THIỀN TỨ NIỆM XỨ (Mahāsatipaṭṭhāna)

A-THỰC HÀNH THÂN QUÁN NIỆM XỨ (Kāyānupassanā)

A-1. Chánh Niệm Với Hơi Thở (Ānāpānapabbaṃ)

"Người trị thủy dẫn nước,

Kẻ làm tên nắn tên,

Người thợ mộc uốn ván,

Bậc tự điều, điều thân."

(a) Kiết già (b) Bán già Trung Hoa (c) Bán già Miến Điện

"Nếu bạn chỉ tìm kiếm sự hài lòng cho chính mình, là bạn đang tìm kiếm thức ăn cho tâm tham. Ghét bỏ sự trái ý là bạn đang tìm kiếm thức ăn cho tâm sân. Không thấy sự thật, là bạn đang kiếm thức ăn cho tâm si. Không có sự thật nơi sách vở. Chỉ có sự thật đang hiện khởi trong chính tâm bạn. Nếu nhận ra nó là gánh nặng, hãy đặt nó xuống. Chánh niệm ngay nơi thở vào, thở ra, đó là thực tại, là con đường thoát khỏi tham, sân, si."

***Nguyên Lý Thực Hành Thiền Tứ Niệm Xứ:**

"Quan sát sự vật, hiện tượng như nó đang là (ở mức chân đế) không theo ý mình muốn"

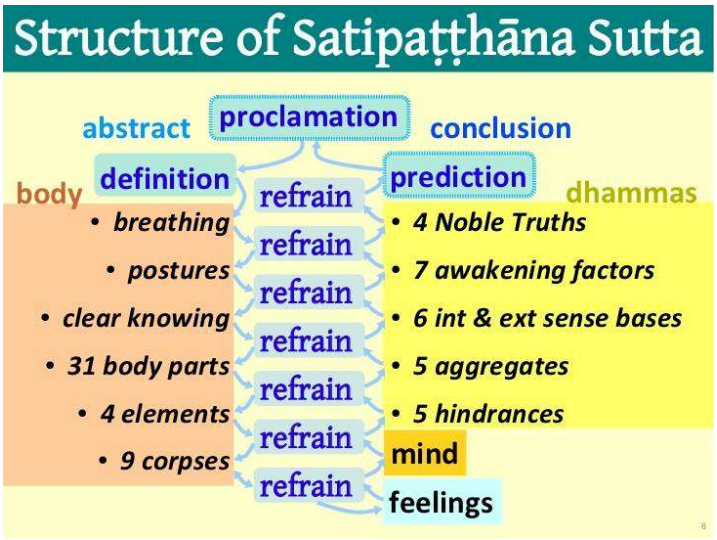
THIỀN TỨ NIỆM XỨ (Mahāsatipaṭṭhāna)

A-THỰC HÀNH THÂN QUÁN NIỆM XỨ (Kāyānupassanā)

A-1. Chánh Niệm Với Hơi Thở (Ānāpānapabbaṃ)

1. Tâm trí (Cittā / Mind) thường đưa chúng ta đi quá xa thực tại. Do không thấy biết thực tại nên tâm trí trở thành người họa sĩ vẽ bức tranh rất nhiều màu. Tâm trí luôn có xu hướng thiết lập nên những khái niệm, quy ước, chế định rồi bám víu vào những điều đó như người họa sĩ bám víu vào bức tranh do mình vẽ ra. Càng tạo ra nhều điều như vậy, thực tại càng bị đánh mất.

- Nhờ có thân thể (Kāyā / Body) mà thực tại được thấy biết. Đức Phật đã chỉ dẫn cho chúng ta thấy biết thân thể ở mức thực tại.
- Hơi thở là thân thể. Khi bạn thấy biết hơi thở là bạn thấy biết thực tại.
- Khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi là thân thể. Bạn thấy biết khi bạn đi, khi bạn đứng, khi bạn ngồi, khi bạn nằm là bạn thấy thực tại.
- Khi co tay, duỗi tay, quay đầu, ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu, tiện, mặc quần áo là thân thể. Bạn thấy biết khi co tay, duỗi tay, quay đầu, ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu, tiện, mặc quần áo là bạn thấy thực tại.



2. Sự thấy biết thực tại này còn được gọi là chánh niệm (Sammāsati). Niệm là sự ghi nhận trong giây phút ấy. Khi bạn ghi nhận đối tượng không thuộc về thân thể, không phải đối tượng của Tứ Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp) thì sự ghi nhận đó chỉ đơn thuần là Niệm chứ không phải Chánh Niệm. Chánh Niệm chỉ có mặt khi bạn ghi nhận các đối tượng thuộc về thân thể như đã nói ở trên và các đối tượng thuộc về Tứ Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp) . Sự ghi nhận về hơi thở, ghi nhận về bốn tư thể chính của thân thể (đi, đứng, nằm, ngồi), hay sự ghi nhận về các tư thế phụ của thân thể (co tay, duỗi tay, quay đầu, ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu, tiện, mặc quần áo…). Hay bất cứ sự hoạt động nào của thân thể sinh lên, diễn tiến hay biến mất trong giây phút bạn ghi nhận được. Giây phút ấy bạn thấy biết thực tại. Giây phút ấy bạn có chánh niệm hay sự có mặt của Chánh Niệm trong bạn. Giây phút ấy tâm bạn không có tham, không có sân, không có si. Không có nghiệp nào được tạo trong giây phút ấy.

3. Sự thất niệm trong đời sống hay đánh mất thực tại nên tư tưởng phát sinh, tông phái phát sinh, tôn giáo phát sinh, khái niệm phát sinh. Vì tạo ra các điều đó nên người ta phải nương tựa vào nó, chấp chặt vào đó để tạo những thứ "chân lý" mới. Nếu thứ "chân lý" đó được số đông theo đuổi thì sẽ thành học thuyết, tư tưởng, tông phái, tông môn, tôn giáo… Đó thứ mà bạn gọi "chân lý" nhưng chính bạn không thể thấy và biết được trên thân và tâm mình. Thứ "chân lý" mà bạn không thấy biết được ở đây và bây giờ nhưng bạn vẫn chấp nhận nó là "chân lý" vì nó mang lại cho bạn cái gì đó cao siêu, huyền bí.

4. Nhưng có một chân lý mà bạn chắc chắn biết mà bạn không muốn nhắc đến, đó là bạn phải thở trong từng giây phút để duy trì mạng sống. Bạn phải đi, đứng, nằm, ngồi hàng ngày. Bạn phải co tay, duỗi tay, quay đầu, ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu, tiện, mặc quần áo. Nhưng bạn không muốn hay không chấp nhận nó ở mức thực tại. Vì nó có vẻ gì đó giản đơn, phổ biến, tầm thường. Về việc này, tâm trí lại tiếp tục trò chơi ảo thuật với chính bạn. Tâm trí nó tiếp tục lừa phỉnh bạn để bạn bỏ xa thực tại, càng xa càng tốt vì sẽ giúp bạn có gì đó huyền thuật, cao siêu. Và tiếp theo nó sẽ chiếm quyền kiểm soát thân thể bạn ở mức thực tại. Bạn thở nhưng bạn không thấy biết mình đang thở. Bạn đi, đứng, nằm ngồi không thấy biết mình đi, đứng, nằm, ngồi. Bạn co tay, duỗi tay, quay đầu, ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu, tiện, mặc quần áo nhưng không thấy biết mình đang làm những việc này. Đơn giản là bạn đang phục vụ cho trò chơi tâm trí của chính mình. Tâm trí bạn đang làm ảo thuật, đang bày đặt, sắp xếp giống như người họa sĩ đang vẽ ra những bức tranh mà góc này gọi là thiên đường, góc kia gọi là địa ngục, nhân vật này gọi là Bồ tát, nhân vật kia gọi là Phật. Tâm trí lại tiếp tục diễn những cảnh, tạo ra những nhân vật như trong trò chơi game. Ngày này qua ngày khác, các trò chơi game này kết thúc thì trò chơi game khác lại bắt đầu. Việc này chỉ chấm dứt khi bạn thấy khó thở, hay hơi thở của bạn gặp sự cố. Hay sự đi, đứng, nằm, ngồi của bạn gặp rắc rối. Hay sự co tay, duỗi tay, quay đầu, ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu, tiện, mặc quần áo của bạn trở nên khó khăn do bệnh tật, do tuổi già, do tai nạn,… Thực tại này giúp bạn thoát khỏi trò chơi game của tâm trí nhưng sẽ đưa bạn bước vào hoàn cảnh phải đối diện với sự đau khổ, buồn chán, bất toại nguyện vốn nó đã có mặt, nằm sẵn đó (sự vô thường). Nó chỉ chờ để bước vào thay thế trò chơi game của bạn với một điều nó biết sẽ đốn ngã bạn trong sầu, bi, khổ, ưu, não.

5. Đầu tiên, chúng ta hãy bắt đầu về hơi thở. Giả thiết rằng bỗng có một sự cố gì đó ở mức thân thể làm bạn thấy khó thở. Việc này làm bạn khó chịu, đau khổ, bực bội vì sự không thở được cho dù trước đây bạn chưa từng nhận biết đúng về hơi thở. Bạn chỉ tưởng tượng về nó, nghĩ rằng biết nó, chứ không nhận biết đúng nó ở mức thực tại. Bây giờ, bạn mong được thở như lúc bình thường. Sự mong muốn này không phải vì

bạn cần biết rõ về hơi thở mà chỉ vì hơi thở đang trở thành sự bức bách, khẩn thiết, trở thành đối tượng nổi bật nhất của tâm tham trong tâm trí của bạn. Thay vì tham trò chơi game của tâm trí thì bây giờ đối tượng trong game được thay đổi bằng hơi thở. Tâm tham vẫn y nguyên, thậm chí còn tham khốc liệt hơn vì hơi thở liên quan đến mạng sống. Chỉ có đối tượng của tâm tham là thay đổi. Sự thay đổi là là bắt buộc, sự thay đổi này không được chọn lựa bởi đó là Nghiệp. Có những thực tại đưa người ta đi xuống với tâm tham lam, sân hận và si mê như khi bạn chơi trò chơi game của tâm trí. Nhưng có những thực tại đưa bạn đi lên với tâm vô tham, vô sân, vô si, với tâm giải thoát khỏi mọi phiền não như khi bạn Chánh Niệm với hơi thở.

6. Và thế nào là Chánh Niệm với hơi thở hay thế nào là thấy biết hơi thở ở mức thực tại ? Hơi thở vốn không màu, không mùi, không vị. Bạn không thể dùng mắt, tai, mũi, lưỡi để thấy biết hơi thở. Bạn không được phép tưởng tượng về hơi thở đang trong lỗ mũi, hay đang ở trong lồng ngực. Đây là điều cấm kỵ trong thiền Tứ Niệm Xứ. Trong thiền Tứ Niệm Xứ là bạn phải thấy biết các đối tượng (thân, thọ, tâm, pháp) ở mức thực tại, ngay khi nó có mặt, tức là ở đây và bây giờ, trong giây phút bạn ghi nhận. Đức Phật đã dạy điều này đầu tiên ở đầu bài kinh Tứ Niệm Xứ:

"Idha, bhikkhave, bhikkhu arañňagato vā rukkha mūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ abhujitvā, ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā"

"Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi chéo chân, lưng thẳng, trú tâm chánh niệm trước mặt."

Đức Phật dạy rằng có 3 nơi để thực tập chánh niệm về hơi thở là khu rừng (arañňagato), gốc cây (rukkha mūlagato), ngôi nhà trống (suññāgāragato). Đây gọi là trú xứ thích hợp. Ngày nay để tìm được 3 nơi này đối với hành giả sống trong thành phố là điều khó khăn. Việc này cho thấy rằng tìm trú xứ để bắt đầu bước vào thực tập chánh niệm không phải là dễ. Đó là lý do để bắt đầu thực hành chánh niệm về hơi thở, bạn cần phải tìm đến một khóa thiền, và khóa thiền đó phải thực hiện ở trong khu rừng, ở dưới các gốc cây hoặc ở căn nhà trống. Các thiền đường ngày nay đảm bảo cho điều kiện là căn nhà trống. Căn nhà trống là căn nhà không có người ở nhưng không phải là căn nhà hoang. Căn nhà trống là căn nhà luôn được dọn dẹp sạch sẽ nhưng không dành cho người ở hay sinh hoạt cá nhân, ở đó không có đồ dùng, vật dụng cá nhân. Tóm lại là một căn nhà không dùng để ở, chỉ để dành cho việc hành thiền. Chúng ta nên phân biệt căn nhà trống khác các lều cốc, tư thất cho hành giả nhập thất để hành thiền độc cư trong nhiều ngày.

7. Khi tìm được trú xứ hành thiền thích hợp. Hành giả chọn chỗ, ngồi xuống (nisīdati) bắt chéo chân (pallaṅkaṃ), lưng thẳng (ujuṃ kāyaṃ). Có 3 tư thế ngồi bắt chéo chân trên mặt đất là: a. Ngồi kiết già (hoa sen) bằng cách hai chân đan chéo xếp bằng lên nhau, hai bàn chân đều không tiếp xúc với mặt đất. b. Ngồi bán già (bán hoa sen) kiểu Trung Hoa bằng cách ngồi xếp hai chân chồng lên nhau, chỉ bàn chân nằm dưới tiếp xúc với mặt đất. c. Ngồi bán già kiểu Miến Điện bằng cách ngồi chân trong chân ngoài, hai chân không chồng lên nhau, cả hai bàn chân đều tiếp xúc mặt đất. (xem hình vẽ đính kèm).

8. Trú tâm (upaṭṭhapetvā) chánh niệm (satiṃ) trước mặt (parimukhaṃ). Sati hay satim đều có nghĩa là niệm, là ghi nhận đối tượng trong giây phút ấy. Nhưng khi đối tượng là hơi thở, là các đề mục trong Tứ Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp) thì niệm này trở thành Chánh Niệm (Sammāsati). Sau khi hành giả ngồi xuống, khoanh chân, thẳng lưng. Hành giả đặt hai tay lên nhau, mắt nhắm, đưa tâm về vùng trước mặt, khu vực dưới đầu mũi và trên môi trên (vùng nhân trung) để chuẩn bị tìm đối tượng của chánh niệm là hơi thở. Có câu hỏi cần làm rõ ở đây là khi hành thiền bạn nên mở mắt hay nhắm mắt ?. Câu trả lời là khi bạn hành thiền với đề mục thiền là các kasina ánh sáng hay màu sắc. Bạn phải dùng căn mắt để quan sát. Đương nhiên bạn phải mở mắt (thông thường mắt mở 1/3 khi quan sát các kasina). Còn khi hành thiền đề mục là hơi thở, vì hơi thở không màu, không mùi, không vị, hơi thở chỉ được nhận biết bằng căn thân hay thân xúc nên bạn phải nhắm mắt để tập trung vào trước mặt, vùng thân xúc dưới mũi và trên môi trên (vùng nhân trung) để thấy biết sự cọ sát của hơi thở vào khu vực này. Khu vực này gọi là vùng xúc chạm hay điểm xúc chạm của hơi thở với thân thể. Gọi là vùng xúc chạm là vì có khi ta thấy hơi thở lan tỏa rộng như một vùng. Gọi là điểm xúc chạm là vì có khi ta thấy hơi thở gọn lại như một điểm khi cọ sát với vùng nhân trung. Đây là điều được Đức Phật đã dạy: “Trú tâm (upaṭṭhapetvā) chánh niệm (satiṃ) trước mặt (parimukhaṃ).”

(a) Kiết già **(b) Bán già Trung Hoa** **(c) Bán già Miến Điện**

9. Khi hiểu biết hơi thở ở mức thể nghiệm, bạn sẽ thấy biết thực tại. Thực tại là chân lý. Chân lý là thực tại. Bạn sẽ không cần phải tìm một ai đó để xác nhận sự thở của bạn, xác nhận thực tại mà bạn thấy biết. Ví như người mù đã được sáng mắt. Bạn không cần người khác mô tả ánh sáng cho bạn. Vì chẳng ngôn ngữ nào mô tả được ánh sáng bằng cách tự nhìn thấy ánh sáng. Ngôn ngữ bất lực trước thực tại, bất lực trước chân lý mà bạn thể nghiệm. Với một người mù, ai đó mô tả về ánh sáng như thế nào cũng được, xác nhận điều gì cũng được. Nếu người hỏi và người trả lời cả hai đều mù thì trí tưởng tượng về ánh sáng vô cùng phong phú. Cả hai sẽ tiếp tục vẽ những bức tranh muôn màu về cái gọi là “ánh sáng” trong tâm trí vì sự thật trong cả hai người, không ai thấy ánh sáng cả.

10. Đức Phật là một người có những phẩm hạnh đặc biệt. Ngài là một người không hành ác nơi kín đáo, một người không bao giờ nói dối. Tuy vậy, Ngài không bắt ai tin suông vào lời dạy của Ngài. Ngài luôn yêu cầu bạn phải trải nghiệm lời dạy của Ngài ở mức thể nghiệm, ở mức thân tâm để bạn chứng ngộ thực tại, chứng ngộ chân lý như Ngài. Ngài luôn dạy các đệ tử đừng thừa tự tài vật, hình tướng, danh tiếng, mà hãy thừa tự pháp ở mức thể nghiệm. Điều đó mới đem lại lợi ích cho muôn loài, như không khi cần cho hơi thở vậy. Về chánh niệm với hơi thở, Đức Phật dạy có 4 giai đoạn: (1) Hơi thở vào, hơi thở ra. (2) Hơi thở dài, hơi thở ngắn. (3) Cảm giác toàn thân khi thở vào, khi thở ra. (4) An tịnh thân hành khi thở vào, khi thở ra.

11. Giai đoạn (1) Hơi thở vào, hơi thở ra:
“So sato va assasati, sato va passasati.”
“Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm,, vị ấy thở ra.“
Nếu đây là lần đầu tiên bạn biết rằng hơi thở chỉ có thể nhận biết bằng thân xúc và thân thức, tức là sự xúc chạm của hơi thở với thân thể ở vùng nhân trung dưới đầu mũi. Bạn nên bắt đầu thực tập ngay bây giờ để nhận biết hơi thở. Việc này gọi là dự bị tu tập trước khi bạn tham dự một khóa thiền. Hiểu biết và thực tập việc này giúp cho bạn đến tham dự khóa thiền một cách chủ động và tự tin hơn. Ban đầu bạn chủ động hít thở sâu bằng hơi thở vào, hơi thở ra để đánh dấu điểm xúc chạm. Bạn cố gắng bằng cách thở sâu từ 5 lần, 10 lần, 15 lần thở sâu như vậy cho đến khi nào nhận biết được điểm xúc chạm. Khi tâm nhận biết được điểm xúc chạm thì bạn mới không chủ động thở sâu nữa, bạn trở lại thở bình đường và quan sát điểm xúc chạm của hơi thở với thân đã được đánh dấu ấy. Việc này cũng như người thợ mộc, trước khi cưa một khúc gỗ, người đó đánh dấu vị trí cần cưa trên khúc gỗ đó. Tiếp theo, người thợ cưa đó kéo lưỡi cưa cọ xát vào thân khúc gỗ ở vị trí đã đánh dấu. Khi lưỡi cưa chạy tới chạy lui, người thợ mộc cần chú tâm vào nơi lưỡi cưa tiếp xúc với thân cây. Cũng như vậy, mỗi khi bạn thở vào, thở ra. Mỗi lần thở như vậy điểm xúc chạm của hơi thở với thân (dưới đầu mũi) lại sinh lên giống như nơi lưỡi cưa cọ xát vào thân cây. Mỗi khi lưỡi cưa ngừng lại, sự cọ xát ngừng lại. Cũng như thế, mỗi khi hơi thở ngừng lại, không có điểm xúc chạm nào xuất hiện.

12. Tiếp tục trú tâm nơi điểm xúc chạm. Tâm bạn sẽ lắng dịu. Hơi thở sẽ lắng dịu. Lúc này, bạn sẽ hướng kết quả của sự lắng dịu này bằng cách quan sát, ghi nhận hơi thở va điểm xúc chạm. Có 4 hành trình rất tự nhiên của giai đoạn (1) hơi thở vào và hơi thở ra nối tiếp nhau như sau: *a. Hơi thở vào -> b. Ngừng thở -> c. Hơi thở ra.-> d. Ngừng thở.*

a. Khi hơi thở vào, điểm xúc chạm sinh lên.
b. Khi hơi thở ngừng lại, điểm xúc chạm diệt mất.
c. Khi hơi thở ra, điểm xúc chạm lại sinh lên.
d. Khi hơi thở ngừng lại điểm xúc chạm lại diệt mất.

Trú tâm quan sát như vậy là bước đầu bạn đã đã có chánh niệm về hơi thở. Trong giây

phút ấy: chỉ có điểm xúc chạm sinh lên và diệt đi mỗi khi bạn thở vào và thở ra. Chỉ có điểm xúc chạm của hơi thở với thân sinh lên và diệt đi mà thôi. Ngoài việc này, không có gì được tạo ra trong giây phút ấy.

13. Nếu có cách nhận biết nào khác về hơi thở không giống như việc thực tập này thì bạn có thể nói đó là sự tưởng tượng về hơi thở. Sự tưởng tượng này thuộc về tâm Tưởng (Saññā) về hơi thở dẫn đến việc đưa bạn trở về trò chơi của tâm trí. Tâm trí vẽ ra hình tướng của hơi thở (bởi lúc này bạn đang nhắm mắt). Tâm trí lại vẽ ra bồng lai tiên cảnh của chư thiên, của những hình tượng mà bạn khát khao, mơ ước. Điều này làm cho bạn tưởng mình trở thành ai đó. Một bản ngã mới được xây dựng trong bạn. Bản ngã này nó trở nên vi tế, tinh vi hơn. Nó là thứ ngã tâm linh được sinh ra khi tu tập không đúng cách và không có chánh niệm với hơi thở. Không có AI được tạo ra trong giây phút này cả. Nếu có AI, có TÔI, có CẢNH, có TƯ TƯỞNG nào đó tức là bạn đã thất niệm với hơi thở. Hơi thở có đó, điểm xúc chạm có đó, nhưng bạn giống như kẻ mù với nó, mù với thực tại để tiếp tục chơi trò chơi của tâm trí, của bản ngã. Cái trò chơi mà bạn đã từng chơi từ vô số kiếp mà không biết chán.

14. Để thoát ra khỏi trò chơi tâm trí này, bạn phải trở lại với điểm xúc chạm, tiếp tục duy trì tâm ở nơi đây, để thấy biết điểm xúc chạm một cách liên tục, mỗi lần hơi thở đi vào, mỗi lần hơi thở đi ra. Chỉ có điểm xúc chạm của hơi thở với thân sinh lên và diệt đi mà thôi. Trong giây phút ấy. Không có gì được tạo ra. Không có khát khao hay ham muốn. Không có buồn phiền hay lo âu. Không có sự mê mờ hay huyễn hoặc bởi đối tượng bạn thấy biết rõ, ở đây và bây giờ, là điểm xúc chạm của hơi thở với thân thể ở mức thực tại. Không có Nghiệp hay Lậu Hoặc được tạo ra trong giây phút Chánh Niệm này. Đó chính là con đường đoạn trừ Lậu Hoặc mà Đức Phật đã chỉ bày***:"Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra."*** **('So sato va assasati, sato va passasati.).**

15. Bất cứ khi nào, bất cứ giây phút nào, chánh niệm bạn thở vào, chánh niệm bạn thở ra **"So sato va assasati, sato va passasati"** , là lúc bạn đang thực hành pháp. Bạn đang là kẻ thừa tự pháp chân chính. Đức Phật nói rằng ai thực hành pháp thân hành niệm (bao gồm hơi thở vào, hơi thở ra), được chư thiên và loài người hộ trì, tán thán bất kể người ấy là ai, tại gia hay xuất gia, cao hạ hay thấp hạ, người giàu hay người nghèo, người tôn giáo hay phi tôn giáo.

16. Ngay từ đầu bài kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đã nói việc thực hành chánh niệm, tỉnh giác là để CHẾ NGỰ THAM ƯU ở đời. Nếu bạn không mong muốn chế ngự tham ưu ở đời thì bạn không cần phải thực hành chánh niệm, tỉnh giác, không cần phải

thực hành thiền Tứ Niệm Xứ. Một người được gọi là Thánh nhân, gọi là Chân nhân, là một người đã chế ngự được tham ưu ở đời. Người ấy đơn thuần là người đã đặt được gánh nặng của THAM, ƯU xuống thay vì cầm, nắm, mang vác lên. Nếu người đó có khả năng bay lượn trên không trung, ham thích hội chúng thì người đó vẫn tham sự bay lượn, vẫn thích chỗ đông người cho dù bên ngoài người ấy có vẻ như là Chân nhân vậy.

17. Khi Tâm có tham ưu là tâm có dao động. Khi tâm có dao động thì bạn không thể ghi nhận được điểm xúc chạm của hơi thở với thân thể, tức là bạn không thể có chánh niệm với hơi thở. Chánh niệm với hơi thở chính là thước đo để bạn biết tâm mình còn tham ưu hay không. Đây là sự vi diệu, sự kỳ diệu của giáo pháp. Bên ngoài, bạn có vẻ như người đức hạnh, nhưng bên trong bạn, vẫn có thước đo của giáo pháp hiện hữu, nó không phụ thuộc vào ý muốn của bạn. Nó vừa là cái thước đo, vừa là cái bầu lọc để thanh lọc sự ô nhiễm của tâm một cách khách quan và công bằng nhất. Chúng ta tiếp tục đi vào chiều sâu của thực tại, đi vào chiều sâu của bầu lọc sự thanh tịnh này ở giai đoạn (2) Hơi thở dài, hơi thở ngắn:

Dīghaṃ vā assasanto 'Dīghaṃ assasāmīti' pajānāti.
Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"
Dīghaṃ vā passasanto 'Dīghaṃ passasāmīti' pajānāti.
Thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"
Rassaṃ vā assasanto 'Rassaṃ assasāmīti' pajānāti.
hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"
Rassaṃ vā passasanto 'Rassaṃ passasāmīti' pajānāti.
hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn"

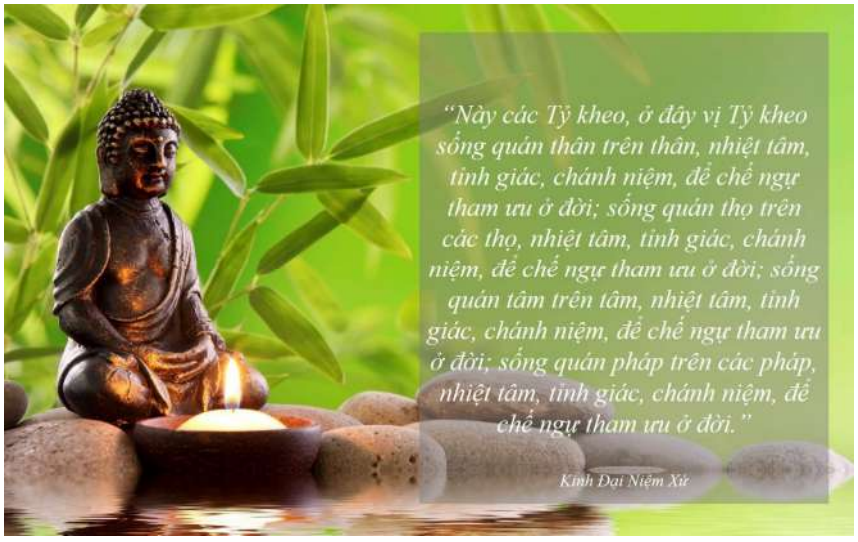
18. Thế nào là hơi thở dài, hơi thở ngắn ? Bạn không nên hiểu "dài", "ngắn" ở mức khái niệm, điều này không phải là thiền Tứ Niệm Xứ. Nhờ việc ghi nhận một cách trực tiếp sự đụng chạm của hơi thở vào thân thể mà bạn đã vượt qua được khái niệm "hơi thở" để thấy biết hơi thở ở thực tại, ở mức thể nghiệm. Cái mà trong Vi Diệu Pháp gọi đó là Chân Đế hay Thực Tại Tối Hậu. Đức Phật đã không dạy Vi Diệu Pháp trong thiền Tứ Niệm Xứ. Đức Phật không muốn đưa thêm bất cứ khái niệm nào nữa vào trong thiền Tứ Niệm Xứ cho dù nó diễn giải thực tại tối hậu nhưng nó vẫn là "khái niệm" chứ không phải là "thể nghiệm". Khái niệm có mặt thì thể nghiệm biến mất, thiền biến mất. Thể nghiệm có mặt thì khái niệm biến mất. Ngài Ajahn Chahn đã lấy ví dụ như một người rơi từ trên cao xuống đất, trong khi hoảng hốt sợ hãi, người đó không thể xem có bao nhiêu tâm hành sinh lên trong khi đang rơi. Sự sợ hãi ở mức thể nghiệm nó chẳng còn biết gì đến khái niệm hay định nghĩa về "sợ hãi" hay "tâm hành" cả. Sự thể nghiệm có mặt thì khái niệm biến mất. Cũng thế, nếu ai đó đến mắng chửi bạn trực tiếp, tâm sân trong bạn dâng lên, sự sân này có mặt ở mức thể nghiệm, nó chẳng liên quan gì đến khái niệm "sân" mà bạn được định nghĩa, được giảng giải ở đâu đó trong từ điển Phật học, trong lời giảng dạy của các vị thầy.

19. Khi bạn thở một hơi thở dài, sự có mặt của điểm xúc chạm lâu hơn, dài hơn. Khi bạn thở một hơi thở ngắn, sự có mặt của điểm xúc chạm ngắn hơn. Như khi lưỡi cưa

kéo dài trên khúc gỗ, thời gian tiếp xúc của lưỡi cưa với khúc gỗ dài ra. Nếu lưỡi cưa kéo ngắn, thời gian tiếp xúc với lưỡi cưa ngắn lại. Hơi thở vào, hơi thở ra cũng vậy. Một hơi thở vào dài, điểm xúc chạm có mặt lâu hơn. Tương tự một hơi thở vào ngắn, điểm xúc chạm có mặt ngắn hơn. Nói một cách khác, thời gian đi từ sinh đến diệt của điểm xúc chạm dài ra hoặc ngắn lại tùy theo hơi thở dài hay hơi thở ngắn. Bạn nên lưu ý chỗ khác giữa hơi thở dài, hơi thở ngắn với hơi thở sâu, hơi thở nông. Hơi thở sâu cũng là hơi thở dài, hơi thở nông cũng là hơi thở ngắn nhưng là do bạn chủ động TÁC Ý để thở. Còn hơi thở dài, hơi thở ngắn là tiến trình TỰ NHIÊN trong khi bạn quan sát và ghi nhận hơi thở hay ghi nhận điểm xúc chạm của hơi thở với thân. Tiến trình ghi nhận (1) "Hơi thở vào, hơi thở ra" là NHÂN. Sự ghi nhận (2) "Hơi thở dài, hơi thở ngắn" là QUẢ. Hơi thở dài, hơi thở ngắn chỉ được ghi nhận đúng sau khi bạn quan sát và ghi nhận được điểm xúc chạm của hơi thở vào hơi thở ra một cách rõ ràng và trọn vẹn. Nếu không ghi nhận được điểm xúc chạm rõ ràng, thì hơi thở của bạn chỉ được gọi là hơi thở sâu, hơi thở nông chứ không phải là hơi thở dài, hơi thở ngắn, do bạn đã TÁC Ý vào sự "dài", "ngắn" này của hơi thở. Đó là lý do tại sao Đức Phật dùng dīghaṃ (dài), rassaṃ (ngắn) trong lúc này. “Dài” hay “ngắn” lúc này được hiểu biết ở mức thể nghiệm bằng sự thấy biết điểm xúc chạm sinh lên diệt đi nhanh hay chậm tùy theo mức độ chú tâm, chánh niệm của bạn.

20. Đã có nhiều cách giải thích khác nhau về "hơi thở dài, hơi thở ngắn" trong chú giải cũng như trong thuyết giảng về kinh Đại Niệm Xứ của nhiều vị thầy, nhiều vị thiền sư và thiền sinh. Bất cứ lời giải thích nào chúng ta cũng nên cung kính và biết ơn. Những lời giải thích nào, hướng dẫn nào, giúp ta thực hành ở mức thể nghiệm được trên thân tâm thì ta hãy chấp nhận lời giải thích đó. Còn nếu không, chúng ta có thể bỏ qua một bên để trở về thực hành thấy biết thực tại của chính mình. Đây mới đúng là sự tri ân và cúng dường pháp cao thượng nhất.

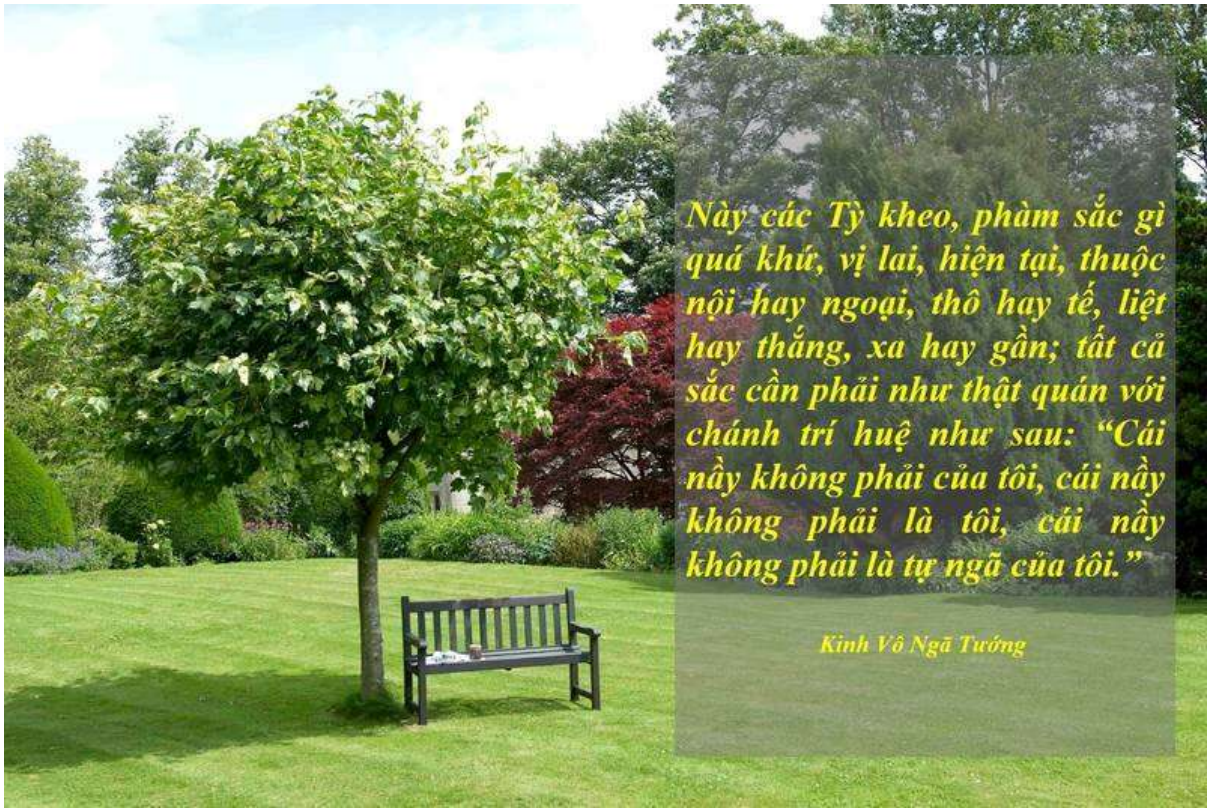
** Trong một vài chú giải lấy ví dụ như người gác cổng thành, thấy đoàn quân dài hay thấy đoàn quân ngắn đi qua cổng thành để xác định “hơi thở dài” hay “hơi thở ngắn.”. Điều này chỉ đúng cho nhãn thức vì nhãn thức có cái nhìn bao quát từ đầu đến cuối. Trong khi ở đây, hơi thở là đối tượng của thân thức chứ không phải nhãn thức. Thân thức ví như thân cây chỉ biết răng cưa ngay tại điểm xúc chạm mà không thể biết răng cưa đó nằm ở đầu, giữa hay cuối lưỡi cưa.*



21. Hơi thở dài là hơi thở dài. Hơi thở ngắn là hơi thở ngắn. Bạn không thể thấy biết hơi thở dài, hơi thở ngắn ở mức thể nghiệm khi bạn không có chánh niệm với hơi thở. Nếu không có chánh niệm với hơi thở, bạn sẽ làm biến dạng hơi thở theo TÁC Ý của tâm chứ không phải là sự thật như nó đang là. Tâm luôn đặt sai hướng khi không có chánh niệm tỉnh giác. Đức Phật nói rằng khi thất niệm bạn sẽ đặt tâm hướng vào cảnh (hoặc ý) và làm biến dạng nó theo 11 cách:

- Biến dạng cảnh / ý trở nên THÔ hay VI TẾ
- Biến dạng cảnh / ý trở nên HẠ LIỆT hay CAO THƯỢNG
- Biến dạng cảnh / ý trở nên GẦN hay XA
- Biến dạng cảnh / ý trở nên TRONG hay NGOÀI
- Biến dạng cảnh / ý trở nên QUÁ KHỨ, hay HIỆN TẠI, hay TƯƠNG LAI.

Ví dụ có một người đến vỗ vào vai bạn từ phía sau. Cái vỗ vai chỉ có sức nặng là 0,2 kg. Nhưng khi bạn quay đầu lại. Nếu người vỗ vai là kẻ thù thì bạn thấy cái sức nặng của cái vỗ vai như là 20 kg. Tức là bạn đã phóng đại nó lên 100 lần so với sự thật. Nếu người vỗ vai là người bạn quý mến thì cái vỗ vai gần như không có gì, sức nặng là 0 kg. Tức là bạn đã giảm nó xuống bằng 0 so với sự thật. Tương tự, Tâm luôn dao động



theo 11 cách như vậy. Dao động và dao động. Như một người say nhìn thấy cột đèn nhòe đi, biến dạng mà không bao giờ thấy đúng cột đèn như nó đang là. Bạn đang

sống trong một thế giới như vậy. Thế giới mà phần lớn mọi người nhìn bạn cũng nhòe đi như vậy, tương tự như cách bạn đang nhìn họ nhòe đi.

22. Cũng như thế, khi bạn ngưỡng mộ, thần tượng ai đó thì mọi điều người đó làm đều trở nên biến dạng ở mức CAO THƯỢNG. Ngược lại nếu bạn có kiến chấp với ai đó, bạn cũng sẽ biến dạng việc người đó làm ở mức HẠ LIỆT. Hạ liệt hay cao thượng thực ra cũng chỉ là món ăn để phục vụ cái tôi, cái bản ngã yêu và ghét của bạn mà thôi. Cho dù người mà bạn ngưỡng mộ hay ghét bỏ chẳng liên quan gì đến sự bóp méo hay thổi phồng của bạn. Đây cũng là sự hiển lộ công phu tu tập chánh niệm của bạn. Yêu và ghét đến với bạn, đồng nghĩa với đau khổ, phiền não cũng đến với bạn. Chính vì vậy Đức Phật nói rằng thực hành chánh niệm tỉnh giác là con đường duy nhất, độc nhất để bạn thoát khỏi 11 loại biến dạng tâm như vậy, thoát khỏi sự tham ưu ở đời.

23. Tâm trí luôn đánh lừa bạn. Luôn nói với bạn rằng Ồ ! Vấn đề thật đơn giản !. Bạn đã biết cách làm thế nào để thanh tịnh tâm, đã biết cách để đặt tâm đúng rồi. Nhưng rồi bạn cứ vẫn cứ đặt sai. Vì phản ứng của tâm, vì thói quen của Nghiệp. Nghiệp là cái gi ? Nghiệp là sự hiện hữu của bạn. Bạn có nghiệp là bởi bạn đã và đang khát khao hiện hữu. Sự khát khao hiện hữu luôn thể hiện ở trạng thái chính của tâm: tham sống và sợ chết. Nhưng vì vô minh nên bạn tưởng mình sống nhưng thật ra bạn chưa từng thật sống. Cũng như thế, bạn chỉ thấy người khác chết chứ không bao giờ bạn thấy mình chết. Người ta luôn sợ hãi cái mà mình không bao giờ được chứng kiến đó là sự chết của chính mình. Đức Phật định nghĩa sự chết là sự ngừng thở và các căn bị hoại diệt. Như vậy, chỉ khi nào bạn chứng kiến ở mức thực tại, sự ngừng thở của bạn mới thấy được một phần của sự chết. Ngược lại khi người ta sống thì không ai thấy mình thật sự sống. Sự sống chết của bạn gắn chặt với hơi thở của bạn. Nhưng trước khi thực hành chánh niệm với hơi thở, bạn chưa từng thấy biết hơi thở ở mức thực tại, mức thể nghiệm, bạn chỉ mơ hồ hay tưởng tưởng về nó y cách tâm đặt vào 11 hướng vậy.

24. Thiền Tứ Niệm Xứ có công năng trực tiếp để xuyên thủng màn ảo tưởng, vô minh của tâm để chạm vào cái thực tại mà bạn đang hiện hữu. Nếu bạn thấy thực tại, trò đánh lừa của tâm chấm dứt. Đi vào chiều sâu của hơi thở, bạn sẽ thấy chiều sâu của thực tại trong chính bạn. Đó chính là khoảnh khắc bạn sống, bạn hiện hữu. Ngoài ra không có gì hiện hữu trong giây phút đó cả. Những khoảng khắc nối tiếp nhau sinh lên và diệt đi, sinh lên và diệt đi.

“Sabba kāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati”
"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
“Sabba kāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.”
"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

25. Thế nào là "cảm giác toàn thân" ? Bạn không nên hiểu “cảm giác" theo cách niệm cảm thọ (vedanānupassanā), vì đây là phần niệm thân (kāyānupassanā) trong Tứ Niệm Xứ. Bất cứ cảm giác dễ chịu hay khó chịu sinh lên lúc này mà bạn ghi nhận cảm giác

là bạn đã thực hành sai phần thân quán niệm xứ, sai về niệm hơi thở vào, hơi thở ra. Và lúc này, bạn cũng không nên hiểu một cách khái niệm cho rằng "toàn thân" là từ đỉnh đầu xuống lòng bàn chân. Bạn cần ghi nhận "toàn thân" ở mức thực nghiệm, trực tiếp. Đức Phật dạy rằng " cảm giác toàn thân" (kāyapaṭisaṃvedī) tức là bạn hãy ghi nhận, hãy cảm nhận mối liên hệ giữa hơi thở với thân, ở mức toàn thể (sabba) trước khi thở vào hay thở ra. Bạn đưa tâm xuống vùng bụng, cảm nhận từ bên trong bụng. Rất tự nhiên, bạn thấy bụng phồng ra, sau đó bạn thấy bụng xẹp vào, một tiến trình phồng ra, xẹp vào ở vùng bụng. Lúc này bạn cảm nhận toàn thân như chiếc bơm hơi hình một quả bóng bầu dục mềm. Nơi phồng ra và xẹp vào lớn nhất là vùng bụng để hút không khí vào mỗi khi phồng ra, và đẩy không khí ra mỗi khi xẹp vào. Nơi đầu bơm là điểm xúc chạm dưới đầu mũi. Bạn phải tập (sikkhati) để thấy biết rõ thực tại này. Nếu ở tiến trình đầu (1) hơi thở vào hơi thở ra. Bạn phải tập đánh dấu và ghi nhận điểm xúc chạm của hơi thở với thân, cùng với việc lấy ví dụ về lưỡi cưa với khúc gỗ làm minh họa. Thì ở tiến trình này, (3) cảm giác toàn thân, hơi thở vào, hơi thở ra, bạn cũng phải tập để ghi nhận được điều này, với ví dụ phồng xẹp của chiếc bơm hình quả bóng bầu dục mềm.

26. Bạn tiếp tục đi sâu và thuần thục trong chánh niệm với hơi thở ở tiến trình (3) này. Chuyển động và chuyển động, từng luồng khí nối tiếp nhau. Bắt đầu (chặng đầu) từ dưới đầu mũi, đi vào vùng bụng (chặng giữa), dừng lại, quay trở ra, nối tiếp nhau, kết thúc dưới đầu mũi (chặng cuối), nơi mà nó bắt đầu và dừng lại. Một tiến trình mới lặp lại như vậy nối tiếp nhau liên tục, liên tục.

Duy trì như vậy. Bạn ghi nhận, biết rõ. Bạn ghi nhận và biết rõ (chánh niệm) toàn thể hơi thở (chặng đầu ở điểm xúc chạm, chặng giữa ở vùng bụng, chặng cuối ở điểm xúc chạm) bằng thân, hay toàn thể "thân" hơi thở. Cái gì bạn biết rõ chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối và độ dài hay phạm vi của nó thì có thể gọi là "thân". Ví dụ như thân khúc cây, thân cái xe, thân người, "thân" hơi thở. Hơn nữa, “thân” hơi thở này là một thân đặc biệt vì nó chỉ tồn tại bên trong bạn và phải sinh lên diệt đi liên tục để duy trì sự hiện hữu của bạn. Bạn thấy biết rõ "thân" hơi thở này sinh lên mỗi khi bạn thở vào, và diệt đi, biến mất khi luồng khí cuối cùng đi ra chạm vào dưới đầu mũi lúc bạn thở ra. "Thân" hơi thở này sinh lên và diệt đi bên trong thân thể của bạn. Đó là lý do mà Đức Phật gọi là quán thân trong thân. Quán “thân” hơi thở trong thân thể bạn. Bạn luôn phải thấy biết "thân" hơi thở ở mức thể nghiệm, trực tiếp chứ không phải ở mức khái niệm. Không một khái niệm nào được tạo ra ở đây cả. Đây là phần chánh niệm với hơi thờ, tức là bạn phải thấy biết hơi thở bằng thân thức bởi sự đụng chạm của hơi thở với thân thể ở cả ba chặng (đầu, giữa, cuối) của hơi thở. Tới đây bạn đã thấy biết được THÂN hơi thở trong thân thể bạn như chân như thật như nó đang là. Đó là quán thân trong thân, phần chánh niệm với hơi thở.

27. Thân hơi thở này sinh lên, bạn sống. Thân hơi thở này diệt đi bạn chết. Trước khi thực tập phần chánh niệm với hơi thở này, bạn tưởng là chính bạn là người ra lệnh, là người điều khiển hơi thở. Nhưng khi thực tập trọn vẹn ở phần này, một sự thật không dễ dàng gì khi bạn chứng kiến được hiển lộ ở mức thực tại, mức thân thể, trực tiếp là

bạn KHÔNG THỂ điều khiển hay ra lệnh cho hơi thở vào ra thân thể bạn. Bạn không thể bảo dừng là nó dừng, hay tiếp tục là nó tiếp tục. Sự sinh diệt liên tục hay sự sống chết liên tục này làm cho bạn ảo tưởng rằng bạn đang sống liên tục. Giống như khi xem phim, từng ảnh rời rạc chuyển động liên tục với tốc độ 24 hình trong 1 giây làm cho bạn ảo tưởng hình ảnh đó là liên tục. Ở đây cũng vậy, sự sinh diệt liên tục của THÂN hơi thở làm cho bạn ảo tưởng là bạn đang sống. Nhưng thực ra bạn đã chết trong mỗi khoảnh khắc THÂN hơi thở chết, trước khi nó sinh trở lại.

THÂN hơi thở sinh lên diệt đi trong thân bạn nhưng nó chẳng cần biết bạn là ai, thánh hay phàm, ngu hay trí, giàu hay nghèo, cao thượng hay hạ liệt, trẻ hay già, da đen hay da trắng, tôn giáo hay phi tôn giáo. Khoảng khắc bạn sống là khi thân hơi thở sinh lên, tồn tại, duy trì trước khi diệt mất. Khoảnh khắc bạn chết chính là lúc thân hơi thở diệt mất. Chỉ khi nào bạn chạm được vào thực tại này, bạn mới hiểu được trọn vẹn câu Đức Phật nói:

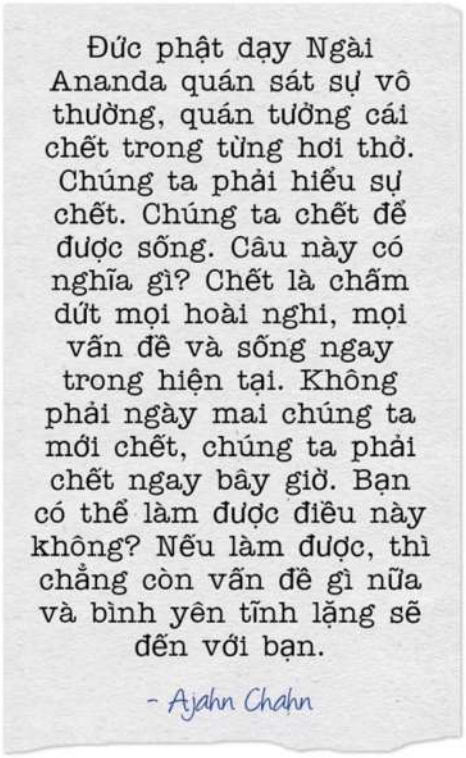
" Ai sống một trăm năm
Không thấy pháp sinh diệt
Tốt hơn sống một ngày
Thấy được pháp sinh diệt"

Đức Phật không dạy bạn chánh niệm bằng sự hoạt diệt của các hạt kalapas, không dạy bạn chánh niệm bằng sự hoại diệt của các nimita. Đức Phật dạy bạn chánh niệm bằng sự hoạt diệt của hơi thở để chứng kiến sự chết của chính bạn trong khoảnh khắc chánh niệm ấy. Đức Phật không muốn tạo ra thêm một khái niệm trung gian nào nữa, một lăng kính nào nữa cho sự thấy biết của chính bạn. Đức Phật biết rằng chỉ một hạt bụi li ti vào mắt, cho dù hạt bụi ấy bạn đặt tên là kalapas hay nimita, bạn sẽ nhìn thấy trong hư không đầy hoa đốm. Cho dù hư không thì không có gì cả, bạn sẽ thấy hoa đốm là bởi chính hạt bụi trong mắt, trong sự nhìn của bạn. Vì thế, cách dạy của Đức Phật luôn là trực tiếp, là thể nghiệm. Với trí tuệ và lòng từ bi, Ngài không muốn làm hỏng bạn bằng bất cứ khái niệm nào, sự tưởng tượng nào trong sự thấy biết thực tại.

28. Sự sống của bạn, tuổi thọ của bạn được duy trì, được nối tiếp bằng các chuỗi sinh lên diệt đi của "những" thân hơi thở. Gọi là "những" thân hơi thở vì hơi thở sau không phải là hơi thở trước. Khi thân hơi thờ diệt mất, nếu vì lý do nào đó nó chưa kịp sinh ngay trở lại, sự hoảng hốt, gấp gáp, khốc liệt, ngay lập tức xảy ra trong tâm trí bạn. Mọi trò chơi của tâm trí chấm dứt. Chỉ duy nhất sự khao khát đến tột cùng trong tâm trí lúc này, là mong muốn sự xuất hiện hơi thở sinh trở lại. Bạn sẵn sàng làm tất cả, đạo đức hay phi đạo đức chỉ để sự hiện hữu thân hơi thở được trở lại, đồng nghĩa với việc sự sống, sự hiện hữu của bạn được tiếp nối, được duy trì.

Những ai đã trải qua biến cố chết đi sống lại mà còn sống, người đó trở nên hiểu biết hơn, buông xả hơn rất nhiều so với chính họ đó trước đây. Bây giờ bạn không cần biến cố nào như vậy bạn cũng sẽ được như họ và còn hiểu biết nhiều hơn thế. Khi bạn đi đến tận cùng của thân hơi thở, chứng kiến sự chết của chính mình bằng sự thể

nghiệm, không phải là bằng suy tưởng khi nghe hay đọc những dòng chữ này. Bạn sẽ thấy không cần phải đợi đến khi các căn hoại diệt cùng với sự ngừng thở, bạn đã trải nghiệm được điều này. Thậm chí nếu bạn duy trì chánh niệm này thường xuyên, đều đặn như lời Đức Phật dạy: " Vị ấy sống, an trú chánh niệm". Tức là bạn phải đưa sự trú tâm, chánh niệm này vào cuộc sống của bạn, không chỉ trong lúc hành thiền. Bất cứ khi nào, bạn đang làm gì, bạn ghi nhận hơi thở, bạn phải thấy sự thật này. Bạn sẽ được lợi ích tận cùng của sự buông xả như Đức Phật nói: "Vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời". Hành trình của chúng ta từ vô lượng kiếp cho đến nay chỉ là để hiện hữu trong sự nương tựa và chấp trước một cái gì đó. Vì sự khao khao mãnh liệt này, đã cấp cho chúng ta những động năng, những thế năng qua mỗi giây phút thất niệm để lao vào vòng luân hồi hết kiếp này đến kiếp khác trong sự hiện hữu mơ hồ dưới dạng này hay dạng khác, dưới thân này hay thân khác.



29. Gọi là mơ hồ bởi chúng ta mong muốn hiện hữu nhưng không biết rõ hai điều: trạng thái hiện hữu và mục đích của sự hiện hữu. Vì có sự hiện hữu nên chúng ta phải duy trì phương tiện cho sự hiện hữu đó bằng các pháp đồng sinh như thức ăn, quần áo, thuốc men, nơi trú. Không có các pháp đồng sinh này, sự hiện hữu của chúng ta trở nên không lâu dài, không chắc chắn mà chúng ta không hề biết chẳng có sự lâu dài nào, chắc chắn nào ngay trong khảnh khắc của chính sự hiện hữu. Rồi trò chơi của tâm trí bắt đầu với chính sự hiện hữu của nó với những gì có mặt cùng nó. Thức ăn, quần áo,thuốc men, nơi trú chỉ là duy trì sự hiện hữu lúc này trở nên thích hay không thích, ngon hay không ngon, đắt tiền hay rẻ tiền, tầm thường hay đẳng cấp. Phương tiện trở thành trạng thái của sự hiện hữu. Sự méo mó, biến dạng trong tâm trí tiếp tục đưa chúng ta đi xa dần thực tại. Ngược lại, mục đích của sự hiện hữu trở nên mơ hồ hơn khi trở thành phương tiện. Tâm trí cho rằng để hiện hữu thật sự nghĩa là nó phải trở thành một ai đó với giá trị mà nó khát khao. Trở thành ai đó biến nó đánh mất thực tại, đánh mất mục đích cốt tủy mà nó luôn khát khao: "sự hiện hữu". Sự hiện hữu luôn có đó, nhưng nó không còn thấy được nữa vì nó đang mải trò chơi TRỞ THÀNH một ai đó. Một ai đó mang tên giống như là một Thánh nhân, một Chân nhân hay đơn thuần chỉ là một nickname trên Facebook.

30. Càng ngày bạn càng trở nên rõ hơn, sâu sắc hơn về hơi thở một cách tự động, không chỉ lúc bạn ngồi thiền, mà trong mọi sinh hoạt, tư thế của thân thể. Mỗi khi hơi thở đi vào thân, bạn cảm nhận rõ toàn thân phồng ra, căng ra, đầy sức sống. Mỗi khi hơi thở đi ra, bạn cảm thấy toàn thân xẹp xuống như người bị hụt hơi, thân thể co lại.

Nếu hơi thở không đi vào nữa thì thân thể của bạn co lại mãi. Đó là lý do chúng sinh có hơi thở khi chết, thân thể bị co lại.

31. Sự diệt của "thân" hơi thờ cho bạn thấy biết rõ hơn sự chết ở mức thân thể ngay trong thực tại, trong từng hơi thở. Sống và chết, sinh và diệt, không ngừng trôi chảy trên thân tâm bạn, như một vở kịch mang tên "dòng chảy sống chết". Vở kịch mà bạn vừa là người xem, vừa là người diễn, nhưng không phải là đạo diễn. Vì đạo diễn thì ra lệnh cho diễn viên ngừng lại hay diễn tiếp được, còn bạn thì không. Sự khao khát hiện hữu khiến bạn phải diễn, phải xem cho đến khi vở kịch kết thúc. Một vở kịch chỉ có hai cảnh, loé lên và phụt tắt, sinh lên và diệt đi, sống và chết, không có gì nhàm chán hơn thế.

32. Vở kịch nhàm chán thế mà tâm trí bạn luôn bị đánh lừa. Sự đánh lừa chính là những ảo ảnh, chớp loé nối tiếp nhau che khuất khoảng đêm đen giữa mỗi lần loé chớp. Sự đánh lừa như là âm thanh của hai nốt nhạc liền nhau che khuất khoảng lặng im giữa chúng. Sự diệt đi bị che khuất bởi hai lần sinh lên nối tiếp nhau. Như chuyển động 24 hình ảnh trong 1 giây làm cho mắt bạn tưởng là liên tục. Thân thể bạn cũng gần như thế, 24 lần sống chết trong 1 phút làm cho thân thức không thể nhận ra thân thể sống lên chết đi rời rạc nối tiếp nhau. Không có gì được gọi là liên tục khi có sự đứt đoạn chen ngang. Thấy biết rõ điều này sự liên tục bị phá vỡ bởi thực chứng của chính bạn. Tưởng điên đảo thứ nhất trong vô minh (vô thường tưởng thường) bị phá vỡ. Bạn sống trong vô thường hoàn toàn thấy biết đúng như thật là vô thường (sự biến đổi, sinh diệt liên tục). Ở chiều sâu tận cùng, thực tại tối hậu, không có sự thường hằng, liên tục nào thuyết phục được bạn là có thật, là hiện hữu được nữa. Vì bạn đã thực chứng ngay trong sự hiện hữu của bạn cũng vô thường trong từng khoảnh khắc, thở vào, thở ra, luôn có mặt, ở đây và bây giờ, ở mức thể nghiệm, không phải là khái niệm hay lý thuyết.

"Tất cả hành vô thường
Với Tuệ, quán thấy vậy
Đau khổ được nhàm chán:
Chính con đường thanh tịnh."
(Pháp Cú 277)

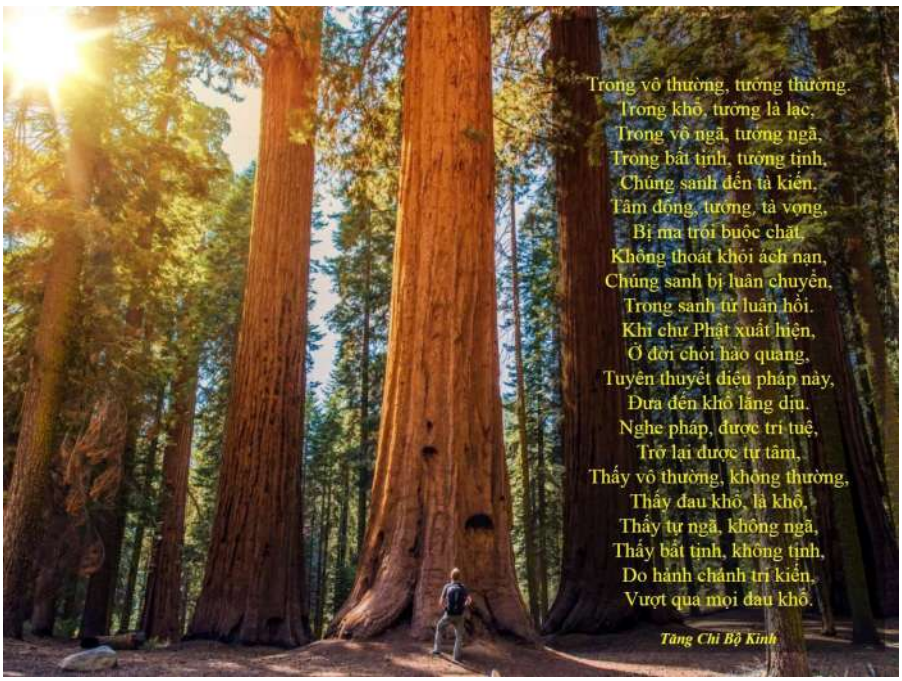
33. Mỗi khi phải trải nghiệm sự bức bách diệt đi rồi mới được sinh lên, sự áp chế sinh lên rồi bị diệt đi, tâm trí trở nên hoảng hốt, sợ hãi. Nó đau khổ như người lâm trọng bệnh, như người mang án tử hình, như người mắc nợ lớn. Bản chất tận cùng, cốt lõi của sự hiện hữu mà nó khát khao bao nhiêu kiếp là đây ư !?. Thấy biết rõ điều này tường điên đảo thứ hai trong vô minh (khổ tưởng là lạc) bị phá vỡ. Ở chiều sâu tận cùng, thực tại tối hậu, không có sự sung sướng, an lạc nào thuyết phục được bạn là có thật, là hiện hữu được nữa. Vì bạn đã thực chứng ngay trong sự hiện hữu của bạn là bức bách, sợ hãi trong từng khoảnh khắc, thở vào, thở ra, luôn có mặt, ở đây và bây giờ, ở mức thể nghiệm, không phải là khái niệm hay lý thuyết.

"Tất cả hành khổ đau
Với Tuệ, quán thấy vậy,

Đau khổ được nhàm chán:
Chính con đường thanh tịnh."
(Pháp Cú 278)

34. Tâm trí lúc này không còn bị thu hút bởi các trò chơi do nó bày đặt ra nữa. Khi chứng kiến cái chết ở mức thân thể, nó trở nên hoảng hốt, sợ hãi. Chẳng có trò chơi nào còn hấp dẫn nó nữa khi phải chứng kiến cái chết. Một sự thật "phi lý" ở mức thực tại mà nó phải đối diện chứ không phải ai khác, một nơi nào khác. Chính ngay nơi mà nó cho là CỦA nó, thuộc về nó nhưng nó lại không thể ra lệnh hay điều khiển, nó phải phục tùng vô điều kiện, thậm chí nó phải diệt đi để được sinh lên, phải chết đi để được sống. Thấy biết rõ điều này tưởng điên đảo thứ ba trong vô minh (vô ngã tưởng là ngã) bị phá vỡ. Ở chiều sâu tận cùng, thực tại tối hậu, không có sự chỉ huy, điều khiển nào thuyết phục được bạn là có thật, là hiện hữu được nữa. Vì bạn đã thực chứng ngay trong sự hiện hữu của bạn cũng không thể ra lệnh hay điều khiển trong từng khoảnh khắc, thở vào, thở ra, luôn có mặt, ở đây và bây giờ, ở mức thể nghiệm, không phải là khái niệm hay lý thuyết.

"Tất cả pháp vô ngã,
Với Tuệ, quán thấy vậy,
Đau khổ được nhàm chán:
Chính con đường thanh tịnh."
(Pháp Cú 279)



"1. - Này các Tỷ-kheo, có bốn tưởng điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo này. Thế nào là bốn?
Trong vô thường, nghĩ là thường, này các Tỷ-kheo, đó là tưởng điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo. Trong khổ nghĩ là không khổ, này các Tỷ-kheo, đó là tưởng điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo. Trong vô ngã, nghĩ là ngã, này các Tỷ-kheo, đó là tưởng điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo. Trong không thanh tịnh, nghĩ là thanh tịnh, này các Tỷ-kheo, đó là tưởng điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo. Này các Tỷ-kheo có bốn tưởng điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo này.

2. Này các Tỷ-kheo có bốn tưởng không điên đảo, tâm không điên đảo, kiến không điên đảo này. Thế nào là bốn?
Trong vô thường, nghĩ là vô thường, này các Tỷ-kheo, đó là tưởng không điên đảo, tâm không điên đảo, kiến không điên đảo. Trong khổ, nghĩ là khổ, ... Trong vô ngã, nghĩ là vô ngã, ... Trong không thanh tịnh nghĩ là không thanh tịnh, này các Tỷ-kheo, đó là tưởng không điên đảo, tâm không điên đảo, kiến không điên đảo.
Này các Tỷ-kheo, có bốn tưởng không điên đảo, tâm không điên đảo, kiến không điên đảo này."
(Tăng Chi Bộ Kinh)

35. Trong mọi sự vận động đều cần năng lượng hay nhiên liệu cấp cho nó. Giống như một chiếc động cơ xăng, bạn chỉ cần không đổ xăng nữa, khi hết xăng, động cơ sẽ dừng lại. Khi bạn biết sự vô nghĩa, hiểm nguy và vô định của chuyến đi luân hồi, với ba sự thật của hiện hữu: sinh diệt liên tục, bức bách để sinh diệt, không thể điều khiển. Bạn sẽ muốn động cơ dừng lại. Bạn sẽ muốn tắt động cơ hay cho nó chạy đến hết xăng thì dừng lại. Không đổ xăng nữa, bạn sẽ chỉ quan sát những vòng quay cuối cùng của chiếc xe trước khi nó dừng lại. Cũng như thế, bạn sẽ không cung cấp năng lượng cho tâm bằng sự khát khao (tâm tham), bằng sự phản ứng (tâm sân). Bạn chỉ là kẻ quan sát. Bạn sẽ không là diễn viên nữa, bạn chỉ là người xem, đợi cho vở kịch kết thúc. Vở kịch hay, hoặc dở, bạn cũng không vỗ tay hay la ó. Bạn đứng dậy ra về. Đó là cách mà Đức Phật đã chỉ cho ngài Bàhiya thoát ra khỏi vòng luân hồi bất tận: "Này Bàhiya, nếu với ông. Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là các thức tri. Do vậy, này Bàhiva, ông không là chỗ ấy. Vì rằng, này Bàhiya, ông không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau"

36. Bây giờ bạn cũng học tập như ngài Bàhiyak. Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Bạn thấy sự sinh lên diệt đi của cảnh thấy nhanh như hơi thở mà bạn đã thấy biết. Chẳng có gì để nắm giữ, giống như khi bạn vốc lên một vốc nước rồi bóp chặt. Giờ đây chẳng có cảnh giới nào mà bạn khao khát hiện hữu nữa. Sự khát khao đã bị tắt. Nguồn cấp năng lượng cho sự hiện hữu đã bị tắt, động cơ đã không còn nhiên liệu và nó đang quay chậm lại trước khi quay những vòng quay cuối cùng.

37. Tiến trình (4) An tịnh thân hành, thở vào/thở ra:

'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati
'"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati
"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Như một người trải qua cơn bạo bệnh trở nên khoẻ mạnh như lực sĩ. Như người thoát án tử hình lại được ghi nhận công lao, ca tụng. Như người mắc nợ lớn không những trả được nợ mà còn được dư thừa tài sản để đem cho. Bạn trở nên thản nhiên trước sự sinh diệt, bức bách, không điều khiển được của hơi thở, của "thân" hơi thở, của thân

thể, của mọi sự xúc chạm trong hay ngoài. Bây giờ bạn đặt tâm vào điểm xúc chạm, quan sát lại từ đầu toàn bộ các tiến trình (1), (2) và (3). Khi hơi thở đến tiến trình nào, bạn biết rõ. Bạn trở nên thuần thục xung mãn với thân thức khi ghi nhận xúc chạm với hơi thở.

'Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto 'dīghaṃ añchāmī' ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto 'rassaṃ añchāmī' ti pajānāti.

'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."

'Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī' ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī' ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī' ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī' ti pajānāti. 'Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī' ti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī' ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī' ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī' ti sikkhati.

'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.

Tâm bạn trở tĩnh lặng, thản nhiên trược sự vận hành của hơi thở. Không thích thú hay nhàm chán, tâm bạn trở nên tràn ngập sự hiểu biết và tình thương. Bạn sẽ không còn hoảng hốt, sợ hãi khi đụng chạm vào sự vận hành của cảnh, của người, của vật. Vì bạn biết rõ các pháp đó chứa đựng sự bức bách, sự sinh diệt, sự không thể điều khiển. Tâm phản ứng của bạn được lắng dịu. Sự ham muốn của bạn bị nguội lạnh. Chỉ có sự TĨNH LẶNG, BÌNH AN, TRÍ TUỆ tràn ngập trong tâm bạn.

38. Trong luân hồi, các cảnh giới giống như những ma trận mà chỉ có một cửa ra duy nhất mang tên Tứ Niệm Xứ. Đức Phật nói rằng rất ít người trong nhân loại qua được bờ bên kia, còn đa số nhân loại ngược xuôi ở bờ bên này. Để cho thấy trong cuộc đời này, khi bạn thấy được hay nghe được từ "Tứ Niệm Xứ" ở đâu đó nghĩa là bạn đã chạm vào cánh cửa duy nhất và cuối cùng. Việc mở cánh cửa đó ra và bước vào hay không là ở bạn. Tứ Niệm Xứ cũng được giải thích là con đường độc nhất, con đường duy nhất theo nghĩa bạn phải tự đi, không mang theo được ai cả. Để rồi khi đi tới cuối con đường, biết cách đặt gánh nặng xuống. Bạn quay trở lại để chỉ đường, để giúp đỡ người khác với lòng từ bi vô lượng. Vì bạn biết rõ gánh nặng mỗi người phải mang

trong kiếp luân hồi khủng khiếp đến mức nào.

"Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati
Như vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân
hay sống quán thân trên ngoại thân;
hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân;

Samudayadhammānupassī vā kāyasmin viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmin viharati,
Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmin viharati.
hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân;
hay sống quán tánh diệt tận trên thân;
hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

"Atthikāyo"ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti
Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya
anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi kho , bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.
"Đây là thân", vị ấy an trú chánh niệm như vậy,
với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.
Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời.
Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Hết phần Chánh Niệm Với Hơi Thở ((Ānāpānapabbaṃ)
Nguồn: tuniemxu.one, thayvabiet.com

NHỮNG CÂU NÓI HAY
TRONG CHÁNH NIỆM VỚI HƠI THỞ

1. **Bạn còn tìm kiếm ở đâu nữa. Hơi thở chính là người thầy dạy thiền tốt nhất của bạn.**

2. **Cho dù bạn là ai. Mọi khái niệm, ngôn từ, suy luận sẽ bị tan biến ngay khi bạn quan sát hơi thở.**

3. **Khi hiểu biết rằng bạn không thể nắm giữ hơi thở của chính mình thì mọi việc đến và đi với bạn cũng theo cùng một cách như vậy.**

4. **Để đổi lấy hơi thở, bạn có thể đánh đổi tất cả, có phải vậy không?**

5. **Xin đừng pha màu vào hơi thở vì nó vốn không màu.**

6. **Bất cứ khi nào bạn nhận biết hơi thở là bạn đang thiền.**

7. **Bạn thấy gì giữa hai hơi thở? Hãy quan sát điều này. Đó là sự tỉnh giác.**

8. **Bạn chỉ có thể thấy người khác tắt thở mà không bao giờ thấy mình tắt thở. Hãy nhận biết hơi thở khi nó còn chưa tắt.**

9. **Khi quá vui hay quá buồn, bạn rất dễ quên hơi thở. Đây là sự giao động của tâm. Khi tâm quân bình, hơi thở sẽ hiện rõ.**

10. **Hôm nay, đã bao nhiêu lần bạn quan sát được hơi thở?**