vô thường của vạn pháp, tâm lý, sinh lý và vật lý. Chính hơi thở cũng là vô thường. Phép quán này rất quan trọng bởi vì nó khai mở cho ta thấy tính cách tương quan tương duyên của vạn vật cũng như tính cách vô ngã (không có tự ngã

riêng biệt) của các pháp. Hơi thở 14 cho ta thấy pháp nào rồi cũng tan rã, tàn hoại, để ta không còn ý định nắm bắt riêng một pháp nào, trong đó kể cả những hiện tượng sinh lý và tâm lý trong ta. Hơi thở 15 cho ta thấy không kẹt vào bất cứ một pháp nào, không bị một pháp nào nắm bắt và sai sử tức là đạt tới một niềm vui lớn, niềm vui của giải thoát, của tự do. Hơi thở 16 chiếu rạng trên thái độ buông bỏ của ta, buông bỏ tất cả mọi gánh nặng của vô minh, của nắm bắt. Buông bỏ được tức là đạt tới giải thoát.

Mười sáu hơi thở trên phải được học hỏi và thực tập một cách thông minh. Tuy được trình bày có thứ lớp, những hơi thở này không nhất thiết là phải được thực tập theo thứ tự trên dưới. Có thể nhiều ngày tháng thực tập ta chỉ chuyên về một loại hơi thở thôi, ví dụ hơi thở 14. Tuy nhiên những hơi thở đầu có hiệu lực lớn cho việc tập trung tâm ý; mỗi lần thiền tập ta nên đi qua những hơi thở ấy.

Mười sáu hơi thở tuy được trình bày một cách đơn giản, nhưng hiệu lực của chúng thật vô lượng vô biên. Tùy theo trình độ tu học của ta mà ta đi cạn hay đi sâu vào những hơi thở ấy. Bụt đã không muốn đưa ra nhiều lý thuyết sợ loạn tâm người mới học, cho nên đã sử dụng những từ ngữ thật đơn giản như vô thường, tàn hoại, giải thoát, buông bỏ, v.v... Kỳ thực ý niệm về vô thường bao hàm trong nó ý niệm vô ngã, không, duyên sinh, vô tướng và vô tác, rất quan trọng cho tiến trình quán chiếu để đi tới giải thoát.

C. Phần thứ ba

Phần thứ ba nói về bốn lĩnh vực quán niệm.

Thực ra trong phần thứ hai Bốn lĩnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ) đã được đề cập tới rồi, tuy danh từ tứ niệm xứ chưa được nêu lên. Bốn lĩnh vực quán niệm trong kinh này chỉ được đề cập và giảng giải một cách sơ lược thôi. Hành giả phải tìm đọc kinh Niệm Xứ để biết cận kề hơn về những chi tiết.

Bốn lĩnh vực quán niệm là thân thể, cảm giác, tâm và pháp (đối tượng của tâm). Công trình quán niệm ở đây được đặt dưới sự giám sát của hơi thở có ý thức.

Ở đây ta nên đề cập tới các từ ngữ “quán thân trong thân”, “quán cảm thọ trong cảm thọ”, “quán tâm ý trong tâm ý”, “quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý”.

Bí quyết của thiền quán là chủ thể quán chiếu với đối tượng quán chiếu trở thành bất nhị (không phải là hai cái riêng biệt). Nhà khoa học thường cho mình là hoàn toàn khác biệt với đối tượng mình quan sát và đo lường. Người thiền giả trái lại phải xóa bỏ ranh giới giữa chủ thể và đối tượng. Khi ta quan sát vật gì, ta là vật ấy. “Quán thân trong thân” có nghĩa là trong khi quán hành giả không đứng bên ngoài như một thực tại biệt lập mà phải đồng nhất mình với đối tượng quan sát. Chỉ có đường lối ấy mới đưa hành giả đến chỗ thâm nhập và chứng nghiệm thực tại một cách trực tiếp. Trong thiền quán, không những thân tâm là nhất như mà chủ thể và đối tượng cũng nhất như. Trong thiền quán những lưỡi dao chia cắt và những ranh giới phân biệt không còn có mặt. Thiền giả trở nên người tham dự (le participant) mà không còn là người quán sát (l'observateur).

Thiền quán trước hết là ý thức một cách minh mẫn những gì đang xảy ra trong bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm và pháp. “Tỉnh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời”. Cuộc đời tức là vạn pháp. Tham đắm cũng như chán ghét là những lớp màn tâm lý ngăn cản không cho ta thấy được chân tướng của vạn pháp. Cả hai thái độ: một là ôm cứng, hai là ruồng bỏ, đều không có tính cách tỉnh thức và minh mẫn, vì vậy hành giả phải vượt thoát chúng mới có thể thành công trong công phu quán chiếu.

D. Phần thứ tư

Phần thứ tư nói về sự phát sinh và trưởng thành của bảy yếu tố giác ngộ “thất giác chi” dưới nỗ lực quán chiếu và giám sát của hơi thở có ý thức.

Niệm là yếu tố căn bản. Niệm là ý thức, là sự tỉnh táo. Có duy trì và phát triển niệm thì công phu quán chiếu để thấy rõ được vạn pháp mới đưa hành giả tới thành công. “Công phu quán chiếu để thấy rõ vạn pháp” tức là trạch pháp vậy. Tinh tấn là sự bền bỉ, tinh cần. Hỷ lạc và khinh an là những niềm vui nuôi dưỡng tinh tấn. Định là kết quả tất yếu của niệm. Định làm phát sinh trí tuệ, sự hiểu biết và khi hiểu biết hành giả có thể buông bỏ, vượt thoát mọi so đo, phân biệt và yêu ghét thường tình. Buông bỏ tức là hành xả vậy. Người đạt được hành xả sẽ có một nụ cười vừa chứng tỏ được từ bi vừa chứng tỏ được sự hiểu biết.

E. Phần thứ năm

Phần thứ năm rất ngắn, nhắc rằng bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát sinh và thực tập tinh cần, sẽ đưa đến trí tuệ và giải thoát.

F. Phần thứ sáu

Phần thứ sáu là câu kết thúc của kinh, được áp dụng cho tất cả các kinh.

V. Quan niệm về hành trì

Kinh Quán Niệm Hơi Thở và kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ) không đề cập đến phép đếm hơi thở, chưa đề cập tới trình tự số tức, tùy tức, chỉ, quán, hoàn và tịnh (lục diệu pháp môn), không nói tới tướng (kanisa), không nói tới tứ thiên và tứ vô sắc định. Những pháp môn ấy có thể đã được thiết lập bởi những thế hệ hành giả kế tiếp nhằm phục vụ những căn trí khác nhau của người thực tập. Những pháp môn ấy ta không nên xét đoán và bình phẩm trước khi ta thực tập.

Phép đếm hơi thở (số tức) đã được chấp nhận một cách rộng rãi và đã đi vào kinh luận, kinh Tăng Nhất A Hàm trong Hán Tạng (kinh thứ 125 Đại Tạng Tân Tu, Phẩm An Ban, quyển 7 và 8) chưa nói đến phép đếm hơi thở, nhưng đã nói về việc phối hợp hơi thở với tứ thiên. Kinh Tu Hành Đạo Địa (kinh thứ 606 của Đại Tạng Tân Tu, quyển 5) trong phẩm thứ 23 (được gọi là Số Tức Phẩm) đã đồng nhất phép quán niệm hơi thở với phép đếm hơi thở. Kinh này cũng nói tới tứ thiên.

Số tức là 1 phương pháp mà người mới học nên sử dụng. Thở vào, đếm “1”. Thở ra, đếm “1”. Thở vào, đếm “2”. Thở ra, đếm “2”. Như thế cho đến “10”, rồi bắt đầu trở lại. Nửa chừng nếu quên con số thì hành giả đếm trở lại “1”. Phép đếm giúp hành giả cắt bỏ loạn tưởng và tập trung vào hơi thở và con số. Khi đã đạt được sự chú tâm rồi, việc đếm trở thành nhàm và hành giả bỏ đếm để theo dõi hơi thở. Theo dõi hơi thở tức là Tùy Tức. Các bộ luận danh tiếng như Patisambhidā Magga (Vô Ngại Đạo Luận) Vimutti Magga (Giải Thoát Đạo Luận) và Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo Luận) đều dạy rằng trong khi thở nên chú tâm ở đầu mũi tức là nơi không khí đi vào và đi ra khỏi thân thể. Hình ảnh lưới cửa được đưa ra làm ví dụ. Khi ta cửa 1 cây gỗ, ta hay nhìn vào chỗ răng cửa bắt đầu đi vào cây gỗ. Ta không theo dõi răng cửa đi vào trong cây gỗ, ta chỉ nhận thức chỗ những răng cửa bắt đầu đi vào cây gỗ mà thôi. Ta không theo không khí đi vào cơ thể. Ta chỉ chú tâm ở đầu mũi nơi không khí ra vào. Nhiều vị luận gia cho rằng nếu theo dõi hơi thở đi vào cơ thể thì đối

tượng chú tâm sẽ không thuần nhất và do đó khó đạt được định. Cũng vì vậy họ hiểu rằng chữ toàn thân của hơi thở (the entire breath body) chứ không phải là toàn bộ thân thể của hành giả. Theo sát văn mạch của kinh, ta thấy lối giải thích này không được ổn. Hơi thở thứ 3 là hơi thở trong đó đối tượng của sự chú ý (định) không phải chỉ là hơi thở mà còn là cả thân thể của hành giả, cũng như hơi thở thứ bảy bao gồm cả những cảm giác và hơi thở thứ chín bao gồm tất cả tâm ý.

Trong hơi thở thứ tư (“ta đang thở vào (thở ra) và làm cho toàn thân an tịnh”) chữ toàn thân không còn có thể được hiểu là toàn thân của hơi thở được nữa. Tất cả bốn hơi thở đầu, đều lấy hình hài làm đối tượng, vì thân thể là lĩnh vực quán niệm thứ nhất trong tứ niệm xứ. Tuy trong hai hơi thở đầu đối tượng chỉ là thuần hơi thở, nhưng hơi thở cũng là một phần của hình hài. Sang tới hai hơi thở kế tiếp, trọn vẹn hình hài đã được lấy làm đối tượng.

Sở dĩ các tác phẩm Patisambhidā (Vô Ngại Đạo Luận, của Mahānāma), Vimuttimagga Giải Thoát Đạo Luận, của Upatissa) và Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo Luận, của Buddhghosa) đều khuyên hành giả để tâm ở chót mũi mà đừng theo hơi thở đi vào cơ thể là vì các tác giả cho rằng đi theo hơi thở vào thân thể thì tâm lý sẽ bị phân tán và không đi vào tứ thiền được. Giải Thoát Đạo Luận ra đời vào khoảng cuối thế kỉ thứ tư dương lịch, Vô Ngại Đạo Luận vào đầu thế kỉ thứ năm và Giải Thoát Đạo Luận sau đó không lâu. Các tác phẩm này đều nhấn mạnh đến sự cần thiết của chỉ (Samātha) như điều kiện căn bản của quán (vipassanā). Chỉ đây là tứ thiền và tứ vô sắc định. Để tâm ở đầu chót mũi và ý thức về sự sinh khởi và xúc chạm của không khí ở nơi cửa ngõ của thân thể này thì cũng như người thợ cưa chỉ nhìn vào sự xúc chạm của những chiếc răng cưa với cây gỗ chứ không theo dõi những chiếc răng cưa mà đi vào đi ra cây gỗ. Dần dần hơi thở từ thô kệch trở nên tế nhị và cuối cùng không còn được phân biệt nữa. Lúc ấy một dấu hiệu tướng (kasina) sẽ hiện lên, có thể như là một nhúm bông gòn trắng, cho hành giả một cảm giác mát mẻ và dễ chịu như gió mát. Nếu hành giả chú tâm vào tướng này thì sẽ đi vào định, vào sơ thiền. Sơ thiền là bước đầu. Sau đó có nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Trong các trạng thái thiền định, năm giác quan

không còn hoạt động nữa, nhưng tâm ý hành giả vẫn hoàn toàn sáng suốt và tỉnh táo. Sau tứ thiền còn có tứ vô sắc định: cõi không gian vô biên, cõi tâm thức vô biên, cõi vật thể toàn không và cõi không phải tri giác cũng không phải không tri giác.

Thích Ca Mâu Ni hồi chưa thành đạo đã có đến thụ giáo với các đạo sĩ Du già Bà La Môn và cũng đã thực tập tứ thiền và tứ vô sắc định với họ. Sau đó người đã nói rằng các trạng thái thiền định như “vô sở hữu xứ” (cõi vật thể toàn không) và “phi tướng phi phi tướng xứ” (cõi không phải tri giác cũng không phải không tri giác) của đạo sĩ Uddaka không đưa con người tới nơi giải thoát được. Chính trong các kinh căn bản về thiền tập như kinh Quán Niệm Hơi Thở và kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, người cũng không nói đến tứ thiền và tứ vô sắc định. Vậy ta phải đặt vấn đề về ảnh hưởng của các hệ thống Du Già – Ưu Bà Ni Sa Đàm (Upanishadic-Yogic) trên lĩnh vực thiền tập của đạo Phật. Điều mà ta nên nhấn mạnh ở đây là phép tứ thiền và tứ vô sắc định không phải là những điều kiện cần thiết để đạt tới vị giác ngộ, trong khi các phép quán niệm mà Phật dạy trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm được xem như là “con đường duy nhất” để đi tới giải thoát. Có những hành giả lâu ngày thực tập không đi vào tứ thiền bèn nghĩ rằng mình không có khả năng tu tập giác ngộ. Có những hành giả chỉ vì ao ước đi vào tứ thiền mà lạc vào thiền bệnh, trở thành bất an. Thực tập đúng theo lời Phật dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở và Bốn Đối Tượng Quán Niệm thì sẽ không bị lạc vào những trường hợp đáng tiếc ấy.

Tại nước ta, vào đầu thế kỉ thứ ba, thiền sư Tăng Hội trong lúc đề tựa cho kinh An Ban Thủ Ý cũng đã nói đến tứ thiền rồi, nhưng tứ thiền của Tăng Hội được phối hợp với các phép quán: quán thân, quán trời đất, quán thịnh suy, tồn vong v.v... để đi tới giải thoát. Thiền Sư Tăng Hội cũng đã nói tới sáu pháp môn màu nhiệm liên hệ tới phép quán niệm hơi thở (lục diệu pháp môn): đếm hơi thở (số tức) theo hơi thở (tùy tức), đình chỉ tâm ý (chỉ), quán chiếu vạn pháp (quán), trở lại nguồn tâm (hoàn) và vượt thoát ý niệm chủ thể và đối tượng (tịch), Tăng Hội cũng đã nói tới phương pháp tập trung tâm vào chót mũi. Kinh Tu Hành Đạo Địa (Kinh thứ 606 của Đại Tạng Tân Tu) trong

phẩm Số Túc (phẩm số 23) cũng nói đến tứ thiền, đến pháp số túc, đến lục diệu pháp môn và đến phương pháp tập trung vào chót mũi, nhưng chưa nói đến pháp Số Túc và đến lục diệu pháp môn.

Ta nên biết là các kinh điển đã được truyền khẩu hàng mấy trăm năm trước khi được chép xuống. Những ảnh hưởng bên ngoài có thể len vào trong bất cứ thời gian nào. Kinh Quán Niệm Hơi Thở (An Ban Thủ Ý Kinh) và Kinh Bốn Đối Tượng Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh) được xem như là những bảo bối của sự tu tập hàng ngày đã được các vị xuất gia truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác một cách cẩn trọng, vì vậy những sai lầm thất thoát và những ảnh hưởng bên ngoài đã có thể có rất ít. Trong lịch sử đạo Phật, có những kinh điển đã được kết tập về sau, trong Nam Tông cũng như ở Bắc Tông, nhất là ở Bắc Tông. Cách thức truyền thừa hiểu biết và hành trì có thể làm biến dạng và khô cứng kinh điển. Các kinh điển đại thừa giúp ta nhìn trở lại và khám phá chiều sâu của những kinh điển nguyên thủy. Những tư tưởng lớn của các kinh điển Đại Thừa đều đã có hàm chứa trong các kinh điển nguyên thủy. Khi ta trở về với các kinh điển nguyên thủy, ta sẽ có một cái nhìn có gốc rễ và vững chãi hơn về kinh điển đại thừa. Nếu chỉ ngồi trên hai cánh của con chim Đại Thừa, có thể là ta sẽ bay quá xa, và đánh mất sự liên lạc với nguồn gốc của con chim ấy.

Tuy các kinh Quán Niệm Hơi Thở (An Ban Thủ Ý) và Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh) tuy không nói đến tứ thiền và tứ vô sắc định, nhưng không phải vì thế mà không nhấn mạnh tới sự cần thiết của định lực, nghĩa là đến công dụng và sức mạnh của sự tập trung tâm ý. Thiền quán có hai mặt: ngưng lại (chỉ), để nhìn thấy (quán). Ngưng lại là định, và nhìn thấy là tuệ. Quán niệm hơi thở hay quán niệm về những đối tượng khác như thân thể, cảm giác, tâm thức, đối tượng tâm thức v.v...đều là nhằm mục đích tập trung tâm ý trên một đối tượng để rồi có thể nhìn thấy được đối tượng ấy trong chiều sâu của nó. Tập trung tâm ý tức là ngưng (chỉ) sự rong ruổi của tâm ý từ đối tượng này sang đối tượng khác để chỉ dừng lại trên một đối tượng. Dừng lại trên một đối tượng để nhìn (quán) đối tượng ấy, và nhìn sâu vào đối tượng ấy. Chỉ và Quán do đó đi đôi với nhau. Nhờ có dừng lại (chỉ) ta mới có thể nhìn (quán). Càng nhìn sâu (quán) thì

sự tập trung ý (chỉ) càng lớn. Ngưng tụ tâm ý (chỉ) thì tự nhiên thấy (quán). Thấy (quán) thì tâm ý càng thêm ngưng tụ (chỉ). Ta có thể nói không có chỉ thì không có quán và không có quán thì chỉ không vững vàng. Điều ta cần nhớ tới ở đây là tuy các kinh Quán Niệm Hơi Thở và Bốn Đối Tượng Quán Niệm không nói đến tứ thiền và tứ vô sắc định, nhưng bản chất của kinh vẫn là sự tập trung tâm ý (chỉ) để mà quán chiếu (quán). Vậy ta không cần đi tìm đâu xa nữa, và hãy chỉ nắm lấy phương pháp đơn giản do Bụt chỉ dạy trong các kinh này.

VI. Phương pháp hành trì

Hành trì chỉ quán là để đạt tới giải thoát, tức là đạt tới sự cởi mở những trói buộc. Cái gì trói buộc ta? Trước hết là sự quên lãng mà danh từ Phật học là thất niệm. Ta sống như trong một giấc mơ, ta bị lôi kéo về quá khứ, về tương lai, ta bị ràng buộc bởi những đau buồn, hờn giận, thắc mắc, sợ hãi. Trong hiện tại, giải thoát tức là vượt ra khỏi những trạng thái ấy để sống tỉnh táo, vui tươi, an nhiên và tịnh lạc. Sống như vậy mới là đáng sống. Sống như vậy, ta sẽ nguồn vui cho những người thân thuộc và cho những kẻ sống bên ta cũng như chung quanh ta. Đạo Bụt thường nói đến sự giải thoát tối hậu là giải thoát khỏi sinh tử. Cái chết là một niềm đe dọa lớn. Bao nhiêu thắc mắc và sợ hãi đã được phát sinh từ ý niệm chết. Thiền quán cũng là để cởi cho ta sợi dây thắc mắc và sợ hãi đó. Sau đây là những phương pháp hành trì kinh Quán Niệm Hơi Thở được trình bày một cách đơn giản theo tinh thần của kinh.

Hành giả nên chọn những pháp môn hành trì nào thích hợp với mình trong giai đoạn hiện tại để thực tập trước. Tuy mười sáu phép quán niệm hơi thở có liên hệ mật thiết với nhau, hành giả không nhất thiết phải hành trì theo thứ tự các phép quán niệm này. Thứ tự này không có nghĩa là đi tuần tự từ dễ đến khó. Pháp nào cũng đều nhiệm như nhau, nếu dễ thì cũng dễ như nhau, khó thì cũng khó như nhau.

Tuy nhiên ta có thể nói những phép đầu chú trọng nhiều tới chỉ, và những phép sau chú trọng nhiều tới quán, tuy rằng chỉ và quán không khi nào tách biệt nhau. Có chỉ tức là đã có ít nhiều quán, và có quán tức nhiên là đã có chỉ. Sau đây là những chủ đề quán niệm được phân ra bảy loại như sau:

1. Theo dõi hơi thở trong đời sống hằng ngày: cắt ngang thất niệm và suy tưởng (hơi thở thứ nhất và thứ hai).
2. Ý thức về thân thể (hơi thở thứ ba)
3. Thực hiện thân tâm nhất như (hơi thở thứ tư)

4. Nuôi dưỡng bằng thiền duyệt (hơi thở thứ năm và thứ sáu)
5. Quán chiếu cảm thọ (hơi thở thứ bảy và thứ tám)
6. Điều phục và giải thoát tâm ý (hơi thở thứ chín, mười, mười một và mười hai)
7. Quán chiếu thực tướng vạn hữu (hơi thở thứ mười ba, mười bốn, mười lăm và mười sáu)

Người tại gia cũng như người xuất gia, phải biết thực tập hàng ngày chủ đề 1 (“theo dõi hơi thở trong đời sống hàng ngày”) và chủ đề 4 (“nuôi dưỡng bằng thiền duyệt”). Mỗi lúc thực tập tọa thiền, nên luôn luôn bắt đầu bằng hai chủ đề ấy, rồi sau mới đi tới những chủ đề quán chiếu khác. Mỗi khi thấy tâm trạng bất an, chán nản, buồn bực v.v...thì nên thực tập chủ đề 5 (“quán chiếu cảm thọ”). Chủ đề 7 là cửa ngõ thoát ly sinh tử, bậc đại trượng phu phải đi qua cửa ngõ này. Đây là tặng phẩm lớn nhất của Bụt. Sáu chủ đề trước đều có chỉ và quán, chủ đề thứ 7 nặng nhất về quán, hành giả khi đã có khả năng tập trung tâm ý khá vững (định lực) rồi thì nên đi vào chủ đề này.

1. Theo dõi hơi thở trong đời sống hàng ngày: cắt ngang thất niệm suy tưởng (hơi thở thứ nhất và thứ hai)

Phần lớn độc giả không phải là những hành giả sống trong rừng, dưới gốc cây hoặc trong tu viện... Trong đời sống hàng ngày, chúng ta lái xe, làm việc trong sở, chờ buýt, nói điện thoại, đi bộ từ cao ốc này sang cao ốc khác, chùi nhà, nấu bếp, dọn dẹp, phơi áo quần v.v...ta phải biết thực tập quán niệm hơi thở ngay trong khi chúng ta làm các công việc ấy.

Thường thường trong khi làm các công việc này ta cứ để trí óc suy nghĩ vẩn vơ từ chuyện này sang chuyện khác. Những mừng, vui, buồn, giận, bực tức, v.v.... cứ thay nhau đến rồi đi, thuận theo những dòng suy nghĩ mộng lung đó. Như vậy, ta sống mà không nắm được chủ quyền của tâm ý, ta sống trong quên lãng. Vậy ta phải nắm lấy hơi thở ta, ý thức về hơi thở ta và theo dõi hơi thở của ta. Thở vào và thở ra, ta biết là ta thở vào hay thở ra, và ta mỉm miệng cười để chứng

tỏ ta là ta, ta có chủ quyền trên ta. Bằng hơi thở có ý thức, ta thiết lập sự tỉnh thức (chánh niệm) trong giờ phút hiện tại. Thở và chỉ để ý đến hơi thở thôi, đó là ta đã thiết lập được chỉ, tức là sự định tâm. Hơi thở có ý thức giúp cho tâm ta khỏi phiêu lưu vào thế giới tạp niệm, nghĩa là thế giới của sự suy nghĩ miên man, vớ vẩn.

Phần lớn các công việc ta làm đều có thể đi đôi với phép theo dõi hơi thở này. Khi nào công việc đòi hỏi một sự chú tâm đặc biệt để tránh sự lầm lẫn hoặc tai nạn, ta cần phối hợp hơi thở ý thức với công việc. Ví dụ khi tôi đang nâng một nồi nước sôi đi từ phòng này sang phòng khác, hoặc là khi tôi đang bắt điện. Tôi ý thức được từng cử chỉ của bàn tay tôi. Tôi nuôi dưỡng ý thức ấy bằng hơi thở. “Tôi đang thở ra và ý thức rằng tay tôi đang nâng nồi nước sôi”. “Tôi đang thở vào và ý thức rằng tay phải tôi đang cầm sợi dây điện”. Khi tôi đang lái xe và sắp sửa qua mặt một chiếc xe khác, “tôi đang thở vào và biết rằng tôi đang qua mặt một chiếc xe khác”. “Tôi đang thở vào và biết rằng tình trạng khá an toàn”. v.v...Tuy nhiên, không phải ta chỉ cần phối hợp hơi thở có ý thức với công việc trong trường hợp công việc đòi hỏi nhiều sự chú ý. Ta cũng có thể phối hợp hơi thở có ý thức với bất cứ động tác nào của thân thể. “Tôi đang thở vào và đang ngồi xuống”, “tôi đang thở ra và đang lau bụi trên bàn”. “Tôi đang thở vào và mỉm cười một mình”. “Tôi đang thở ra và chuẩn bị bắt một ấm nước lên bếp”.

Đình chỉ được loạn tưởng (suy nghĩ miên man) và đình chỉ được thất niệm (sống buông xuôi theo quên lãng) là một bước rất lớn trong thiền tập, mà bước này ta có thể thực hiện được bằng phương pháp theo dõi hơi thở và phối hợp hơi thở có ý thức với công việc ta làm hàng ngày.

Có những người mất hết an lạc và có thể phát điên chỉ vì không đình chỉ được loạn tưởng. Họ phải uống thuốc an thần để ngủ, mong rằng khi ngủ thì tâm trí được nghỉ ngơi. Nhưng khi ngủ, họ vẫn đi qua nhiều lớp mộng mị và những khổ thọ như lo âu sợ hãi và bực tức vẫn tiếp tục đến công phá. Suy nghĩ nhiều quá, bạn có thể bị đau đầu, bạn có thể sẽ bị tổn thất thần khí, vì vậy thực tập phép theo dõi hơi thở và

phối hợp hơi thở ý thức với công việc hằng ngày bạn sẽ có thể cắt ngang dòng loạn tưởng, đồng thời thấp sáng được sự tỉnh thức. Thở ra và thở vào có ý thức, đó là một phép tu rất màu nhiệm mà cũng là một phép tu thật đơn giản, ai cũng có thể thực tập được.

Đây là phép áp dụng hai hơi thở đầu trong số mười sáu hơi thở được nhắc đến trong kinh. Hành giả nên tìm đọc kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh- Satipatthāna Sutta) để bổ túc cho kiến thức đã thu nhận từ kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Những vị sống trong chùa, trong thiền viện hay trong những trung tâm thực tập thiền học cũng phải thực hành theo những điều đã chỉ dẫn ở trên. Tuy trong thiền viện có thời khóa buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều, nhưng người sống trong thiền viện vẫn sinh hoạt như bất cứ ai khác: đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc... Phối hợp ý thức về hơi thở và ý thức về những động tác của thân thể, đó là pháp môn cơ bản để chấm dứt loạn tưởng, sống trong tỉnh thức và vun trồng định lực.

Trong những phút đầu của giờ thiền tọa, hành giả cũng áp dụng phương pháp này để điều hòa hơi thở và nếu thấy cần thiết thì cũng có thể thực tập việc theo dõi hơi thở có ý thức này trong suốt buổi thiền tọa.

2. Ý thức về thân thể (hơi thở thứ ba)

Trong thiền tập, thân thể và tâm ý trở thành một hợp thể. Trong tư thế ngồi, nằm, đứng hay đi, ta có thể thực tập ý thức về thân thể ta, ban đầu từ những bộ phận khác nhau, và sau hết đến toàn thể hình hài của ta. Ta có thể bắt đầu bằng tóc trên đầu và đi tới ngón chân. Ví dụ bạn đang ở trong tư thế ngồi thiền. Sau khi điều chỉnh hơi thở, bạn bắt đầu thở ra và quán tưởng: “Tôi đang thở ra và có ý thức về tóc trên đầu tôi”. “Tôi đang thở vào và có ý thức về não bộ của tôi”. Cứ như thế bạn đi dần tới các ngón chân. Trong quá trình thực tập, có thể có những cảm giác và những nhận định được nảy sinh. Ví dụ khi đi ngang trái tim, tôi chợt thấy nảy sinh ra một cảm giác lo lắng về tình trạng trái tim của một người bạn thân. Tôi không xua đuổi cảm giác lo

lặng đó. Tôi ghi nhận nó: “Tôi đang thở vào và ý thức rằng tôi đang có cảm giác lo lắng về tình trạng trái tim của bạn tôi”. Rồi bạn tiếp tục hành trình quán chiếu thân thể bạn dưới hơi thở có ý thức. Tôi thêm một ví dụ: khi đi ngang bộ tiêu hóa, tôi chợt thấy hàng triệu sinh vật vi tế đang cùng chung sống với tôi ngay trong ruột tôi. Tôi không xua đuổi cái thấy ấy. Tôi chỉ ghi nhận nó. “Tôi đang thở vào và có ý thức về những vi sinh vật đang cùng sống với tôi và trong tôi”. Nếu bạn thấy cái ý thức về sự cộng sinh của các vi sinh vật ấy là một đề tài thiền quán giàu có, bạn có thể ghi nhận như thế, tự hện sẽ trở về với đề tài thiền quán đó, và tiếp tục cuộc hành trình quán chiếu cơ thể của bạn.

Nên biết là chúng ta rất ít để ý tới các bộ phận của cơ thể ta và ta chỉ chú trọng tới chúng khi chúng đau nhức hay bắt đầu có bệnh tật. Bạn có thể bỏ ra hàng chục năm lên xuống ra vào lợi danh, nhưng chưa bạn chưa từng nắm lấy ngón chân út của bạn trong ý thức. Ngón chân út của bạn quan trọng lắm đấy. Nó đã dễ thương với bạn từ trước tới nay. Giả dụ một ngày mai nó có dấu hiệu ung thư trong nó, thì bạn mới tính sao?

Bạn có thể nghĩ rằng ý thức về thân thể là một việc làm không quan trọng lắm, không phải thế đâu. Hiện tượng sinh lý, tâm lý và vật lý nào cũng là một cửa ngõ đưa ta vào chân lý. Bạn có thể quán ngón chân út của bạn và thành đạo. Bản chất của phép tu là ngưng tụ tâm ý để nhìn trong ý thức các bộ phận của cơ thể. Thực tập như vậy, một ngày kia (có thể là ngày mai hay chính chiều hôm nay) bạn có thể sẽ thấy được điều kỳ lạ và sâu sắc có thể thay đổi được cái nhìn và cách sống của bạn. Tóc trên đầu bạn là một vật rất thường chẳng có gì là đặc biệt? Không phải thế đâu! Tóc trên đầu bạn là một sứ giả của chân lý đó. Bạn hãy tiếp nhận ủy nhiệm thư từ những sợi tóc ấy, nhìn cho kỹ và khám phá cho được sứ điệp mà mỗi sợi tóc mang trong nó. Hai mắt của bạn là những hiện tượng sinh lý tầm thường chẳng có gì là đặc biệt ư? Bạn lầm rồi đấy. Chúng là những cánh cửa mở để cho bạn đi vào cõi chân thể màu nhiệm. Bạn đừng nên xem thường vật gì hết. Nhìn cho sâu, nhìn cho kỹ, bạn sẽ thấy. Đó là thiền tập

3. Thực hiện thân tâm nhất như (hơi thở thứ tư)

Trong một buổi thiền tập khác, bạn hãy quán chiếu toàn thể hình hài bạn mà không phân biệt từng bộ phận như trước. “Tôi đang thở vào và có ý thức toàn thân thể tôi” (hơi thở thứ ba của kinh). Trong trường hợp này bạn để hơi thở, thân thể và tâm quán chiếu phối hợp thành một. Hơi thở và thân thể là một. Hơi thở với tâm là một. Tâm với thân là một. Trong phút quán chiếu, tâm không phải là một thực thể tồn tại độc lập ngoài hơi thở và ngoài cơ thể. Biên giới giữa chủ thể quán niệm và đối tượng quán niệm không còn. Đây tức là “quán thân trong thân”. Tâm ý không “đứng ngoài” để quán chiếu nữa. Tâm ý là một với đối tượng quán chiếu. Đây là nguyên lý năng sở không tịch đã được triển khai rất đầy đủ trong truyền thống đạo Bụt đại thừa.

Thực tập như thế trong khoảng từ mười tới hai mươi phút bạn sẽ cảm thấy sự vận hành của hơi thở và của cơ thể bạn trở nên êm tịnh và vi tế, do đó tâm ý bạn cũng trở nên tĩnh lặng hơn nhiều. Khi bạn mới bắt đầu, cả ba thứ (tâm, hơi thở và thân thể đều thô phù như bột xay chưa nhuyễn, như người cưỡi ngựa chưa thuần, như tiếng đại hồng chung mới thỉnh. Dần dần cả ba thứ trở nên thuần thực, êm tịnh và vi tế. Bột dần dần thành nhuyễn, ngựa dần dần phi êm, chuông đã bắt đầu ngân nga diu dặt. Hơi thở thứ tư đưa bạn về phía ấy. “Tôi đang thở vào và làm cho toàn thân tôi an tịnh” “tôi đang thở ra và làm cho toàn thân tôi an tịnh”. Giống như khi trời nóng bạn uống vào một ly nước chanh đá và cảm thấy mát ruột mát gan, hơi thở của bạn đi vào cơ thể làm an tịnh mọi tế bào trong đó. Đồng thời mọi “tế bào” của hơi thở cũng trở nên an tịnh hơn và mọi “tế bào” của tâm ý bạn cũng trở nên an tịnh hơn. Ba là một, một là ba; thiền quán là như thế. Ngựa phi êm thì người cưỡi ngựa cũng êm; người cưỡi ngựa càng êm thì ngựa cũng thấy càng êm. Điều này cũng đúng với âm thanh của chuông, màng nhĩ của người nghe và chính người nghe nữa. Hơi thở này đem lại thiền duyệt cho bạn. Thiền duyệt là niềm vui và sự an lạc do thiền đem tới. Đó là thức ăn. Bạn được nuôi dưỡng bằng thiền duyệt thì bạn sẽ vui tươi, đầm thắm, rộng lượng, và những người sống chung với bạn cũng sẽ được thừa hưởng cái hạnh phúc ấy một phần nào.

Hơi thở thứ tư (thở vào và thở ra làm cho toàn thân an tịnh) tuy nhắm tới mục đích làm cho an tịnh sự vận hành của cơ thể (nguyên văn: an tịnh thân hành) nhưng kì thực cũng nhắm tới mục đích làm cho hơi thở và tâm ý an tịnh. Sự an tịnh của một trong ba yếu tố (tâm ý, hơi thở và cơ thể) kéo theo sự an tịnh của hai yếu tố khác. Trong thiền tập, sự phân biệt giữa tâm và thân không còn nữa, và vì vậy hành giả an trú trong trạng thái thân tâm nhất như và không còn thấy chủ thể quán niệm tồn tại ngoài đối tượng của quán niệm.

4. Thiền duyệt là thức ăn (hơi thở thứ năm và thứ sáu)

Người tập thiền phải biết tự nuôi dưỡng bằng thiền duyệt, nghĩa là bằng sự an vui của thiền định, để trưởng thành và để có đủ năng lực hành đạo và giúp đời. Đời vừa khổ đau vừa màu nhiệm. Truyền thống đạo Bụt Phương Nam nhấn mạnh tới tính chất khổ đau, trong khi truyền thống đạo Bụt Phương Bắc không quên nhắc tới những màu nhiệm của cuộc đời. Trúc tím, hoa vàng, mây trắng, trăng trong v.v... là những biểu hiện màu nhiệm của pháp thân. Thân thể con người tuy rằng vô thường, vô ngã và bất tịnh nhưng cũng là vô cùng màu nhiệm. Khi ngồi dưới gốc cây, nơi vắng vẻ, xa lánh cảnh náo nhiệt của thị thành, người hành giả cảm thấy thoải mái và an lạc. Cảm giác thoải mái và an lạc này ta cũng đạt được khi ta xa lìa được những nhiễu nhương và phiền toái của cuộc sống quanh ta. Mỗi cuối tuần, xa lánh được thị thành náo nhiệt và đầy phiền não và thoát được về miền quê, bạn cảm thấy vui mừng và thoải mái. Qua được một kì thi, bạn cảm thấy đã rũ bỏ được hết lo âu. Chấm dứt một ngày bận rộn, tắt được máy truyền hình, đốt lên một cây nhang cho thơm nhà, ngồi lại trong tư thế hoa sen và bắt đầu thực tập nụ cười và hơi thở, bạn cảm thấy một niềm vui. Đó là cảm giác an lạc thứ nhất của thiền tập. Hơi thở thứ năm (“ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui”, “ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui”) có nhiệm vụ giúp cho bạn có ý thức về cảm giác an lạc ấy. Dứt bỏ được những bận rộn, những phiền toái và những ưu tư vô ích, bạn đi vào chánh niệm với sự vui mừng. Từ sự vui mừng này bạn đi tới sự an lạc một cách dễ dàng.

Hơi thở thứ sáu thiết lập ý thức về sự an lạc. “Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc”. Sự an lạc này phát sinh từ sự thoát ly bận rộn, phiền toái và ưu tư. Sự an lạc này cũng phát sinh từ sự thoải mái của cơ thể và của tâm ý.

Khi đau răng ta thấy rằng không đau răng là một lạc thọ, nghĩa là một cảm giác dễ chịu. Vậy mà phần lớn những người không đau răng chẳng khi nào ý thức được cảm giác dễ chịu ấy. Khi hai mắt bị mù, người ta mới thấy rằng có đôi mắt sáng có thể thấy được mây trắng và trời xanh là một điều màu nhiệm. Tuy vậy phần lớn những người có mắt sáng chẳng khi nào ý thức được sự màu nhiệm đó. Thiền tập là để ý thức rằng nếu khổ đau có mặt thì màu nhiệm cũng có mặt. An lạc là thức ăn đầu của thiền giả, và thiền giả không cần đi tìm kiếm sự an lạc ấy ở bên ngoài. Thiền giả chỉ cần ý thức được sự an lạc là tự khắc có an lạc. Lạc thọ cũng giống như khí trời, ta có thể thọ dụng tùy theo nhu cầu của ta. Ta thường phân biệt ba loại cảm giác(thọ): khổ thọ (cảm giác khó chịu), lạc thọ (cảm giác dễ chịu) và xả thọ (cảm giác trung tính, không khó chịu cũng không dễ chịu). Thiền giả, bằng công phu thiền tập của mình, biết biến những xả thọ thành lạc thọ để nuôi dưỡng mình. Những thứ lạc thọ do xả thọ biến thành đều có tính cách lành mạnh và bền bỉ hơn những loại lạc thọ khác. Khi được nuôi dưỡng thường xuyên bằng thiền duyệt, hành giả trở nên thoải mái, dễ chịu, rộng lượng và từ bi; vì vậy pháp lạc sẽ thấm sang những người bên cạnh. Có an lạc, ta mới chia sẻ được sự an lạc với kẻ khác và mới có đủ nghị lực để tiếp nối công việc độ sinh, vốn là một thứ công việc đòi hỏi nhiều gian khổ và kiên nhẫn.

5. Quán chiếu cảm thọ (hơi thở thứ bảy và tám)

Các hơi thở thứ bảy và tám cũng nhắm tới sự quán chiếu về cảm thọ. Cảm thọ tức là cảm giác. Không phải chỉ là những cảm giác an lạc mà cả những cảm giác không an lạc nữa. Những cảm giác như bực bội, giận hờn, bất an, lo âu, mệt mỏi, chán nản v.v... đều là những cảm giác không an lạc. Khi một cảm giác như thế có mặt, thiền giả nhận diện nó, ý thức được sự có mặt của nó, nói một cách khác hơn là thấp

lên một mặt trời chánh niệm để soi sáng nó. Đó là công trình quán chiếu. Ví dụ như cảm giác bực bội. Thiền giả tự biết: “Sự bực bội có mặt trong ta. Ta đang là sự bực bội”. Và thiền giả thở vào và thở ra trong ý thức ấy.

Pháp Thiền quán của đạo Phật được thiết lập trên cơ bản bất nhị, vì vậy hành giả không xem sự bực bội là một kẻ thù từ bên ngoài đột nhập vào mà trái lại còn ý thức được rằng trong giờ phút hiện tại mình chính là sự bực bội nữa. Do nhận thức đó, thiền giả không còn có ý chống đối xô đuổi và đánh phá sự bực bội. Thực tập thiền quán không phải là thiết lập một ranh giới giữa thiện và ác trong bản thân mình và biến bản thân mình thành một bãi chiến trường. Đạo Phật kỵ nhất là việc ấy. Thiền giả đối xử với sự bực bội mình một cách từ bi và bất bạo động. Thiền giả đối phó với sự bực bội của mình bằng một tấm lòng lân mẫn như là đối phó với chính người em ruột của mình. Thắp sáng ý thức chánh niệm lên duy trì ý thức ấy cùng với hơi thở ra và hơi thở vào. Dưới ánh sáng của sự quán chiếu, niềm bực bội sẽ dần biến chất. Biến chất chứ không phải tiêu tán. Mỗi cảm giác là một vùng năng lượng. Cảm giác an lạc là thứ năng lượng có thể nuôi dưỡng. Cảm giác bất an là thứ năng lượng có thể tàn hại. Dưới ánh sáng của quán niệm, năng lượng bất an có thể biến thành năng lượng nuôi dưỡng.

Cảm giác (thọ) có nguồn gốc hoặc từ thân thể (sắc) hoặc từ tri giác (tưởng). Khi ta thiếu ngủ ta có thể có cảm giác mệt mỏi hoặc cáu kỉnh, và như vậy cảm giác có nguồn gốc từ thân thể. Khi ta có tri giác sai lạc về người hoặc về sự việc thì ta có thể có cảm giác tức giận, chán nản hoặc bực bội: cảm giác ở đây có nguồn gốc ở tri giác. Theo đạo Phật, tri giác của ta rất dễ bị lầm lạc, vì vậy cho nên ta bị khổ sở nhiều. Thiền quán là nhìn sâu vào sự vật để thấy được chân tướng của sự vật và để vượt thoát những tri giác lầm lạc ấy. Nhận lầm sợi dây là con rắn, ta hoảng sợ la lên. Hoảng sợ là một cảm giác. Nhận lầm sợi dây là con rắn là một tri giác sai lạc.

Sinh hoạt có điều độ, giữ gìn cho cơ thể lành mạnh, ta có thể giảm thiểu những cảm giác khổ đau có nguồn gốc sinh lý. Quán sát vạn vật

cho sâu sắc: mở rộng tầm hiểu biết và thương yêu, ta có thể giảm thiểu được phẩm và lượng của những cảm giác khổ đau có nguồn gốc tri giác. Quán chiếu một cảm giác tức là nhận biết được những nguyên do xa gần đã làm phát sinh cảm giác ấy. Đi sâu vào sự nhận biết ấy tức là khám phá được tự tính (bản chất) của cảm giác.

Khi có một cảm giác như bực tức, lo sợ v.v... hành giả ý thức được sự có mặt của cảm giác này và nuôi dưỡng ý thức ấy bằng hơi thở. Duy trì hơi thở ý thức, hành giả kiên trì nhìn sâu vào bản chất của cảm giác. Hễ thấy được thì có giải thoát. Hơi thở thứ bảy nói về hoạt động tâm ý: “Ta thở vào (thở ra) và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta”. Hoạt động tâm ý ở đây là sự phát sinh, tồn tại và biến chất của các cảm giác vậy.

Hơi thở thứ tám nhắm đến sự biến cải năng lượng của cảm giác. “Ta đang thở vào (thở ra) và làm cho những hoạt động tâm ý của ta an tịnh”. Nhờ sự quán chiếu về bản chất của cảm giác mà thiền giả biến cải được năng lượng không an lạc của một cảm giác thành năng lượng an lạc. Khi ta hiểu được một người thì ta có thể chấp nhận và thương yêu người đó. Mà đã chấp nhận thì ta không còn trách móc và có cảm giác bực bội với người ấy như trước. Năng lượng của cảm giác bực bội trong trường hợp này, có thể được biến thành năng lượng thương yêu

6. Điều phục tâm ý và giải thoát cho tâm ý (hơi thở thứ chín, thứ mười, thứ mười một và thứ mười hai)

Hơi thở thứ chín là hơi thở nhận diện những hoạt động tâm ý ngoài cảm giác. “Ta đang thở vào (thở ra) và có ý thức về tâm ý ta”. Tâm ý (citta) ở đây là tổng thể mọi hiện tượng tâm lý trong đó có tri giác, tư tưởng, suy luận, phân biệt, tưởng tượng và cả tiềm thức nữa.

Bất cứ một hiện tượng tâm lý nào phát khởi trong ta, ta phải nhận diện nó bằng hơi thở có ý thức. Ta lại còn quán chiếu hiện tượng tâm lý ấy để thấy liên hệ giữa nó với toàn bộ tâm ý ta.

Với bốn hơi thở đầu ta có thể đồng nhất ta với hơi thở và cắt đứt mọi suy tư phân biệt và tưởng tượng. Hơi thở thứ chín này là để nhận diện các hiện tượng tâm ý như suy tư và tưởng tượng khi chúng ta phát khởi. Ta đừng nên quên rằng danh từ tâm (citta) là để chỉ cho mọi hiện tượng tâm lý như cảm giác, tri giác, suy luận v.v... với tất cả đối tượng của chúng chứ không phải là để chỉ một chủ thể tâm lý có tính cách bất biến và đồng nhất có thể tồn tại ngoài đối tượng nhận thức. Tâm là một dòng hiện tượng tâm lý luôn luôn chuyển biến sinh diệt, trong ấy sự phát sinh tồn tại và hoại diệt của một hiện tượng có liên quan đến sự phát sinh, tồn tại và hoại diệt của mọi hiện tượng khác. Biết nhận diện những hiện tượng tâm lý đang phát khởi là một công trình thực tập quan trọng. Những hoạt động của tâm ý ta thường thường là lăng xăng và náo động không khác gì một dòng thác đang chảy qua các khe đá: tâm thường được ví như một con vượn không ngừng chuyền cành này sang cành khác hay một con ngựa đang phi. Thấy được sự vận hành của tâm ý nhờ công trình nhận diện rồi, ta có thể nhiếp thu tâm ý và làm cho tâm ý ta lắng lại và cảm thấy an lạc trong trạng thái tâm ý lắng đọng này. “Ta đang thở vào (thở ra) và làm cho tâm ý ta an lạc”. Bạn hãy so sánh hơi thở này với hơi thở thứ tư và thứ tám. Hơi thở thứ tư nhắm đến sự an tịnh của thân thể. Hơi thở thứ tám nhắm đến sự an tĩnh của cảm giác. Hơi thở thứ mười này nhắm đến sự an tịnh của tâm ý. Ba hơi thở này có công dụng đưa ta vào hoan hỷ địa tức là trạng thái vui mừng an lạc của thiền định. Trạng thái này đem lại cho hành giả nhiều thư thái và an lạc và nuôi dưỡng được định lực của hành giả, nhưng hành giả sẽ không ngừng lại tại đây mà phải tiến tới quán chiếu để đạt tới tuệ giác, bởi vì chỉ có tuệ giác mới thực sự đưa ta tới giải thoát.

Hơi thở thứ mười một nào một nhắm đến sự tập trung ý vào một tượng duy nhất. Chỉ khi nào ta tập trung tâm ý bền bỉ trên đối tượng ta mới có thể quán chiếu được đối tượng ấy một cách hiện hữu. Đối tượng ấy có thể là hơi thở, là một hiện tượng sinh lý, một hiện tượng tâm lý (như cảm giác, tri giác, v.v...) hay một hiện tượng vật lý (như một chiếc lá hay một viên đá cuội). Các hiện tượng vật lý này cũng

đều được kinh liệt vào hàng đối tượng của tâm ý, không tồn tại độc lập với tâm ý.

Đối tượng của tâm lý trong định là một vùng đối tượng nằm dưới ánh sáng quán chiếu của tâm ý, cũng như một ca sĩ đứng trong một vùng ánh sáng tròn (spotlight) trên sân khấu vậy. Đối tượng này có thể di chuyển trên không gian và thời gian, bởi vì nó cũng sinh động như tâm ý quán chiếu. Trong định, chủ thể quán chiếu và đối tượng quán chiếu trở nên nhất như. Hơi thở cũng là một đối tượng của tâm lý trong định. Khi ta để hết tâm lý vào hơi thở, tâm ta chỉ theo dõi hơi thở, tâm ta với hơi là một, đó là định. Định là ngừng tụ tâm ý trên một đối tượng duy nhất. Sau khi thực tập với hơi thở, bạn có thể thực tập với những hiện tượng sinh lý, vật lý và tâm lý khác. Có định thì công phu quán chiếu mới thành công.

Hơi thở thứ mười hai nhằm tháo gỡ cho những chỗ kẹt của tâm lý: “Ta đang thở vào (thở ra) và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do”. Tâm ý của ta có thể đang bị ràng buộc bởi những đau thương hoặc những kỷ niệm về quá khứ, hoặc đang bị lôi kéo bởi những lo lắng và dự tính về tương lai, hoặc đang nằm dưới ảnh hưởng của những cảm giác bức tức, sợ hãi hay nghi ngờ của hiện tượng hoặc đang bị rối ren mờ mịt vì một tri giác thiếu sót... Có định, ta mới có khả năng quán chiếu và cởi mở những chỗ kẹt đó do tâm ý ta. Cũng như khi ta muốn gỡ một nùi chỉ rối, ta phải có đủ thư thái và thì giờ. Quán chiếu tâm ý cho bình tĩnh và cho sâu sắc ta mới gỡ rối được cho tâm ý.

7. Quán chiếu về thực tướng vạn hữu (hơi thở thứ mười ba, mười bốn, mười lăm và mười sáu)

Hơi thở thứ mười ba nhằm quán chiếu về tính cách vô thường của vạn hữu. Mọi hiện tượng đều vô thường (“chư hạnh vô thường”), sinh lý, tâm lý cũng như vật lý. Vô thường không chỉ có nghĩa là “nay còn mai mất”. Vô thường quán là một phép quán sâu sắc và màu nhiệm không cùng. Không có một hiện tượng nào có cá thể riêng biệt và thường còn. Tất cả đều chuyển biến thường xuyên và không có tự

ngã. Vì vậy vô thường cũng là vô ngã: đây là nhận thức căn bản của đạo Phật về thực tính vạn hữu. Vô thường cũng có nghĩa là nhân duyên sinh: vạn vật nương vào nhau mà có mặt, vạn vật làm điều kiện sinh khởi và tồn tại cho nhau. Điều kiện tức là nhân duyên. Kinh (Trung A Hàm) nói: cái này có mặt vì cái kia có mặt, nếu cái này không có mặt thì cái kia cũng không (“nhược thứ hữu cố bỉ hữu. nhược thứ vô cố bỉ vô”). Vô thường cũng có nghĩa là vô tướng: thực tại của vạn hữu thoát ly mọi khái niệm và ngôn từ, ta chỉ quen nắm bắt hiện tượng qua những phạm trù tri giác và tư tưởng, do đó không đi vào bản chất của thực hữu một cách trực tiếp. Những phạm trù ấy tức là tướng vậy. Ví dụ về sóng và nước thường được đưa ra để giúp ta hiểu được tính chất vô hướng của vạn hữu. Sóng thì có cao có thấp có sinh có diệt, nhưng bản thân của sóng (là nước) thì không cao thấp sinh diệt. Những “tướng” cao thấp sinh diệt không động tới được bản thân của nước. Ta khóc cười theo tướng, bởi vì ta chưa thấy được tánh. Tánh (Svabhāva) là tự thân của thực tại vạn hữu, tức là của ta vậy? Vô thường cũng là không: thực tại của vạn hữu là vô tướng, không thể được nắm bắt bằng khái niệm và ngôn từ, cho nên được gọi là không. Không ở đây không thể có nghĩa là không đối với có, mà chỉ có nghĩa là vô tướng, thoát ra ngoài mọi nắm bắt của khái niệm, trong đó có các khái niệm sinh, diệt, có, không, thêm, bớt, nhớ, sạch... (Tâm Kinh Bát Nhã: “thể mọi pháp là không: không sinh cũng không diệt, không nhớ cũng không sạch, không thêm cũng không bớt”). Vô thường cũng là vô tác: vạn hữu có mặt không phải là nhắm tới một mục đích tối hậu nào cả, và vì thế tính của vạn hữu không có thêm, không có bớt, không có thủy, không có chung, người hành giả không cần phải tìm kiếm một sự tu chứng ở bên ngoài, bởi trong tự thân của các pháp đều đã tròn đầy giác tính.

Hơi thở thứ mười bốn nhắm đến sự quán chiếu về tính cách tàn hoại của vạn pháp. “Ta đang thở vào (thở ra) và quán chiếu tính tàn hoại của vạn pháp”. Vạn pháp đều vô thường vì vậy nên pháp nào cũng đang trên con đường đi tới tan rã. Một bông hồng, một đám mây, một thân người, một cây cổ thụ... tất cả đều đang đi tới tàn hoại. Đứng về phương diện tướng trạng mà xét thì tất cả các pháp đều đi qua các

giai đoạn sinh, trú, dị và diệt. Sinh là phát sinh, trú là tồn tại, dị là biến hoại, diệt là không còn có mặt. Người hành giả mới thực tập cần quán chiếu cho rõ ràng tính cách vô thường và tàn hoại của vạn pháp trong đó có cả hợp thể ngũ uẩn của mình. Riêng về cơ thể, pháp cứu tướng quán đã được thiền giả sử dụng ngay từ hồi Bụt còn hiện thế. Cứu tướng quán là quán chiếu về sự tan rữa và tàn hoại của một thể xác chết, từ khi trương phình ra cho đến lúc tan thành tro bụi. Xác chết này là một xác chết để ở bãi tha ma, nhưng cũng là xác thân của chính thiền giả sau này. Trong tác phẩm Khóa Hư Lục, vua Trần Thánh Tông đã quán tưởng như sau: *“Khi xưa má mượt môi hồng, ngày nay tro tàn xương trắng... Công danh cái thế chẳng qua một giấc mộng dài, phú quý kinh người, khó tránh vô thường hai chữ. Tranh nhân chấp ngã rốt cuộc là không, khoe giỏi khoe hay rốt cuộc là không, khoe giỏi khoe hay rốt cuộc chẳng thực. Tứ đại rã rời thôi già trẻ; núi khe mòn mỏi hết anh hùng. Tóc xanh chưa mấy mà màu bạc đã pha, kẻ mừng chưa đi thì người điếu đã tới. Bẫy thuốc xương khô mặc sức săn tham tiên của; một bao máu mủ, bao năm khổ luyện ân tình...”* Quán thân như vậy mà quán tâm cũng như vậy. Tâm ý sắc sảo và lanh lợi hôm nay sẽ có thể trở nên lậm cầm và chậm lụt ngày mai. Núi sông, nhà cửa, tài sản, sức khỏe đều được quán như thế.

Bạn có thể mỉm cười cho rằng phép quán này có chủ đích đưa ta tới tâm trạng bi quan, làm tiêu tán sự yêu đời và vui sống của chúng ta. Điều này đúng mà không đúng. Thuốc tuy đắng nhưng có thể chữa được bệnh tật của ta. Sự thật tuy phũ phàng nhưng có cách trị liệu. Sự thực là nền tảng của giải thoát thực sự.

Sự sống rất màu nhiệm và không có ngăn mé. Nhựa sống reo vang trong mọi sinh thể, từ khoáng vật qua thực vật đến sinh vật. Chỉ vì ta tự giam hãm ta trong ý niệm của một cái ta nhỏ bé nên ta lâm vào trạng thái mờ ám, hạn hẹp, lo sợ và đau buồn. Theo cái thấy hẹp hòi của ngã chấp, chỉ cơ thể ta, nhà cửa ta, vợ (chồng) con ta, sản nghiệp ta... mới là sự sống. Nhưng nếu thoát ra được những biên giới ta tự tạo cho ta, ta sẽ thấy sự giống nhau của ta có mặt khắp nơi và sự tàn hoại của những hiện tượng không động tới sự sống của ta được, cũng như sự sinh diệt của các làn sóng không đụng tới sự tàn vong của

nước. Quán chiếu về sự tính tàn hoại của vạn pháp như thế, ta có thể mỉm cười trước sinh tử và ta đạt được một niềm an lạc và vui sống rất cao.

Hơi thở thứ mười lăm chính là để đưa ta thoát ra cá thể đi vào đại thể. “Ta đang thở vào (thở ra) và quán chiếu về giải thoát”. Giải thoát ở đây là giải thoát khỏi những ý niệm sinh tử, còn mất, thêm bớt..., những ý niệm làm căn bản cho tham đắm, lo sợ và giận hờn. Giải thoát ở đây là tự do, là niết bàn, là sự vắng mặt của những biên giới thoát ra ngoài sinh diệt.

Hơi thở thứ mười sáu, cũng như hơi thở thứ mười lăm, nhằm giúp ta quán chiếu để buông bỏ tham đắm, lo sợ và giận hờn. Thấy được trong túi mình có viên quý ngọc, ta buông bỏ thái độ quy lụy và bòn xén của một người bần cùng. Thấy được mình là con sư tử, ta không còn luyến tiếc chiếc vú của con cừu mẹ. Thấy mình là mặt trời, ta buông bỏ thói quen sợ gió của một cây đèn dầu. Cũng như thế, thấy được sự sống không biên giới, ta buông bỏ tất cả mọi giới ngục tù. Nhìn vào đâu ta cũng thấy ta, ta cũng thấy sự sống của ta, vì vậy ta phục vụ cho mọi hình thức của sự sống, cho mọi loài đang sống với chí nguyện của một vị bồ tát, nghĩa là một người thức tỉnh lớn.

Buông bỏ ở đây không có nghĩa là từ giã một cái để nắm bắt một cái khác. Buông bỏ ở đây là buông bỏ sự phân biệt, thấy được rằng không có gì mất đi cũng không có gì thêm vào, ranh giới giữa ta và người là giả tạo. Người hành giả không từ giã “thân phận con người” để tìm tới địa vị một đức Phật. Hành giả thấy Phật ngay trong thân phận con người của mình, không buông bỏ gì hết, cũng không tìm cầu gì hết. Đó là ý nghĩa của danh từ vô tác (có khi gọi là vô nguyện). Đó cũng là ý niệm về vô đắc mà đạo Bụt đại thừa đã phát triển một cách đầy đủ. Buông bỏ để là tất cả và để được hoàn toàn tự do. Điều này đã có nhiều người làm được, và mỗi người trong chúng ta có thể làm được nếu có ý chí.

Xin nhắc lại: thứ tự của mười sáu hơi thở là thứ tự của bốn lĩnh vực quán niệm: thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý. Người hành

giả thông minh biết điều phục hơi thở và thân tâm để vun bồi định lực trước khi đi sâu vào công trình quán chiếu. Thiền tập vừa nuôi dưỡng thân tâm vừa khơi mở cái thấy. Cái thấy đó làm cho hành giả không tham đắm cũng không chán ghét cuộc đời. Nó làm cho người hành giả an vui, trầm tĩnh, độ lượng và từ bi.

Cũng xin đọc giả nhớ tìm đọc kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh- Satipatthāna Sutta) và phối hợp những lời chỉ dạy của Bụt trong kinh này với kinh Quán Niệm Hơi Thở để tạo cho sự hành trì càng thêm có kết quả đẹp.

*Trong mùa thủy tiên nở ở Pháp Thân Tạng
Tháng ba năm 1986*