

## **Bài súc tích về quán niệm hơi thở**

[Upasika Kee Nanayon - Dịch sang](#)

[Việt ngữ : Mỹ Thanh](#)

**Khi chúng ta biết cách dập tắt ngọn lửa nhiễm ô, tiêu diệt thói xấu, nghĩa là chúng ta đã có dụng cụ cần thiết. Chúng ta có thể tự tin – không còn nghi ngờ gì, không lạc lối trong các đường thực tập khác nhau, bởi vì chúng ta thấy rõ một cách chắn chắn phải thực tập cách này, luôn luôn suy ngẫm về sự mâu thuẫn, căng thẳng, và vô ngã, thật sự muốn giải thoát khỏi các nhiễm ô.**

Có rất nhiều người xấu hổ khi nói về những tánh xấu của họ, nhưng họ lại chẳng xấu hổ gì khi nói về tánh xấu của những người khác. Có rất ít người

sẵn sàng báo cáo về bệnh tình của họ -  
- sự nhiễm ô của họ -- một cách thẳng  
thắn. Kết quả, thói xấu được bung bít,  
và giữ bí mật, để chúng ta không biết  
rằng thói xấu ấy nguy hiểm và sẽ có  
cơ hội lan nhanh như thế nào. Tất cả  
chúng ta đều khở sợ về nó, nhưng  
không ai chịu cởi mở về điều này.  
Không một ai cảm thấy thích thú khi  
phải chẩn đoán thói xấu của chính  
mình...

Chúng ta phải tìm một cách khéo léo  
để có thể tiêu diệt thói xấu này, và  
chúng ta có thể cởi mở về việc này,  
công nhận tật xấu của chúng ta từ thô  
thiển đến tinh tế, mô xẻ chúng thành  
từng phần nhỏ nhất nhất. Chỉ như vậy,  
chúng ta mới thành công phần nào  
trong sự thực tập của chúng ta. Nếu

chúng ta nhìn lại chính mình một cách  
hồi hợt, chúng ta sẽ cho rằng chúng ta  
như vậy là tốt lắm rồi, biết vậy là đủ  
rồi. Nhưng mà khi tật xấu không bị  
kềm chế nó có thể biến thành một căn  
bệnh ngầm, rất là khó chẩn đoán, và  
khó trị ....

Chúng ta phải mạnh mẽ để chiến đấu  
với tất cả những thói xấu, ham muốn,  
si mê. Chúng ta phải thử sức mạnh của  
mình, bằng cách chiến đấu với niềm  
ô và khắc phục những thói xấu này.  
Một khi chúng ta có thể hàng phục  
được các thói xấu rồi, chúng ta có thể  
cưỡi lên lưng chúng. Nếu không, các  
thói xấu sẽ cưỡi lên lưng chúng ta, bắt  
chúng ta phải làm việc theo ý của  
chúng, xỏ mũi chúng ta, và làm cho

chúng ta ham muốn, làm cho chúng ta mệt mỏi bằng đủ mọi cách.

Thế chúng ta có phải là thân trâu ngựa không ? Chúng ta là thân trâu ngựa bởi vì thói xấu và ham muốn đang cưỡi trên lưng chúng ta ? Có phải thói xấu và ham muốn đã xỏ mũi chúng ta ? Khi mà anh thấy rằng đã quá đủ, anh phải dừng lại – hãy dừng lại và theo dõi các thói xấu để thấy chúng từ đâu đến, chúng muốn gì, chúng ăn gì, và chúng thích gì. Hãy xem đây là một môn thể thao anh yêu thích – theo dõi các thói xấu và bỏ đói chúng, giống như một người từ bỏ thứ mà họ nghiện.... Để xem các thói xấu có bức mình khi không được chịu ý hay không. Xem chúng có đói khát đến độ chảy nước dãi hay không ? Kế tiếp,

không cho chúng ăn. Bằng bất cứ giá nào, không để chúng ăn bất cứ thứ gì mà chúng say mê. Xét cho cùng, còn có những thứ khác để ăn. Chúng ta phải kiên quyết đối với các thói hư tật xấu – nghiêm khắc với chính « bản ngã » của chúng ta – thí dụ .... « Đói à ? Cứ tự nhiên đói đi ! Muốn chết ? Tốt thôi ! Cứ tự nhiên chết ! » Nếu anh thực hành với thái độ này, anh sẽ thắng tất cả những thú đam mê, nghiện ngập – bởi vì anh đã không thoả mãn những ham muốn đó, anh không tiếp tục nuôi dưỡng cái ham muốn ấy chỉ để tìm chút hương vị vật chất. Đã đến lúc anh phải ngừng lại, đã đến lúc anh phải từ bỏ không nuôi dưỡng những ham muốn này. Nếu chúng đói khát và chết đi, thì cứ để cho chúng chết. Xét

cho cùng, tại sao anh lại phải nuôi dưỡng các tật xấu, tại sao phải cho chúng ăn no, nuôi chúng mập mạp ?

Bằng bất cứ giá nào, anh phải để sức nóng lên trên các ham muốn và tật xấu cho đến khi chúng khô héo, và hao mòn. Đừng để chúng ngóc đầu dậy. Hãy kèm giữ chúng dưới tay anh. Đây là cách thực tập không rắc rối mà anh nên noi theo. Nếu anh kiên định, nếu anh chiến đấu kiên trì cho đến khi chúng bị đốt cháy, thì không có một chiến thắng nào có thể so sánh với chiến thắng này, không có một chiến thắng nào oai hùng bằng chiến thắng những ham muốn, tật xấu trong tâm anh.

Vì thế đức Phật đã dạy trong tất cả các sinh hoạt của chúng ta – đi, đứng, ngồi, nằm, chúng ta phải để sức nóng tiêu huỷ các tật xấu ấy. Nếu chúng ta không làm thế, *chúng* sẽ tiêu huỷ *chúng ta* trong sinh hoạt hàng ngày....

Nếu anh suy nghĩ kỹ, anh sẽ thấy những lời dạy của đức Phật hoàn toàn đúng, ngài bảo chúng ta phải quan sát các thói hư, tật xấu và cho chúng ta biết làm thế nào để buông bỏ, tiêu diệt, và diệt thói xấu. Tất cả bước chỉ dẫn đều có sẵn, vì thế chúng ta không cần phải tìm nơi khác để học. Mỗi điểm trong kinh điển và đệ tử của ngài đã chỉ dẫn cho chúng ta con đường, vì thế chúng ta không cần lo lắng, chỉ cần theo lời chỉ dẫn để quan sát và dẹp bỏ những bệnh tật này. Thông thường

người ta không thích nói về tật xấu của chính mình, và như vậy họ hoàn toàn sống trong sự si mê. Họ sống già và chết đi mà không biết chút gì về tật xấu của chính mình.

Khi chúng ta bắt đầu thực tập, chúng ta sẽ hiểu vì sao các thói xấu đốt cháy tim chúng ta, khi chúng ta dần hiểu được chính bản thân chúng ta. Để hiểu được sự đau khổ và sự nhiễm ô, chúng ta học phương cách dập tắt lửa nhiễm ô, để chúng ta có một không gian thoải mái hơn...

Khi chúng ta biết cách dập tắt ngọn lửa nhiễm ô, tiêu diệt thói xấu, nghĩa là chúng ta đã có dụng cụ cần thiết. Chúng ta có thể tự tin – không còn nghi ngờ gì, không lạc lối trong các

đường thực tập khác nhau, bởi vì chúng ta thấy rõ một cách chắn chắn phải thực tập cách này, luôn luôn suy ngẫm về sự mâu thuẫn, căng thẳng, và vô ngã, thật sự muốn giải thoát khỏi các nhiệm ô.

Đức hạnh, sự tập trung tư tưởng, và sự sáng suốt là dụng cụ của chúng ta -- và chúng ta cần nguyên một bộ. Chúng ta cần sự sáng suốt với Chính Kiến, và đức hạnh với kỷ luật cá nhân. Đức hạnh rất là quan trọng. Đức hạnh và sự sáng suốt giống như đôi cánh tay phải, trái của chúng ta. Nếu một tay dơ, thì nó không thể tự rửa sạch. Chúng ta cần cả hai tay để rửa tay và giữ tay sạch sẽ. Như vậy, ở đâu có đức hạnh, ở đó có sự sáng suốt. Ở đâu có sự sáng suốt, ở đó có đức hạnh. Sự sáng suốt

giúp cho anh hiểu rõ ; đức hạnh giúp cho anh buông bỏ, tiêu diệt các sự nghiệp ngập. Anh hiểu đức hạnh không chỉ là ngũ giới hay bát giới. Nó bao gồm những chi tiết rất tinh tế. Khi anh nhận thấy nguyên nhân của đau khổ một cách sáng suốt, anh phải ngừng lại, và anh phải buông bỏ.

Đức hạnh rất tinh tế và chính xác. Buông xả, từ bỏ, tiết chế, cắt bớt, và tiêu diệt : Tất cả mọi thứ này là việc của đức hạnh. Và như vậy đức hạnh và nhận thức sáng suốt luôn đi đôi với nhau, giống như hai cánh tay phải, trái luôn giúp đỡ lẫn nhau. Chúng giúp đỡ nhau để rửa sạch cấu uế. Khi ấy, tâm thức của anh có thể trở nên tập trung, sáng ngời và trong sạch. Chỉ nơi tâm thức mới nhận thấy những lợi ích của

các đức tính này. Nếu chúng ta không có những dụng cụ này, cũng giống như chúng ta không có chân tay : Chúng ta không thể đi đâu hết. Chúng ta cần phải sử dụng những dụng cụ mà chúng ta có – đức hạnh và nhận thức sáng suốt – để tiêu diệt nhiễm ô. Khi ấy, tâm thức của chúng ta mới được nhiều lợi ích...

Vì lý do đó, đức Phật đã dạy chúng ta phải thường xuyên trau dồi đức hạnh, sự tập trung tư tưởng, và nhận thức sáng suốt. Chúng ta cần phải mạnh khỏe để trau dồi những phẩm chất này. Nếu chúng ta không tiếp tục trau dồi, dụng cụ dập tắt đau khổ và tiêu diệt nhiễm ô sẽ không được bén nhọn, và sẽ khó xử dụng khi cần dùng. Chúng sẽ không phải là đối thủ của nhiễm ô.

Nhiễm ô có những năng lực quái dị để đốt cháy tâm thức chỉ trong nháy mắt. Nếu nói tâm thức là yên tĩnh và trung tính : Sự va chạm nhẹ nhất của cảm giác cũng có thể đốt cháy mọi thứ trong tích tắc, làm cho chúng ta cảm thấy hài lòng hoặc bực mình. Tại sao ?

Sự tiếp xúc của cảm giác là thước đo cho thấy chánh niệm của chúng ta cứng rắn hay mềm yếu. Thông thường tâm thức của chúng ta dễ bị dao động mạnh mẽ. Một khi có sự va chạm bằng tai hay mắt, nhiễm ô rất nhanh nhẹn để phản ứng. Khi xảy ra trường hợp này, chúng ta có thể làm gì để có thể kèm chế lấy chúng ? Làm thế nào để chúng ta có thể kèm chế lấy đôi mắt của chúng ta ? Làm thế nào để chúng ta có thể kèm chế lấy đôi tay, mũi, lưỡi,

thân và tâm ? Làm thế nào để chúng ta có thể để cho chánh niệm và nhận thức sáng suốt kèm chế những thứ này ? Đây là vấn đề của sự thực tập, việc của chúng ta .... trong sáng và giản dị, một thứ mà chúng ta có thể thử thách chính mình, để thấy rõ tại sao khi có sự va chạm của giác quan xuất hiện thì các nhiệm ô toé lửa nhanh chóng quá.

Thí dụ, cho rằng chúng ta nghe một người phê bình một người khác. Chúng ta nghe và không bực bội. Nhưng nếu như một ý nghĩ thoáng qua đầu, « Cô ta thật ra đang phê bình *tôi* ». Một khi chúng ta gọi lên cái « *tôi* », tức thời chúng ta nổi giận và bực mình. Nếu chúng ta pha chế thêm chút xíu nữa về cái « *tôi* » này, chúng ta có thể rất là bực tức. Chỉ điểm này thôi

cũng đủ cho chúng ta quan sát là một khi có cái « ngã » tham dự vào, chúng ta tức thời đau khổ. Nó luôn xảy ra như vậy. Nếu không có ý niệm về cái ngã tham dự vào việc nào đó, chúng ta có thể rất bình tĩnh và thờ ơ. Khi người ta phê bình những người khác, chúng ta có thể không quan tâm ; nhưng một khi chúng ta cho rằng họ đang phê bình chúng ta, tức thời cái « ngã » của chúng ta xuất hiện và bắt đầu dính líu vào việc ấy – và chúng ta tức thời bị đốt cháy cùng với nhiễm ô. Tại sao ?

Anh phải để ý về điểm này. Một khi cái « tôi » của anh xuất hiện, đau khổ sẽ hiện hữu ngay liền lúc ấy. Điều này cũng xảy ra khi anh chỉ cần nghĩ về « cái tôi » . Bản « ngã » mà anh nghĩ

đến, nó sẽ lan tràn với đủ loại vấn đề. Tâm thức bị phân tán các nơi vì nhiệm ô, vì ham muốn, và tham đắm. Không có chính niệm hay nhận thức sáng suốt để trông coi tâm thức, và như vậy tâm thức bị lôi kéo theo chiều hướng của nhiệm ô và ham muốn.

Nhưng mà chúng ta không biết. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta tốt lắm rồi. Có ai trong chúng ta thấy rõ điều gì đang xảy ra hay không ? Chúng ta ai ai cũng nặng trĩu với những ảo giác của chính mình. Không cần thiết tâm thức bị bít kín bao nhiêu trong nhiệm ô, si mê, chúng ta hoàn toàn không hay biết, vì chúng ta đã bị nhiệm ô làm cho mù, điếc....

Không có dụng cụ vật chất nào anh có thể sử dụng để khám phá và trị liệu căn bệnh nhiễm ô, bởi vì nó chỉ xuất hiện khi có sự va chạm của giác quan. Nó không có thực thể. Giống như một que diêm trong hộp quẹt. Một khi que diêm không đụng đến miếng ma-xát ở bên hông hộp quẹt, nó sẽ không phát ra lửa. Nhưng mà khi chúng ta dùng que diêm quẹt ngang miếng ma-xát ấy, tức thời lửa loé lên. Nếu que diêm bị tắt, chỉ là đầu que diêm bị cháy. Nếu đầu que diêm không cháy, thì cả que diêm sẽ bị cháy. Nếu như que diêm cháy hết rồi, mà lửa không tắt và gặp bất cứ vật gì bắt lửa, thì nó có thể tạo nên một ngọn lửa lớn.

Khi nhiễm ô xuất hiện ở tâm thức, nó bắt đầu với sự va chạm nhẹ nhất. Nếu

chúng ta nhanh nhẹn dập tắt nó liền, giống như một que diêm vừa bật cháy – phù – thổi một cái, ngay lúc ấy, vào đầu que diêm. Nhiệm ô giải tán ngay lúc này. Nếu như chúng ta không dập tắt kịp, thì nó sẽ pha chế ra vấn đề, và rồi chẳng khác nào như xăng đổ thêm vào ngọn lửa.

Chúng ta phải quan sát các căn bệnh của nhiệm ô trong tâm thức chúng ta, để thấy rõ triệu chứng của chúng, và hiểu tại sao chúng toé lửa nhanh như thế. Chúng không chịu nổi khi bị làm rộ. Giây phút mà anh làm rộ chúng, chúng sẽ toé lửa ngay. Trong trường hợp này, chúng ta phải làm thế nào để sửa soạn trước ? Làm thế nào để chúng ta trang bị đầy đủ chánh niệm trước những va chạm của giác quan ?

Cách thức để trang bị đầy đủ là thực hành thiền định, khi chúng ta giữ hơi thở trong tâm thức. Đây là cách giúp chúng ta luôn giữ lấy chánh niệm, để sẵn sàng đối phó với nhiệm ô, và như vậy chúng ta có thể hàng phục được nhiệm ô trước khi chúng xuất hiện, chỉ cần chúng ta luôn ghi nhớ đề mục thiền quán trong tâm thức nội tại.

Căn nhà của tâm thức là thân thể, được cấu tạo bằng những yếu tố vật chất, nhưng bên trong căn nhà ấy có chủ đề của thiền định, mà chúng ta luyện tập để tập trung tư tưởng và gìn giữ chính niệm. Bất cứ chủ đề nào chúng ta sử dụng, căn nhà nội tại của tâm thức luôn đi lang thang, luôn pha chế những ý nghĩ và tưởng tượng. Do đó chúng ta cần một chủ đề để thiền

định. Đừng để tâm thức ta chạy theo những ưu tư thường lệ của người đời không biết thiên định là gì. Một khi chúng ta có chủ đề cho việc thiên định thì việc bắt con khỉ tâm thức bớt ngoan cố sẽ dần dà có kết quả, và ngày lại ngày, con khỉ tâm thức sẽ từ từ bình tĩnh, yên tịnh cho đến khi nó có thể đứng yên vững vàng trong một thời gian dài hay ngắn hạn, tùy thuộc vào sự luyện tập và chú tâm của chúng ta.

Bây giờ, làm thế nào để chúng ta thực hành thiên về hơi thở : Sách vở nói rằng hít vào thở ra một hơi dài – hơi thở sâu hoặc ngắn -- và rồi hít vào thở ra một hơi ngắn – dài hoặc sâu. Đây là những bước thực tập đầu tiên. Sau đó, chúng ta không còn chú ý vào hơi thở

dài, ngắn hay sâu nữa. Thay vào đó, chúng ta chỉ việc chú tâm vào một điểm của hơi thở và tiếp tục giữ chính niệm cho đến khi tâm thức lắng xuống và yên tĩnh. Khi tâm thức đã yên tĩnh rồi, kể đó anh có thể chú tâm vào sự yên tĩnh của tâm thức và đồng thời có chính niệm rõ ràng về hơi thở.

Ở điểm này, anh không chú tâm trực tiếp vào hơi thở. Anh chú tâm vào tâm thức yên tĩnh và bình thường. Anh tiếp tục chú tâm vào trạng thái bình thường của tâm thức, đồng thời cũng giữ chánh niệm về hơi thở đang ra vào, dù không có sự chú tâm đặc biệt nào về hơi thở. Anh chỉ dừng lại nơi tâm thức, nhưng anh trông chừng nó với mỗi hơi thở ra vào. Thông thường khi anh làm việc bằng tay chân và tâm

thức ở trạng thái thường, anh có thể biết anh đang làm gì, vậy tại sao anh không có chính niệm đối với hơi thở? Xét cho cùng, hơi thở là một phần của thân thể mà.

Trong số các anh, có vài vị thấy việc này thật mới lạ, bởi thế họ không biết làm sao để chú tâm vào tâm thức trong trạng thái thường với mỗi hơi thở ra vào, mà không cần có sự chú tâm trực tiếp về hơi thở. Cái mà chúng ta đang thực hành ở đây là luyện tập để giữ chính niệm bên trong cũng như bên ngoài, của thân và tâm -- đơn giản và thanh tịnh.

Hãy bắt đầu bằng cách chú tâm vào hơi thở từ 5, 10, hoặc 20 phút. Hít vào thật sâu, và thở ra thật sâu, hoặc hít

vào thở ra một hơi ngắn. Cùng lúc, hãy để ý những giai đoạn mà tâm thức cảm nhận được, tâm thức như thế nào khi nó bắt đầu lắng dịu xuống, khi anh có chính niệm về hơi thở. Anh cần phải theo dõi điểm này cho kỹ, bởi vì thông thường anh chỉ thở theo thói quen, không có chút chú tâm nào. Anh không chú tâm vào hơi thở ; anh không biết là hơi thở có mặt. Điều này làm cho anh cảm thấy chú tâm vào hơi thở thật là một việc làm khó khăn, nhưng thật ra nó rất là đơn giản. Rốt cuộc, hơi thở ra vào theo tính cách tự nhiên của nó. Không có gì khó khăn về hít thở. Hít thở không giống những đề tài thiền định khác. Thí dụ, nếu như anh thực tập bằng cách nhớ về đức

Phật, hoặc *buddho*, anh phải luôn lặp đi lặp lại *buddho, buddho, buddho*.

Quả thật, nếu anh muốn, anh có thể lặp đi lặp lại *buddho* trong tâm thức với mỗi hơi thở ra vào, nhưng đó chỉ là những giai đoạn đầu. Anh tiếp tục lặp đi lặp lại *buddho* để cho tâm thức khỏi chế biến những ý nghĩ hoặc ý tưởng gì khác. Chỉ đơn giản lặp đi lặp lại để làm yếu dần sự lang thang của tâm thức, để tâm thức mỗi lần chỉ tập trung vào một đề tài. Đó là việc mà anh cần phải quan sát. Sự lặp đi lặp lại một câu chú, một câu niệm ngăn ngừa tâm thức khỏi lang thang với những suy nghĩ lộn xộn.

Sau khi luyện tập sự nhắc đi nhắc lại một câu niệm, câu chú – anh không

cần phải đếm bao nhiêu lần, bao nhiêu câu – tâm thức sẽ lắng xuống để chú tâm vào mỗi hơi thở ra vào. Tâm thức sẽ bắt đầu yên tĩnh, trung dung, và bình thường.

Đây là lúc anh chú tâm vào tâm thức thay vì hơi thở. Hãy buông bỏ hơi thở và chú tâm vào tâm thức – nhưng bên cạnh vẫn biết rõ ràng về sự hiện diện của hơi thở. Anh không cần phải ghi nhớ hơi thở dài hay ngắn. Chỉ cần ghi nhớ tâm thức ở trạng thái bình thường của nó với mỗi hơi thở ra vào. Hãy nhớ kỹ càng việc này để anh có thể áp dụng trong lúc thực hành thiền.

Tư thế : Để chú tâm vào hơi thở, tư thế ngồi tốt hơn là đứng, đi, hoặc nằm, bởi vì với những tư thế khác, các cảm

xúc xuất hiện có thể áp đảo các cảm xúc về hơi thở. Đi thì cơ thể lắc lư nhiều quá, đứng lâu thì làm mệt mỏi, và nếu tâm thức lắng dịu xuống khi anh nằm, thì anh sẽ buồn ngủ. Với tư thế ngồi, anh có thể giữ yên tư thế đó và giữ cho tâm thức vững vàng trong một thời gian lâu dài. Anh có thể quan sát một cách tự nhiên những tinh tế của hơi thở và tâm thức.

Ở đây, tôi muốn tóm tắt lại những bước của quán niệm hơi thở, để trình bày làm thế nào để bộ bốn có thể luyện tập cùng lúc như trong kinh đã nói qua. Nghĩa là, có thể nào chú tâm cùng lúc về thân thể, cảm giác, tâm thức và Pháp trong mỗi lần ngồi thiền? Đây là một câu hỏi quan trọng cho tất cả chúng ta. Nếu muốn, anh có thể

thực hành chính xác theo những bước đã trình bày trong kinh sách để phát triển mạnh những khả năng thiền định (*jhana*), nhưng mất nhiều thời gian. Cách này không thích hợp cho những ai lớn tuổi và không còn nhiều thời gian để thực tập.

Cái mà chúng ta cần là phương thức để gom sự chú tâm lâu dài vào hơi thở, làm cho tâm thức trở nên vững chãi, và rồi thẳng đó xem xét tất cả những hình thành đều mau thay đổi, dễ bị căng thẳng, và vô ngã, như vậy chúng ta có thể nhận biết sự thật của tất cả hình thành với mỗi hơi thở ra vào. Nếu chúng ta có thể chú tâm về những điều này một cách liên tục, không gián đoạn, tâm thức sẽ trở nên vững chãi và khít khao để anh có được một nhận

thức rõ ràng giúp cho anh đạt được trí tuệ và nhận thức sáng suốt .

Kế đó, là một bảng chỉ dẫn súc tích về những bước trong việc thực tập quán niệm hơi thở.... Hãy sử dụng bài chỉ dẫn cho đến khi anh đạt được sự hiểu biết nội tại. Chính anh cũng sẽ tìm thấy sự sáng suốt rõ ràng nơi tự thân.

Việc đầu tiên anh làm khi bắt đầu quán niệm hơi thở là ngồi thật thẳng và giữ tâm thức vững chãi. Hít vào. Thở ra. Hãy để hơi thở phóng khoáng và thanh thản. Đừng gồng tay, chân, hay thân thể. Hãy giữ thân thể trong tư thế thích hợp với hơi thở. Lúc đầu, hơi thở ra vào sẽ dài, sâu, và dần dà sẽ trở nên ngắn hơn – đôi lúc hơi thở sẽ sâu

hoặc nhẹ. Khi hơi thở ra vào ngắn chừng khoảng 10 hoặc 15 phút và rồi sẽ thay đổi.

Sau một lúc, khi anh chú tâm vào hơi thở, hơi thở sẽ dần dà thay đổi. Hãy tùy ý thích của anh và chú tâm trong thời gian mấy phút vào hơi thở, kế đó nhận biết rõ ràng về nguyên hơi thở ấy, tất cả những cảm xúc tinh tế của nó. Đây là bước thứ ba, bước thứ ba của bộ bốn đầu tiên : *sabba-kaya-patisamvedi* – chú tâm vào hơi thở có ảnh hưởng đến thân thể bằng cách quan sát các cảm xúc của hơi thở trong những phần khác nhau của thân thể, nhất là những cảm giác liên quan đến hơi thở ra vào.

Từ đó, anh chú tâm vào cảm xúc của hơi thở ở bất cứ điểm nào. Khi anh thực tập một cách đúng đắn trong vòng một thời gian khá dài, thân thể -- hơi thở -- bắt đầu trở nên yên tĩnh. Tâm thức dần dà yên bình. Nghĩa là, hơi thở và chánh niệm về hơi thở phát triển cùng lúc. Khi các tinh tế của hơi thở trở nên yên tĩnh đồng thời chánh niệm cũng lắng dịu, hơi thở trở nên yên bình. Tất cả các cảm xúc của thân thể sẽ bắt đầu dần dần yên tĩnh. Đây là bước thứ tư, sự yên tĩnh của các hình thành thuộc về thân thể.

Đến lúc này, anh bắt đầu có chánh niệm về các cảm giác xuất hiện cùng với thân tâm yên tĩnh. Bất cứ là các cảm xúc ấy dễ chịu hoặc sung sướng hoặc bất cứ như thế nào, các cảm xúc

xuất hiện một cách rõ ràng cho anh chiêm nghiệm.

Những giai đoạn anh phải vượt qua – quan sát hơi thở ra vào, dài hay ngắn – cũng đủ để cho anh nhận biết – mặc dù anh không thể chú tâm vào ý đó – hơi thở hay thay đổi. Nó tiếp tục thay đổi, từ hơi thở ra vào dài, hoặc hơi thở ra vào ngắn, từ hơi thở sâu hay nhẹ v..v... Chừng đây cũng đủ giúp cho anh thấy rõ phần nào về hơi thở, để hiểu là không có gì bất biến ở đây cả. Nó tự thay đổi từ phút giây này đến phút giây kế tiếp.

Một khi anh nhận biết sự hay thay đổi của thân thể -- nghĩa là, với hơi thở -- anh có thể nhận thấy các cảm xúc tinh tế, dễ chịu hay đau đớn nằm trong thể

giới của cảm giác. Bây giờ, anh quan sát các cảm giác, ngay đây, lúc này, anh đang chú tâm vào hơi thở. Cho dù đó là những cảm giác xuất hiện từ thân thể và tâm thức không dao động. Chúng vẫn thay đổi. Như vậy, những cảm xúc trong thế giới của cảm giác biểu lộ sự thay đổi ngay chính nơi bản thân chúng, cũng giống như hơi thở vậy.

Khi anh nhận thấy sự thay đổi nơi thân thể, thay đổi nơi cảm giác, và thay đổi nơi tâm thức, cái đó gọi là *thấy Pháp* (*seeing the Dhamma*), thí dụ, nhận biết sự thay đổi. Anh cần phải hiểu điều này một cách đúng đắn. Thực tập bộ bốn đầu tiên của quán niệm hơi thở chứa đựng tất cả bốn bộ bốn quán niệm hơi thở. Nghĩa là anh nhận thấy

sự thay đổi về thân thể và chiêm nghiệm về cảm giác. Anh nhận thấy sự thay đổi nơi cảm giác và rồi chiêm nghiệm về tâm thức. Tâm thức, cũng vậy, hay thay đổi. Sự hay thay đổi của tâm thức là Pháp. Để nhận biết Pháp là nhận biết sự hay thay đổi.

Khi anh nhận biết tính chất thật sự của tất cả mọi vật hay thay đổi, anh hãy luôn luôn giữ sự hiểu biết về thay đổi, với mỗi hơi thở ra vào. Hãy luôn luôn ghi nhớ điều này trong tất cả sinh hoạt hàng ngày của anh và rồi xem việc gì sẽ xảy ra sau đó.

Sự bình tĩnh thay thế đam mê sẽ xảy ra. Sự buông bỏ. Đây là cái mà anh phải tự hiểu lấy.

Bài súc tích về quán niệm hơi thở là như vậy đó. Tôi gọi nó súc tích bởi vì nó chứa đựng tất cả các bước trong cùng một bài thực tập. Anh không cần phải thực tập mỗi lần một bước. Chỉ cần chú tâm vào một điểm, thân thể, và anh sẽ nhận thấy sự thay đổi của thân thể. Khi anh nhận thấy sự thay đổi của thân, anh sẽ nhận biết cảm giác. Cảm giác cũng sẽ biểu lộ sự thay đổi. Sự nhạy cảm của tâm thức đối với cảm giác, hoặc những suy nghĩ, tưởng tượng, cũng đều hay thay đổi. Tất cả mọi thứ tiếp tục thay đổi. Nhờ vậy anh sẽ hiểu thế nào là sự đổi thay ...

Nếu anh có thể trở nên tinh xảo trong việc quan sát và hiểu bằng cách này, anh sẽ ngạc nhiên với sự thay đổi, căng thẳng, và vô ngã của cái mà anh

cho là « cái tôi » , và anh sẽ giáp mặt với bài Pháp chân thật (*genuine Dhamma*). Pháp cũng liên tục thay đổi như ngọn lửa đang cháy – cháy với thay đổi, căng thẳng, và vô ngã – Pháp của sự vô thường của các hình thành. Xa hơn, trong tâm thức hoặc trong ý thức, có một cái gì đó đặc biệt, xa hơn bất cứ loại lửa nào. Ở đó, không có đau khổ hay căng thẳng hoặc bất cứ gì khác. Vật này nằm « bên trong » : Anh có thể nói nó nằm trong tâm thức, nhưng nó không phải nằm bên trong tâm thức. Chỉ là với tâm thức ta cảm nhận được nó. Anh không thể trình bày nó bằng bất cứ phương thức nào. Chỉ là sự dập tắt của tất cả nhiễm ô, sẽ giúp anh nhận biết được nó.

Cái « vật đặc biệt » tự nó đã hiện hữu trong tính chất tự nhiên của nó, nhưng các nhiệm ô bao bọc chung quanh nó. Tất cả những vật giả mạo – nhiệm ô – cản trở và nắm giữ mọi thứ, làm cho tính chất đặc biệt này luôn bị che đậy và cầm giữ lại bên trong. Quả thật, không có gì trong khung thời gian có thể so sánh với nó. Anh không thể đặt tên cho nó, nhưng anh phải đâm thủng màn nhiệm ô để thấy nó – thí dụ, phải đâm thủng tâm thức đầy nhiệm ô, ham muốn, bám víu để thấy rằng tâm thức thật trong sạch, sáng suốt, và yên tịnh. Chỉ có việc này là quan trọng nhất.

Nhưng nó không phải chỉ có một mức độ. Có rất nhiều mức độ, từ vỏ bên ngoài đến vỏ bên trong, và từ nhựa cây trước khi anh đục đến ruột cây.

Pháp chân thật giống như ruột cây, nhưng còn có nhiều thứ nơi tâm thức không phải là ruột cây : Rễ cây, cành cây và rất nhiều lá cây, nhưng chỉ có một ít ruột cây. Tất cả mọi phần không phải ruột cây sẽ dần dà hư hoại và tan rã, nhưng ruột cây thì không hư. Đây là một cách mà chúng ta có thể so sánh. Giống như một cái cây chết chưa ngã. Các lá cây đã rụng, các cành cây đã mục, vỏ và nhục cây đã hư hết, chẳng còn gì ngoài trừ ruột cây. Một thí dụ chúng ta có thể so sánh vật này là sự bất tử, nơi đây không có sanh, không có tử, không có thay đổi. Chúng ta có thể gọi đó là Niết Bàn (*Nibbana*) hoặc Không Duyên Khởi (*Unconditioned*). Cũng giống nhau thôi.

Bây giờ đây. Việc này có đáng cho chúng ta bỏ công để thực tập và tự nhận biết hay không ?