

Những Bước Quán Hơi Thở

Thanissaro Bhikkhu

Khi dạy thiền quán hơi thở, bao giờ Đức Phật cũng dạy mười sáu bước. Đây là những hướng dẫn hành thiền chi tiết nhất trong Kinh Tạng. Và hơi thở là đề mục được Ngài khen ngợi và khuyến khích hành trì nhiều nhất - bởi vì hơi thở vừa là chỗ để tâm có thể lắng xuống và đạt được sự định tĩnh, vừa là cái mà tâm có thể phân tích. Trong lúc tâm luôn nhớ đến (niệm) hơi thở, tỉnh giác về hơi thở, và ý thức về cách mà nó liên hệ với hơi thở - hơi thở chính là nơi mà tất cả các tuệ giác

cần thiết cho sự Giác Ngộ có thể phát khởi.

Trong những giai đoạn sau của phép thiền quán hơi thở, trọng tâm của phép quán tập trung vào tâm – khi tâm liên hệ với hơi thở - nhiều hơn là vào hơi thở. Trong những giai đoạn đầu, trọng tâm của phép quán lại chính là tự thân hơi thở, và việc dùng hơi thở để dẫn dụ tâm, đưa nó trở về với giây phút hiện tại. Trong hai bước đầu tiên, mình chỉ cần để ý đến sự thở dài và thở ngắn, cảm nhận xem thở dài thì ra làm sao, thở ngắn thì ra làm sao. Bắt đầu từ bước thứ ba mới có yếu tố của ý muốn, ý định. Mình tự tập luyện cho mình, và

điều đầu tiên mình tập cho mình là nhận biết (giác quán) toàn thân trong khi mình thở vào, nhận biết toàn thân trong khi mình thở ra.

Khi diễn tả các trạng thái định, Đức Phật không dùng các hình ảnh của sự tập trung vào một điểm. Ngài dùng các hình ảnh của sự nhận biết (giác quán) khắp toàn thân. Khi có một cảm giác hỷ lạc do hơi thở mang lại, Ngài bảo mình làm cho cảm giác hỷ lạc đó chan hòa khắp toàn thân, như thể mình hòa nước vào bột để nặn bánh vậy. Một hình ảnh khác là hình ảnh hỷ lạc tuôn ra từ trong thân và đong đầy khắp toàn thân, cũng như một mạch nước

mát trào lên từ dưới đáy hồ, làm cả hồ nước tràn trề mát mẻ. Một hình ảnh khác nữa là hình ảnh các bông sen mọc trong hồ: Có những búp sen không trôi lên khỏi mặt nước mà ngâm mình hẳn trong nước, từ rễ đến chóp đều tràn ngập sự an tịnh và mát mẻ của nước hồ. Lại một hình ảnh khác là hình ảnh một người quấn vải trắng, từ đầu đến chân được bao bọc hoàn toàn bởi vải trắng, khiến cho toàn thân người ấy được bao phủ bởi vải trắng.

Đó đều là những hình ảnh của sự nhận biết (giác tri) toàn thân, của cảm giác hỷ, lạc, hay ý thức sáng suốt tràn ngập khắp toàn thân. Đó là bước mình muốn tập

luyện sau khi đã làm quen với hơi thở, bởi vì loại tâm thức (giác tri) khiến cho tuệ giác phát triển không bị giới hạn vào một điểm. Khi mình tập trung vào một điểm và xóa sạch mọi thứ khác, cách thực tập này để lại rất nhiều điểm mù trong tâm. Còn nếu mình tập làm sao để có một sự nhận biết toàn diện hơn, cách thực tập này sẽ giúp xóa đi những điểm mù. Nói một cách khác, mình muốn được trầm mình trong hơi thở, cảm nhận hơi thở đang ở khắp quanh mình. Một trong những cụm từ dùng cho trường hợp này là – *kayagatasati* – có nghĩa là niệm nhúng sâu vào trong thân. Thân được tràn

ngập, bảo hòa bởi tâm (giác tỉnh), và tâm tự thâm nhập, nhúng mình vào trong thân, bao bọc bởi thân. Như vậy, không phải là mình trụ ở một chỗ – như ở vùng chằm phía sau đầu chẳng hạn – và từ đó nhìn qua những phần còn lại của thân thể, hay tìm cách ngăn sự nhận biết (giác tri) các phần còn lại của thân thể. Mình cần phải có một sự giác tỉnh khắp toàn thân, toàn diện, 360 độ, để có thể loại trừ các điểm mù ở trong tâm.

Một khi mình đã có loại tâm thức (giác tri) đó, mình ra công duy trì nó – mặc dù chữ “ra công” ở đây không giống như các công việc khác. Mình tập làm sao để

không di chuyển sự chú ý của mình, và không để cho nó co rút lại. Mình tập làm sao để không gánh vào các việc khác. Dần dần, công việc này sẽ trở nên tự nhiên hơn, thành ra một bản năng thứ hai hơn. Mình càng lúc càng thấy lắng lại, an ổn và thoải mái. Khi tâm lắng lại, năng lượng bồn chồn, dễ bị kích động thường gặp của nó bắt đầu tan biến. Thân càng lúc càng bớt cần oxygen, vì mức độ hoạt động của bộ óc bắt đầu lắng lại, và hơi thở càng lúc càng trở nên vi tế. Thậm chí nó có thể lắng đọng hoàn toàn, vì bao nhiêu oxygen mình cần đều đi vào qua lỗ chân lông.

Ở điểm này, hơi thở và tâm thức của mình gần như tan chảy vào nhau. Khó mà vạch được lằn ranh giữa hai cái, tạm thời, mình đừng cố phân vạch lằn ranh ấy. Hãy để cho tâm (giác tri) và hơi thở thâm thấu vào nhau, đan quện thành một.

Mình cần phải để cho tâm thức này, cảm giác hợp nhất này trở nên thật vững chãi. Bằng không, nó sẽ bị phá vỡ dễ dàng, bởi vì khuynh hướng của tâm là co rút lại. Vừa suy nghĩ gì, là mình rút bớt năng lượng ở một số chỗ nơi thân để chặn chúng khỏi tâm nhận biết của mình, đó là lý do vì sao có sự căng thẳng nơi thân mỗi khi có một ý nghĩ hiện khởi. Thân

phải căng chỗ này để mình nghĩ ý nghĩ này; thân phải căng chỗ kia để mình nghĩ ý nghĩ kia, và cứ lui tới như vậy. Không trách gì mới suy nghĩ chút ít đã khiến người mỗi mệt. Theo y lý Trung Hoa, một người làm việc trí óc có khuynh hướng dùng gấp ba lần năng lượng mà một người lao động chân tay thuần túy sử dụng. Đó là vì việc suy nghĩ kéo theo sự căng thẳng nơi thân thể. Và riêng các suy nghĩ quay trở về quá khứ hay dự phóng tới tương lai lại phải chế tạo ra toàn bộ bối cảnh (cảnh giới) để chúng có thể đặt mình trong đó.

Khi chúng ta làm cho tâm định lại, chúng ta đang suy nghĩ theo một cách khác. Trong các giai đoạn đầu, chúng ta vẫn còn suy nghĩ, nhưng chúng ta nghĩ độc nhất đến giây phút hiện tại, quán sát duy nhất giây phút hiện tại, tỉnh giác và đặt trong tâm (niệm) những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây, vì vậy chúng ta không cần phải tạo ra các cảnh giới quá khứ và tương lai. Và như vậy, thân thể ít bị áp lực hơn. Để có thể duy trì sự tập trung nơi giây phút hiện tại này và không bị rơi tuột trở lại thói quen cũ, mình cần phải giữ tâm giác tri của mình càng rộng càng tốt. Đó là cái giúp mình cắm rễ vào giây phút

hiện tại, từ đỉnh đầu xuống đến tận ngón tay, ngón chân. Khi tâm giác tri được giữ cho rộng, nó tránh được tình trạng co rút lại, khiến cho tâm vượt theo các ý nghĩ về quá khứ và tương lai. Mình an trú hoàn toàn trong hiện tại. Nhu yếu suy nghĩ càng lúc càng giảm dần.

Khi các tư tưởng càng lúc càng bớt xen vào dòng lưu chuyển của năng lượng hơi thở (khí), cảm giác sung mãn, đầy đủ sẽ lớn dần lên khắp toàn thân. Kinh điển gọi sự sung mãn, đầy đủ này là hỷ, và cảm giác khinh khoái đi kèm với nó là lạc. Mình để cho cảm giác lâng lâng thỏa mãn này lan trải khắp toàn thân, nhưng mình

vẫn duy trì sự tập trung nơi năng lượng hơi thở, cho dù nó có ngưng đọng hoàn toàn đi nữa. Rốt cuộc – mình không cần phải gấp - thế nào cũng đến lúc thân và tâm có đầy đủ hỷ, lạc, và mình có thể để cho chúng lắng nghỉ. Hoặc cũng có khi hỷ quá vượt trội, áp đảo các yếu tố khác, trong trường hợp này mình hãy làm cho sự giác quán về hơi thở của mình được tinh tế hơn để nó có thể len lỏi vào được dưới tầm ảnh hưởng của hỷ, và mình bước lên mức độ hoàn toàn thoải mái. Lúc bấy giờ, ngay cả sự khinh khoái - tức là cảm giác uống lấy sự dễ chịu (lạc thọ)

– cũng lắng xuống, để lại cho mình sự an tĩnh hoàn toàn.

Sau khi mình đã an trú được trong sự an tĩnh, mình có thể bắt đầu tìm xem đâu là lần phân chia giữa tâm thức và hơi thở. Từ này đến giờ mình vẫn còn đang thao túng hơi thở, cố gắng làm sao để mỗi lúc một nhạy bén hơn trong lúc thở - biết tác động thế nào thì thoải mái và thế nào thì không thoải mái - để sự uồn nấn của mình càng lúc càng tế nhị hơn, cho đến lúc mình có thể nhả sự uồn nấn, và chỉ đơn thuần có mặt với hơi thở. Điều này giúp hơi thở càng lúc càng trở nên vi tế hơn cho đến lúc hoàn toàn ngưng đọng. Khi

mọi thứ đã thật sự vững, thật sự yên, tâm thức (sự giác tri) và đối tượng của tâm thức tự động tách bạch ra, giống như các hóa chất kết tủa được để cho lắng yên lại. Một khi tâm thức đã tách ra, mình có thể bắt đầu trực tiếp uốn nắn các chi phần của tâm, các thọ, tướng đang định hình tâm thức (giác tri) của mình. Mình có thể ngắm sự vận hành của chúng, từ lúc này, hơi thở được để yên, không còn động tới nữa.

Cũng như việc vặn radio bắt đài: Chừng nào còn có nhiễu xạ, chừng nào mình còn chưa bắt đúng tần số, thì chừng ấy mình vẫn chưa nghe được những âm thanh vi tế

trong tín hiệu phát ra. Nhưng một khi mình đã bắt trúng tần số, các nhiễu xạ không còn, thì các âm thanh tế sẽ trở nên rõ hơn. Khi mình đã bắt được đúng tần số của tâm, mình có thể thấy được những điểm vi tế nơi thọ, tưởng trong khi chúng vận hành. Mình có thể thấy được những kết quả, những ảnh hưởng chúng tác động lên tâm thức (sự giác tri) của mình, và sau một thời gian, mình sẽ nhận ra rằng các tác động này càng bớt thô lậu bao nhiêu, càng tế nhị bao nhiêu thì càng đỡ hơn chừng đó. Do vậy, mình để cho thọ, tưởng lắng xuống. Khi thọ, tưởng lắng

xuống, thì chỉ có tự thân tâm thức (giác tri) mà thôi.

Nhưng chính tâm nhận biết này cũng có những lên xuống của nó, và để giúp mình vượt qua các lên xuống đó, Đức Phật bảo mình tác động lên chúng, cũng như khi mình tác động lên hơi thở và các tâm sở thọ, tưởng. Kinh nói đến việc làm cho tâm hoan hỷ, làm cho tâm kiên định, và thả cho tâm được giải thoát tự do. Nói một cách khác hơn, trong lúc mình quen dần với các tầng lớp của định, mình bắt đầu có được cái thấy, biết được đâu là loại định mà tâm thức mình cần đến trong lúc này. Nếu tâm thức mình không ổn

định, mình có thể làm gì để giúp nó ổn định? Mình thay đổi khái niệm về hơi thở như thế nào hay điều chỉnh chỗ chú tâm như thế nào để làm cho tâm được vững chãi hơn? Khi sự hành thiền bắt đầu trở nên khô khan, cạn kiệt, mình có thể làm gì cho tâm được hân hoan lên? Và trong lúc mình chuyển từ bậc định (tập trung) này sang bậc định kế, thì đích xác mình phải buông bỏ những gì để giải phóng tâm khỏi bậc định yếu hơn, và giúp nó an trú trong bậc định mạnh hơn?

Khi Đức Phật nói về việc giải thoát cho tâm tại thời điểm này, Ngài không nói về sự giải thoát tối hậu. Ngài nói về loại giải

thoát khi mình buông xả - chẳng hạn tâm và tứ trong sơ thiền, giải phóng mình khỏi gánh nặng của các yếu tố đó khi mình chuyển sang nhị thiền, và cứ tiếp tục đại để như vậy qua các bậc định khác nhau. Trong lúc làm như vậy, mình bắt đầu thấy được yếu tố ý chí đã định hình cho các bậc định này như thế nào. Nhận thức này rất quan trọng. Sự hiểu biết có thể đến trong lúc mình đang ở trong định, chuyển từ bậc này sang bậc kế, trong lúc từ một góc cạnh của tâm nhãn, mình nhận ra mình đang làm gì để chuyển từ một cách cảm nghiệm hơi thở này sang một cách khác, từ mức độ vững chãi này sang mức

độ kế tiếp. Và mình thấy rõ ràng đây là một hiện tượng tạo tác.

Đây rốt cuộc đưa đến các giai đoạn hành thiền quán hơi thở đi kèm với cái nhìn sáng suốt vào bên trong (tuệ quán, minh sát). Trước hết là có cái nhìn sáng suốt vào tính chất vô thường ở nơi hơi thở và quan trọng hơn nữa là ở nơi tâm, do mình thấy được rằng ngay các bậc định vững chãi, kinh khoái này cũng do ý chí làm nên. Nằm dưới tất cả sự kinh khoái, vững chãi này là sự liên tục mong cầu, liên tục khởi ý chí để duy trì trạng thái định ấy. Ở đó có yếu tố của sự thủ trước, sự đeo vác nặng nề. Sự minh sát vào tính

chất vô thường nhằm vào cách mình tạo tác ra các kinh nghiệm nhiều hơn là cách mình tiêu thụ chúng. Mình thấy được bao nhiêu nỗ lực đổ ra để chế tác ra một loại kinh nghiệm nào đó, và câu hỏi đặt ra là: “Liệu có đáng không? Lúc nào cũng phải liên tục chế tác ra các kinh nghiệm này như vậy, có phải là nặng nề mệt mỏi quá hay không?”

Rồi vấn đề đặt ra sẽ là: “Mình sẽ làm gì để buông bỏ gánh nặng này?” Nếu mình không tác tạo ra các trạng thái định này, thì liệu mình có bắt buộc phải trở về tác tạo ra các loại kinh nghiệm khác hay không? Hay là mình có thể không tác tạo

ra bất cứ kinh nghiệm nào nữa cả? Tất cả các kinh nghiệm thường ngày của mình, từ giây phút này sang giây phút khác, dù ở trong hay ngoài (tiểu) định, đều có yếu tố của tư niệm, yếu tố của ý định. Và bây giờ, mình đã đến chỗ mà yếu tố dục cầu, yếu tố của tư niệm đó bắt đầu lộ rõ ra là một gánh nặng không thể chối cãi. Nhất là khi mình nhìn quanh và hỏi: “Mình tạo cái này cho ai? Ai là người tiêu thụ cái này?” Mình sẽ thấy rằng cảm giác mình là ai, ai là kẻ tiêu thụ, thật khó lòng mà định ra cho được, bởi vì tất cả đều được làm bằng các thủ uẩn, mà tự thân các thủ uẩn là vô thường, có tính gây khổ, và

không-phải-ngã. Kẻ tiêu thụ cũng là cái được tạo ra. Cái thấy này làm phát sinh một phẩm chất mà kinh điển gọi là *nibbida*, có thể dịch là sự vỡ mộng hay sự tiêu tan ảo tưởng. Nhiều lúc *nibbida* được dịch mạnh hơn: ly tham, hay yếm ly. Tóm lại đây là cảm giác mình đã chán chê rồi. Mình cảm thấy bị bẫy lừa bởi tiến trình này. Mình không còn thấy bằng lòng với nó nữa. Mình muốn tìm đường đi ra.

Và do đó, mình tập trung vào sự buông bỏ. Theo kinh điển, trước hết là có sự tập trung vào ly tham, kế đến là chuyên chú nơi sự dừng lại, và cuối cùng là chuyên chú vào sự buông xả hoàn toàn. Nói khác

hơn, trong giai đoạn cuối, mình buông bỏ mọi loại tác hành, mọi loại ý chí (tư niệm) của kẻ tạo tác, kẻ tiêu thụ, kẻ quán sát, kể cả các tướng và các ý hành góp phần làm nên con đường (đạo). Khi các yếu tố làm nên con đường (đạo phần) đã làm xong công việc của chúng, mình có thể buông chúng xuống.

Tất cả việc này đều diễn ra nơi hơi thở, khi thân và tâm gặp nhau tại hơi thở. Đó là lý do vì sao Đức Phật chưa bao giờ bảo mình buông đề mục hành thiền của mình là hơi thở. Sự tiến bộ trên đường tu đến từ một việc đơn giản là an trú ngay đây và nhận biết rõ ràng sâu sắc hơn những gì

đang xảy ra ngay quanh đây. Mình phát triển được một sự tỉnh giác phổ quát hơn, không phải chỉ bao quát khắp trong thân, mà còn bao quát khắp trong tâm. Mình nhìn xuyên qua các điểm mù đã từng làm cho mình tiêu thụ các kinh nghiệm một cách lãng quên mà quên mất sự thực rằng mình đã tạo ra chúng. Cũng giống như khi xem phim – hai tiếng đồng hồ ánh sáng nhấp nháy trên màn ảnh – xong rồi lại được xem các đoạn phim kể lại người ta đã làm cuốn phim đó như thế nào. Mình nhận ra rằng người ta đã bỏ hàng tháng, có khi hàng năm để thực hiện cuốn phim đó, và câu hỏi đặt ra lúc đó là: “Có

đáng không?” Vài giờ phù phiếm rồi mình quên tuốt - bất kể bao nhiêu công sức, bao nhiêu khổ nhọc bỏ ra để làm cuốn phim đó.

Cũng vậy, khi mình nhìn vào các kinh nghiệm của mình, thấy bao nhiêu nỗ lực đổ vào để tạo ra chúng và mình hỏi liệu có đáng hay không: Đó là lúc mà mình thật sự tiêu tan ảo tưởng, hết còn tham đắm, đó là lúc mình có thể thật sự buông xả. Mình buông xả không phải chỉ có các tưởng hay thọ khi chúng đến và đi, mà còn buông xả cả hành động tạo tác ra các thứ ấy. Mình thấy rằng hành động tạo tác này tràn lan cùng khắp, bao trùm toàn bộ

các kinh nghiệm của mình. Mình lúc nào cũng tạo tác, hoặc khéo léo hay vụng về, hoặc thiện hay bất thiện. Mỗi khi có một ý hướng, mỗi khi có một chọn lựa trong tâm là liền có sự tạo tác. Điều này bắt đầu có vẻ ngọt ngào với mình; và rốt cuộc nó đã thôi thúc mình buông bỏ.

Mình buông bỏ việc chế tác, mình buông bỏ sự kiến tạo, và sự buông bỏ thật sự mở ra nhiều thứ. Tâm hoàn toàn mở ra trước một bình diện khác: cái không do duyên hợp mà thành, cái không do chế tác, chỗ không có sinh cũng không có diệt. Và bình diện ấy cũng được tiếp xúc ngay tại đây, cho dù lúc ấy không có ý niệm hơi

thở, không có ý niệm thân, không có ý niệm tâm với tư cách một tác nhân đang cảm thọ hay chế tác. Khi Đức Phật nói về chỗ này, Ngài chỉ dùng ngôn ngữ ví dụ, và tất cả các ví dụ đều nói về tự do. Đó là tất cả những gì có thể nói được khi mình cố tìm cách diễn tả bình diện ấy, nhưng làm sao để đạt đến đó, thì có thể nói được rất nhiều. Đó là vì sao Giáo pháp của Đức Phật rất rộng. Ngài dạy rất cặn kẽ làm sao để đạt đến đó, và vạch ra tất cả các bước. Nhưng nếu mình muốn biết cứu cánh là như thế nào, thì chớ có đi tìm các diễn giải, miêu tả rộng ra. Chỉ đi theo các bước

mà Đức Phật chỉ dẫn, và mình sẽ tự mình
chứng nghiệm ngay tại chỗ.

Thích nữ Giải Nghiêm *dịch*