Tập 3 — Về Hơi Thở

Một Cuộc Đời, Một Vầng Nhật Nguyệt (Minh Đức Triều Tâm Ảnh)

Ra giêng, thời tiết có nắng nhẹ, dễ chịu, đức Phật và hội chúng tỳ-khưu chuẩn bị du hành sang nơi khác; hai hàng cư sĩ và quần chúng quyến luyến, sụt sùi tiễn chân dọc hai bên đường. Tôn giả Sāriputta đi sau cùng, dừng lại thuyết cho họ nghe một thời pháp, dạy phải biết áp dụng Bốn Niệm Xứ trong đời sống để vượt thoát khổ ưu, nhất là chấm dứt được ngay những giọt nước mắt ái niệm để có được sự an vui trong hiện tại. Hãy trở lại với hơi thở đi thôi! Hãy an trú vào hơi thở đi thôi! Mọi người đã nghe lời, ra về hết, tôn giả Ānanda hóa ra vẫn chưa chịu rời vị sư huynh khả kính, đáng mến của mình, ngài hỏi: - Hơi thở! Hơi thở! Thưa tôn huynh! Thế nào an trú hơi thở có hiệu quả để được hiện tại pháp lạc? - Hay lắm! Này hiền đệ! Câu trả lời này chỉ có đức Tôn Sư mới có đủ thẩm quyền để giảng nói. Tôi là ai mà lại dám đánh trống qua cửa nhà sấm? Khi dừng chân tại khu rừng cây đa ven đường, độ ngọ xong, đức Phật lựa ngồi một chỗ cao ráo dưới gốc cây; tịnh chỉ một lát rồi ngài nói với đại chúng vây quanh: - Đáng lý ra, về hơi thở, về an trú hơi thở trong hiện tại,

54 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

Sāriputta có khả năng, có duệ trí để trả lời cho Ānanda nghe được, nhưng do bản chất khiêm tốn, do tôn kính Như Lai, do không dám qua mặt Như Lai; lại còn muốn cho phần đông được nghe nên ông ta đã thoái thác như vậy đấy! Tôn giả Ānanda nói: - Lành thay! Bạch đức Thế Tôn! Chúng đệ tử muốn nghe cho rõ ràng về hơi thở, cách thở, toàn bộ nguyên lý của nó để khả dĩ tu tập Bốn Niệm Xứ một cách có hiệu quả hơn. - Vậy thì hãy nghe đây, này chư tỳ-khưu! Như Lai sẽ giảng, nhưng Như Lai sẽ thuyết tóm tắt, còn Sāriputta sẽ thuyết lại bằng trí tuệ phân tích chi ly, sắc bén của ông ta; và cũng nhờ thế, các thầy có thể đặt câu hỏi, đưa ra câu trả lời giữa nhau như là buổi hội thoại, một cuộc pháp đàm thú vị vậy. Rồi đức Thế Tôn đã giảng như sau: - Này chư tỳ-khưu! Phép quán niệm hơi thở nó có lợi ích tối thượng, có hiệu quả và công năng tối thượng. Người sơ cơ khi tu tập sẽ làm cho lắng dịu bất an, rối loạn do nóng nảy, giận hờn, bức xúc, buồn chán... gì gì đó tan biến đi. Kẻ trung căn thì giảm trừ được phóng dật, buông lung, trạo cử, vọng tưởng, thất niệm, bất giác do đã có chỗ để nương tựa, đã có chỗ để an trú. Bậc thượng căn, nếu muốn định, có định, đi sâu vào các tầng thiền định; muốn tuệ, có tuệ, từ cạn vào sâu để lần lượt chứng đắc các tầng thánh đạo quả! Này các thầy tỳ-khưu! Thở thì ai cũng phải thở, có thở mới sống được, nhưng mấy ai thấy mình đang thở, biết mình đang thở và thở ra sao? Dường như ai cũng giao phó việc ấy cho sinh lý tự nhiên của cơ thể - thở, dường như là phận việc, chức năng của bộ phổi, ít ai để ý tới! Và quả đúng như thế, tất cả mọi người, tất cả chúng sanh – không ai quan tâm đến hơi thở cả; cái mà họ quan tâm là làm thế nào cho mình được sung sướng; gia đình, vợ con mình được ăn ngon, mặc đẹp, sở hữu tài sản kho đụn – còn thế gian, mọi người, dầu Minh Đức Triều Tâm Ảnh 55

cho đói khổ, thiên tai, dịch họa họ cũng không màng quan tâm! Chuyện ấy thì chư vị biết rồi, Như Lai không cần nhắc lại. Chỉ cho đến khi tay đã nhúng chàm, chỉ đến khi

tội lỗi đã đắm sâu, chỉ cho đến khi đau khổ, thống khổ, chán chường, tuyệt vọng... họ mới đấm ngực, bức tóc, than cha, oán mẹ, kêu trời, kêu đất. Giáo pháp của Như Lai là giáo pháp chỉ nói đến khổ, nguyên nhân khổ và con đường diệt khổ. Vậy những ai cảm thấy mình đau khổ thì hãy đến với giáo pháp của Như Lai. Và tập thở, lắng nghe hơi thở, theo dõi hơi thở, an trú vào hơi thở là bước đầu tiên của con đường nội quán. Này các thầy tỳ-khưu! Trong thời pháp hôm trước, khi quán niệm thân, Như Lai có nói đến hơi thở - như dài ngắn, sâu cạn, thô tế - chúng vào ra như thế nào, cần phải chú niệm. Ở đây, Như Lai cũng trở lại đề tài này nhưng sẽ rộng rãi hơn, chi tiết và có hệ thống hơn, không chỉ dành riêng cho lãnh vực thân mà cả thọ, tâm và pháp nữa. Chúng ta sẽ có bốn cách thở thuộc quán niệm thân, bốn cách thở thuộc quán niêm thọ, bốn cách thở về quán niệm tâm và bốn cách thở về quán niệm pháp. Hãy lắng nghe và Như Lai sẽ giảng nói. Này các thầy tỳ-khưu! Thế nào là bốn cách thở thuộc về quán niệm thân? Ở đây, vị tỳ-khưu khi thở vô dài, biết rõ, thấy rõ đang thở vô dài. Khi thở ra dài, biết rõ, thấy rõ đang thở ra dài. Khi thở vô ngắn, biết rõ, thấy rõ đang thở vô ngắn. Khi thở ra ngắn, biết rõ đang thở ra ngắn. Cảm giác toàn thân khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Cảm giác toàn thân tôi thở ra, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận.. An tịnh thân hành khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. An tịnh thân hành khi thở ra, vị thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận.. 56 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

Bốn cách thở thuộc về thân này, Như Lai nhắc nhở các thầy chữ tuệ tri, nghĩa là thấy rõ, biết rõ hơi thở thực, trực tiếp trên hơi thở đang vận hành vào ra, xuống lên chứ không bởi tưởng tri hay thức tri. Cảm giác toàn thân là ghi nhận trực tiếp, trọn vẹn toàn thân hơi thở; phải học, phải thực tập, phải thực hành bài học hơi thở ấy. Càng thực tập, càng chú niệm thì hơi thở sẽ càng ngày càng nhẹ nhàng, vi tế hơn. Khi mà hơi thở nhẹ nhàng, vi tế thì cái thân sẽ không còn thô cứng, tê ngứa hoặc nhức đau nữa, nó đã được ổn định rồi, đã được điều phục rồi. Hơi thở an tịnh, thân cũng được an tịnh. Chính ở đây là an tịnh thân hành khi thở vô, an tịnh thân hành khi thở ra; phải tuệ tri điều ấy, thực tập điều ấy. Này các thầy tỳ-khưu! Thế nào là bốn cách thở thuộc về quán niệm thọ? Cảm giác hỷ khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Cảm giác hỷ khi thở ra, vị ấy cũng làm như vậy. Cảm giác lạc khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Cảm giác lạc khi thở ra, vị ấy cũng làm như vậy.. Cảm giác tâm hành khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Cảm giác tâm hành khi thở ra, vị ấy cũng làm như thế. An tịnh tâm hành khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. An tịnh tâm hành khi thở ra, vị ấy cũng làm như thế. Đây là lãnh vực của cảm thọ, cảm giác nhưng đã được loại trừ khổ và ưu. Tại sao vậy? Vì khi hơi thở đã nhẹ nhàng, thân đã ổn định, an tịnh thì khổ và ưu không còn tồn tại mà chỉ có các cảm thọ hỷ, lạc trên lộ trình tu tập thiền quán. Vậy, khi có hỷ hay có lạc, vị ấy vẫn với tuệ tri, nhìn ngắm chúng như chân, như thực khi thở vô cũng như khi thở ra. Khi mà lạc đã thấm sâu, đến độ sung mãn thì tâm như Minh Đức Triều Tâm Ảnh 57

được thấm ướt, tẩm mát rồi nó sẽ đưa đến sự an tịnh của tâm. Và đây chính là an tịnh tâm hành, là pháp lạc, là thực phẩm an lạc, nó nuôi dưỡng thân tâm trên lộ trình tu tập của mỗi người. Này các thầy tỳ-khưu! Thế nào là bốn cách thở thuộc về quán niệm

tâm? Cảm giác tâm khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Cảm giác tâm khi thở ra, vị ấy cũng làm như vậy. Với tâm hân hoan khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Với tâm hân hoan khi thở ra, vị ấy cũng làm như vậy. Với tâm định tĩnh, khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Với tâm định tĩnh khi thở ra, vị ấy cũng làm như thế. Với tâm giải thoát, khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Với tâm giải thoát khi thở ra, vị ấy cũng làm như thế. Tâm ở đây, nó không đơn giản là tâm thức hay tâm ý. Nó gồm cả tưởng, hành và thức. Nó gồm tất thảy tâm vương và tâm sở. Nói cách khác, nó gồm cả mười sáu loại tâm trong thời pháp quán niệm tâm. Tuy nhiên, ở đây, do thân tâm đã trở thành một khối thuần nhất an tịnh thì các loại tâm xấu, ác, bất thiện sẽ không còn tồn tại. Nếu hơi thở càng được an trú thì an tịnh càng được kiên trú, theo đó, các loại tâm lành, tốt, thiện sẽ nẩy sinh, nó chi phối, lây lan ảnh hưởng làm cho thọ, tưởng và các tâm sở liên hệ cũng đều được thấm nhuần, thanh lương; và đó là các loại tâm hân hoan, định tĩnh, giải thoát. Này các thầy tỳ-khưu! Thế nào là bốn cách thở thuộc về quán niệm pháp? Với vô thường tùy quán khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Với vô thường tùy quán khi thở ra, 58 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

cũng y như thế.. Với ly ái tùy quán khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe theo dõi, ghi nhận. Với ly ái tùy quán khi thở ra, cũng y như thế. Với tịch diệt tùy quán khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Với tịch diệt tùy quán khi thở ra, cũng y như vậy. Với xả ly tùy quán khi thở vô, vị ấy thực tập, lắng nghe, theo dõi, ghi nhận. Với xả ly tùy quán khi thở ra, cũng y như vậy. Khi tâm đã có được hân hoan, định tĩnh, giải thoát, nghĩa là giải thoát tạm thời được các triền cái, kiết sử, trần cấu, thầy tỳ-khưu còn cần phải đi sâu vào quán chiếu, minh sát các pháp để phát sanh tuệ giác, tuệ minh. Đến đây, thầy tỳ-khưu quán sát như thực tánh thấy rõ sắc sanh sắc diệt, thọ sanh, thọ diệt, tưởng sanh, tưởng diệt, hành sanh hành diệt, thức sanh, thức diệt. Nói gọn hơn là danh sắc sanh, danh sắc diệt. Chúng sanh diệt rất nhanh, chúng tụ rồi tan, chúng có rồi mất, chúng đến rồi đi. Nói cách khác, chúng sanh khởi, an trú, lụi tàn... tức là thay đổi, biến hoại, vô thường. Nhờ vô thường tùy quán(1) ấy mà thầy tỳ-khưu không còn thấy tướng của các hành, mở được cánh cửa thứ nhất là vô tướng giải thoát(2). Còn ly ái tùy quán? Ở đây vì thấy tất cả mọi danh sắc, nghĩa là thân hành, tâm hành đều thay đổi, biến hoại, vô thường nên thầy tỳ-khưu sẽ không khởi lên lòng ái dục với

(1) Aniccānupassī - người ta thường dịch là vô thường tùy quán – nhưng thật ra, anupassī đồng nghĩa với anupassaka - người đứng quan sát, là người đứng xem- là người đứng quan sát vô thường thì chính xác hơn.Cũng có từ tương đương là Aniccānupassanā. (2) Animitta vimokkha: Vô tướng giải thoát. Ý nói- vì chúng thay đổi luôn – nên các pháp vốn không có một tướng nào cả, một thực thể nào cả.

Minh Đức Triều Tâm Ảnh 59

các pháp hữu vi, với các hành(1) nữa nên gọi là ly ái; và cũng nhờ ly ái tùy quán(2) nên thoát khỏi các khổ, mở được cánh cửa giải thoát thứ hai là vô ái giải thoát(3). Này các thầy tỳ-khưu! Thế nào là tịch diệt tùy quán(4)? Tịch diệt nghĩa là vắng lặng các hành, nghĩa là Niết-bàn. Thật ra, hai cửa trước đã hàm nghĩa Niết-bàn rồi; một, hai phần

Niết-bàn; nhưng chỉ có ở đây Niết-bàn mới toàn diện hơn. Ở đây, khi thầy tỳ-khưu thấy được sự vắng lặng các hành, hoặc các hành là rỗng không như thân cây chuối không có lõi, các hành vô ngã, đồng nghĩa thấy được không tánh của các hành trong đạo lộ siêu thế, vị ấy mở được cánh cửa cuối cùng được gọi là tịch diệt giải thoát hoặc không tánh giải thoát(5). Cuối cùng, này các thầy tỳ-khưu! Là xả ly tùy quán! Khi thấy được vô tướng, vô ái, không tánh, vị ấy đã giải thoát, biết mình đã giải thoát nhưng không chấp thủ vào giải thoát ấy nên được gọi là xả ly tùy quán. Nói cách khác là để tâm rỗng rang, không dính mắc bên trong, không dính mắc bên ngoài để tùy duyên rộng độ chúng sanh. Này các thầy tỳ-khưu! Đấy là nguyên lý thở; nói cách khác là toàn bộ cách thở, phương pháp thở trong bài pháp (1) Saṅkhāra: Hành, sự lăng xăng tạo tác - gọi chung là 50 tâm sở - đi liền với các tâm vương để tạo tác các nghiệp bất thiên, thiện, bất động – thành dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu để thọ sanh ba cõi dục, sắc và vô sắc giới. (2) Virāgānupassī: Ly ái tùy quán. Thật ra rāga ở đây hàm nghĩa cả tham, cả ái, cả dục, cả tình dục. Vì ly ái nên thoát khỏi các khổ - nên còn được gọi là khổ tùy quán (dukkhanupassanā). Cũng có từ tương đương là vô nguyện tùy quán (appaṇihītānupassanā). (3) Arāgā vimokkha: Vô ái giải thoát – cùng một nghĩa vô nguyện giải thoát (appaṇihīta vimokkha). (4) Nirodhānupassī: Tịch diệt tùy quán – cùng một nghĩa với không tánh tùy quán (suññātanupassanā). (5) Suññāta vimokkha: Không tánh giải thoát. Giải thích thêm: Vì thấy mọi danh pháp, sắc pháp đều duyên khởi, vô tự tính, vô ngã – nên thấy được không tánh của các pháp.

60 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

Bốn Niệm Xứ! Không có, không còn một cách thở nào khác. Hãy như thế mà thọ trì! Điều gì chưa lãnh hội, chưa khai thông thì cứ hãy tìm bậc Chưởng giáo của các ông mà học hỏi để tu tập cho có hiệu quả hơn.

Minh Đức Triều Tâm Ảnh 61

Chỉ Việc Thở Thôi

Bài pháp cô đọng quá, súc tích qua, tôn giả Ānanda tuy có thể tuyên thuyết lại được, nhưng về hàm lượng ngữ nghĩa để áp dụng vào đời sống tu tập hằng ngày thì còn nhiều thắc mắc. Lúc gặp riêng bậc chưởng giáo, tôn giả Ānanda hỏi: - Đầu tiên là bốn lãnh vực quán niệm, nếu nói cạn và sâu, thô và tế thì chúng ta nên đi tuần tự thân, thọ, tâm, pháp, có phải vậy không, hiền huynh? - Đúng là vậy. - Bây giờ cho đệ hỏi về thân. Bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi, co tay, duỗi chân, mặc y, mang bát, nói cười, tắm rửa, đại tiểu tiện... ta phải thường trực chú niệm mọi cử chỉ, mọi động thái đang diễn ra, đang xảy ra, đang vận hành, đang tương tác với ngoại giới; nghĩa là toàn bộ chúng đều được trực thức nhìn ngắm trong hiện tại, hiện tiền mà không nên để cho một sát-na thất niệm, buông lung, phóng dật nào? - Đúng vậy! - Đối với những người nhiều tham dục, nhiều đam mê thân xác và tình dục thì biện pháp đối trị cho căn cơ ấy thì nên quán ba mươi hai thể trược và mười tướng của tử thi? - Đúng là vậy, hiền đệ đã hiểu rất chính xác.

62 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

- Về thân còn có hơi thở. Có cách niệm hơi thở nghiêng vào định, đi sâu vào định. Có cách niệm hơi thở nghiêng về tuệ, phát triển tuệ giác? Tuy nhiên, cả định và tuệ đều phải nhẹ nhàng, thanh thản, tự nhiên đừng cố gắng thái quá, nỗ lực thái quá; đừng bắt hơi thở phải như thế này, phải như thế kia; nghĩa là hơi thở mình sao thì cứ ghi nhận tự nhiên, trung thực như thế. Và quan trọng nhất, là phải thường trực thắp ở đấy một ngọn đèn! - Chính xác! - Tuy nhiên, khi mình nhìn ngắm một ngọn núi, một con suối, một rừng hoa, một dòng sông, một con đường mòn... thì chúng ta không thể nào vừa an trú hơi thở một cách trọn vẹn vừa nhìn ngắm đối tượng ngoại giới một cách trọn vẹn, như thực, như chân được? - Dĩ nhiên là vậy, hiền đệ! Vòng tròn của một bánh xe chỉ tiếp xúc mặt đất chỉ một điểm thì tâm ta cũng vậy, chỉ một đối tượng; khi có đối tượng này thì không có đối tượng kia. Tâm ta không thể có hai tư tưởng đồng hiện hữu. - Thọ, cảm giác nơi thân, nơi tâm cũng phải trong sáng và chân thực như thế, tự nhiên như thế? - Ừ ! Hiền đệ đã nắm được nguyên lý. - Tâm sanh khởi do duyên căn trần; nói cách khác, duyên xúc, thọ mới có ái, thủ, hữu. Vậy, nếu cảm giác được nhìn ngắm trong sáng, chân thực thì tâm, theo đó, cũng trong sáng và chân thực. Từ đấy mà ta quán tâm, và ta sẽ tuệ tri các trạng thái của tâm, phải vậy không hiền huynh? - Đúng vậy! - Duyên căn-trần-thức như thế nên có pháp như thế. Rồi trên lộ trình tu tập, đâu là pháp chướng ngại, kiết sử, phiền não, đâu là pháp thanh lương, quang sáng, vô nhiễm... cũng bởi đó mà ta tuệ tri, chứng nghiệm trong lòng mình, có phải vậy không thưa bậc Chưởng giáo? - Hay lắm! Tuyệt vời lắm! Tôn giả Sāriputta tán thán - Minh Đức Triều Tâm Ảnh 63

Hiền đệ vừa có trí đa văn, bây giờ lại có thêm trí phân tích, cô đọng rất thiện xảo nữa! Tôn giả Ānanda mỉm cười: - Và đệ còn biết nữa rằng, chỉ cần thở, chỉ cần an trú trên hơi thở thì tất cả cái gọi là cảm giác, tâm, pháp gì đó sẽ lần lượt hiện ra để ta tuệ tri như thực; và rồi không chóng thì chầy cũng nếm thưởng được hương vị của pháp bảo tận đầu nguồn. - Chỉ việc thở thôi, đúng vậy – Tôn giả Sāriputta cũng mỉm cười đáp lại – Hy vọng bậc đa văn, lợi trí của chúng ta sẽ làm được như thế, sẽ thành tựu được như thế.

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.