

Quán niệm hơi thở

[Ven. Ajahn Sumedho - Mỹ Thanh dịch](#)

Hơi thở không phải là vật gì đó mà chúng ta tạo ra hay tưởng tượng, chỉ là một quá trình tự nhiên của cơ thể liên tục hoạt động cho đến khi mạng sống chấm dứt, dù chúng ta có chú tâm vào hơi thở hay không, hơi thở vẫn luôn hiện diện, và chúng ta có thể quay về hơi thở bất cứ lúc nào.

Chúng ta thường không hay để ý đến những việc tầm thường. Chúng ta thường chỉ nhận biết hơi thở của chính mình khi hơi thở không bình thường, như lúc chúng ta lên cơn suyễn hoặc lúc chúng ta chạy quá sức. Tuy vậy, với cách quán niệm hơi thở, chúng ta sử dụng hơi thở tầm thường của chúng

ta làm đề tài cho việc thiền định. Chúng ta không cố gắng làm cho hơi thở dài hơn, ngắn hơn hay điều khiển nó theo một phương thức nào, chỉ đơn giản là ngồi yên theo dõi nhịp hơi thở ra vào một cách bình thường. Hơi thở không phải là vật gì đó mà chúng ta tạo ra hay tưởng tượng, chỉ là một quá trình tự nhiên của cơ thể liên tục hoạt động cho đến khi mạng sống chấm dứt, dù chúng ta có chú tâm vào hơi thở hay không, hơi thở vẫn luôn hiện diện, và chúng ta có thể quay về hơi thở bất cứ lúc nào. Chúng ta không cần có những trình độ chuyên môn nào để theo dõi hơi thở, chúng ta không cần phải đặc biệt thông minh, chúng ta chỉ cần hài lòng và nhận biết hơi thở ra vào của

chính mình. Sự sáng suốt không phải nhờ vào học hỏi các lý thuyết, triết lý vĩ đại, mà là nhờ vào sự quan sát những việc tầm thường.

Hơi thở thiếu tính chất hấp dẫn hoặc lôi cuốn, vì thế chúng ta có thể trở nên chán ngán và không thích nó. Chúng ta luôn ham muốn phải có thêm vật gì đó, tìm kiếm vật gì hấp dẫn và lôi cuốn chúng ta, cho dù chúng ta không cần cố gắng. Nếu chúng ta nghe âm nhạc, chúng ta không nghĩ “Tôi phải chú tâm đến điệu nhạc quyến rũ, hấp dẫn này” – chúng ta không thể tự chủ, bởi vì điệu nhạc có sức thu hút, lôi kéo chúng ta. Nhịp điệu của hơi thở bình thường không hấp dẫn, và không có sức thu hút, hơi thở rất yên tĩnh, và phần đông

con người không quen với sự yên tĩnh đó. Đa số thích cái ý niệm yên ổn, nhưng lại thấy kinh nghiệm theo dõi hơi thở thật là chán ngấy và dễ làm nản lòng. Họ mong muốn một sự kích thích, một cái gì đó lôi cuốn họ. Với cách quán niệm hơi thở (anapanasati), chúng ta chú tâm vào một đối tượng trung lập, chúng ta không cần phải thích hay không thích hơi thở, và chỉ chú tâm với sự hít vào, lúc bắt đầu, lúc giữa, và lúc kết thúc, kể đó chú tâm với sự thở ra, lúc bắt đầu, lúc giữa, và lúc kết thúc. Nhịp thở nhẹ nhàng sẽ chậm hơn nhịp suy nghĩ, đưa chúng ta về với tĩnh lặng, chúng ta bắt đầu chấm dứt suy nghĩ. Tuy nhiên, chúng ta không nên cố gắng để sở hữu bất cứ gì từ nơi thiên định, hay thiên chỉ, bởi

vì tâm thức luôn cố gắng đạt được hoặc sở hữu cái gì đó hơn là hài lòng một cách nhún nhường với hơi thở, và như vậy, hơi thở không chậm lại, hoặc yên tĩnh, do đó chúng ta mới trở nên dễ nản lòng.

Lúc đầu, tâm thức hay đi lang thang. Một khi chúng ta nhận biết mình đã đi lang thang, không còn chú ý đến hơi thở, chúng ta chỉ cần trở về với hơi thở một cách nhẹ nhàng. Chúng ta phải thật kiên nhẫn và luôn luôn quyết tâm bắt đầu lại. Tâm thức của chúng ta không quen bị kiểm chế, chúng bị huấn luyện phải liên kết vật này với vật khác, và có ý kiến về mọi sự việc. Thói quen sử dụng trí thông minh của chúng ta đề nghị ra nhiều cách khôn

ngoan, chúng ta thường trở nên quá căng thẳng và sốt ruột khi chúng ta không làm được việc gì đó, và khi chúng ta thực tập cách quán niệm hơi thở, chúng ta thấy chán ngán, và muốn chống đối với nó. Giống như một con ngựa hoang lần đầu bị đóng yên cương, nó nổi giận với những thứ đã cột nó.

Khi tâm thức đi lang thang, chúng ta bực bội và thất vọng, cự tuyệt và chán ghét mọi thứ. Nếu vì thất vọng, chúng ta cố gắng bắt buộc tâm thức đứng yên với ý chí tuyệt đối, thì chúng ta chỉ có thể theo dõi hơi thở trong một thời gian ngắn, và tâm thức lại tiếp tục đi lang thang nơi khác. Vì vậy, thái độ đúng đắn với việc quán niệm hơi thở là

phải thật kiên nhẫn, coi như chúng ta có rất nhiều thời gian để không hấp tấp, buông bỏ hoặc vứt hết những việc thế gian, những vấn đề tài chánh hay khó khăn của cá nhân. Trong lúc này, không có gì để cho chúng ta phải lo, phải làm, ngoài việc theo dõi hơi thở.

Nếu tâm thức di động đến việc hít vào thì hãy cố gắng chăm chú đến sự hít vào. Nếu tâm thức di động đến việc thở ra thì cố gắng chăm chú đến sự thở ra. Giữ sự chú tâm vào hơi thở ra vào. Luôn luôn quyết tâm bắt đầu lại. Bắt đầu với mỗi một ngày mới, lúc khởi đầu cho mỗi cái hít vào, trau dồi tâm thức của người sơ cơ, không mang theo vật gì từ mới đến cũ, đừng để lại dấu vết, giống như một ngọn lửa

mừng.

Một cái hít vào và tâm thức đi lang thang, vì thế chúng ta lại phải đưa tâm thức trở lại với hơi thở, và như vậy đó là một khoảnh khắc của chánh niệm. Chúng ta luyện tập tâm thức như một bà mẹ tốt luyện tập con của mình. Một đứa trẻ không biết nó đang làm gì, cứ đi lang thang, và nếu người mẹ nổi giận thì sẽ đánh nó, đứa trẻ sẽ trở nên sợ hãi, và thần kinh dễ bị rối loạn. Một người mẹ tốt thì khác, bà xem chừng đứa trẻ, luôn luôn để ý đến nó, và nếu nó đi lang thang thì bà đưa nó trở về bên mình. Phải có tính kiên nhẫn như vậy chúng ta mới không tự trách, không ghét bỏ hơi thở, không bực bội mỗi khi chúng ta không được yên tĩnh

với cách quán niệm hơi thở (anapanasati).

Đôi lúc chúng ta quá nghiêm khắc về mọi việc, hoàn toàn thiếu sự vui vẻ, hạnh phúc, thiếu sự hài hước, chỉ là nén lại mọi thứ. Hãy làm cho tâm thức vui vẻ, hãy nở nụ cười trên gương mặt! Hãy thư giãn và thanh thản, không có áp lực về việc phải thành tựu điều gì đặc biệt – không có gì để đạt đến, không có gì quan trọng, hay đặc biệt. Và khi tự hỏi, anh đã làm được việc gì trong ngày để xứng đáng với những gì anh sở hữu? Chỉ là một hơi thở được hít vào với chánh niệm? Điên rồi sao? Nhưng nó vẫn ý nghĩa hơn những gì mà đa số nói về sinh hoạt trong ngày của họ.

Chúng ta không chiến đấu với sức mạnh của ma quỷ. Nếu chúng ta cảm thấy chán ghét cách quán niệm hơi thở (anapanasati), thì hãy ghi nhớ lấy nó . Đừng cảm thấy đây là một việc mà anh phải làm, hãy để việc đó như là một sự giải trí, một việc mà anh thật sự thích thú khi thi hành. Khi anh nghĩ « Tôi không làm được » , hãy nhìn nhận đó là sự chống cự, sự sợ hãi hoặc thất vọng, và rồi thì anh hãy thư giãn. Đừng để cho việc thực tập trở thành một việc khó khăn, một gánh nặng. Lần đầu khi tôi thọ giới, tôi rất là nghiêm khắc, dữ tợn, và nghiêm nghị đối với chính mình, như một cái cây cằn cỗi, khô đét, và tôi luôn suy nghĩ trong trạng thái khủng khiếp, « tôi phải

làm ... tôi phải làm... » Những lúc đó, tôi tập chú tâm vào sự an lạc. Nghi ngờ và bồn chồn, bất mãn và chán ghét – dần dà tôi có thể suy nghĩ về an lạc, lập đi lập lại hai từ này, thôi miên chính bản thân tôi để thư giãn. Những nghi ngờ về bản thân lại xuất hiện « Tôi không thành công với việc này, thật là vô dụng, tôi muốn được cái gì đó » . Nhưng chú tâm về hai từ an lạc đã giúp tôi thư giãn, yên tĩnh trong lúc đó. Đây là một phương thức mà bạn có thể sử dụng. Như vậy, khi chúng ta bắt đầu căng thẳng, chúng ta dùng phương thức này để được an lạc, và chúng ta trở về với việc quán niệm hơi thở (anapanasati).

Ban đầu, chúng ta cảm thấy vụng về

một cách thảm hại như khi chúng ta học chơi đàn guitar. Khi bắt đầu chơi đàn thì các ngón tay của chúng ta thật là vụng về, coi như là hết hy vọng. Nhưng khi chúng ta thực hành được một thời gian thì chúng ta đạt được kỹ xảo và việc chơi đàn trở nên dễ dàng. Chúng ta học làm nhân chúng cho những gì đang xảy ra nơi tâm thức, như vậy chúng ta có thể biết khi nào chúng ta bồn chồn, căng thẳng hoặc chúng ta đang ù lì. Chúng ta nhận biết hết, và chúng ta không cố gắng để thuyết phục bản thân là không phải như vậy, chúng ta hoàn toàn nhận biết mọi sự việc như chúng là. Chúng ta cố gắng chống đỡ để chú tâm vào một hơi thở được hít vào. Nếu không làm được như vậy, thì ít ra chúng ta cũng có thể

chú tâm vào một nửa hơi thở hít vào. Như vậy, chúng ta không cố gắng để trở nên hoàn hảo liền lập tức. Chúng ta không cần phải làm mọi việc đúng hết như vài ý kiến được đưa ra, nhưng chúng ta chỉ khắc phục những khó khăn đang hiện diện trước mắt. Nếu tâm thức của chúng ta luôn tán loạn, thì chỉ có trí tuệ mới nhận biết được là tâm thức đang đi lang thang khắp nơi – đây mới là sự sáng suốt. Nghĩ rằng chúng ta không nên làm vậy, tự chán ghét bản thân hoặc cảm thấy thất vọng, điều này chỉ là tự nhiên thôi, vì bản chất của chúng ta là như vậy – đó là gốc rễ si mê.

Chúng ta không bắt đầu bằng một thiên giả hoàn hảo, chúng ta không

làm những tư thế theo Iyengar [*], trước khi chúng ta có thể gặp người xuống và đung các ngón chân của mình. Cách đó chỉ là làm hại bản thân thôi. Chúng ta có thể nhìn thấy các tư thế trong quyển sách « Light on Yoga » (Ánh sáng Yoga), và thấy Iyengar đang quán đôi chân quanh cổ, với tất cả các tư thế hết sức ngoạn mục, nhưng nếu chúng ta thử làm theo thì chắc chúng ta sẽ được đưa vào nhà thương gấp. Vì vậy, chúng ta bắt đầu thử gặp người từng chút một, bắt đầu ở thắt lưng, quan sát cái đau và sức chịu đựng, tập duỗi ra từ từ. Đối với quán niệm hơi thở (anapanasati) cũng không khác, chúng ta nhận biết cách thức bây giờ và bắt đầu từ đây, chúng ta giữ vững sự chú tâm lâu hơn một chút, và

chúng ta bắt đầu hiểu sự tập trung tư tưởng là như thế nào. Đừng làm như Siêu Nhân (Superman) khi chúng ta không phải là Siêu Nhân. Anh nói « Tôi ngồi xuống và theo dõi hơi thở suốt đêm », và rồi khi làm không được, thì anh nổi giận. Hãy làm một thời khoá biểu thực tập mà anh nghĩ anh có thể thực hành được. Thực nghiệm, khai thác tâm thức cho đến khi anh biết làm thế nào để cố gắng hết sức và làm thế nào để thư giãn.

Lúc chúng ta học đi thì đương nhiên bị té. Hãy nhìn những đứa bé, tôi chưa thấy một đứa bé nào có thể tự nhiên biết đi. Trước khi bước đi, đứa trẻ phải học bò, bám vào các vật dụng để đứng lên, rồi té, nhưng nó lại lồm cồm bò

dậy tiếp tục tập đi. Thiên định cũng giống vậy. Chúng ta nhận biết trí tuệ bằng cách quan sát si mê, lầm lỗi, suy ngẫm và tiếp tục thực tập. Nếu chúng ta suy nghĩ về nó nhiều quá, sẽ thấy vô vọng. Nếu các đứa trẻ suy nghĩ nhiều thì chúng sẽ không bao giờ biết đi, bởi vì khi chúng ta nhìn thấy đứa bé tập đi, thấy vô vọng quá phải không nào? Cũng vậy, chúng ta có thể nghĩ thật là không hy vọng gì thiên được, nhưng chúng ta vẫn cố gắng tiếp tục. Thật là dễ dàng khi chúng ta tràn đầy hăng hái, thật sự có cảm hứng về vị thầy và bài giảng, nhưng sự hăng hái và cảm hứng là những trạng thái vô thường, chúng rồi sẽ đưa ta vào sự buồn tẻ, với các ảo tưởng. Khi chúng ta chán nản, chúng ta phải thật cố gắng

trong thực tập ; khi chúng ta chán nản và muốn bỏ cuộc, và muốn tái sinh vào nơi nào hấp dẫn, lôi cuốn hơn. Tuy nhiên, với sự sáng suốt và trí tuệ, chúng ta phải kiên nhẫn chịu đựng chuỗi thời gian thất vọng đầy ảo tưởng này. Chỉ như vậy chúng ta mới thôi củng cố những thói quen và chúng ta sẽ hiểu được thế nào là sự đoạn diệt, hiểu được thế nào là tâm trống rỗng và yên tĩnh.

Nếu chúng ta đọc sách thấy nói rằng không cần cố gắng, hãy để mọi việc xảy ra một cách tự nhiên, không gò bó, và chúng ta sẽ nghĩ lệch lạc rằng chúng ta chỉ cần nằm ườn ra đó, như vậy chúng ta sẽ rơi vào trạng thái ù lì . Trong sự thực tập, cá nhân tôi đã từng

roi vào trạng thái ù lì, và tôi nhận ra việc quan trọng của tư thế ngồi thiền . Tôi thấy rằng sẽ không đi đến đâu khi cố gắng một cách thụ động . Lúc đó, tôi sẽ ngồi thẳng lên, ưỡn ngực ra, và dồn hết năng lượng vào thư thế ngồi thiền, hoặc tôi trồng cây chuối. Mặc dù trong những buổi đầu tôi không có nhiều năng lượng, tôi vẫn thu xếp để làm bất cứ việc gì đòi hỏi sự cố gắng . Tôi cố chịu đựng ít nhất là trong vài giây và rồi tôi lại thất bại, nhưng vẫn còn hơn là không cố gắng chút nào .

Càng chọn con đường dễ dãi nhất, chúng ta càng dễ dàng buông xuôi theo những ham muốn, tinh thần sẽ trở nên uỷ mị, thiếu tập trung và rời rã.

Thật là dễ dàng khi suy nghĩ, càng dễ hơn khi ngồi và suy nghĩ luôn luôn, hơn là không suy nghĩ gì, đây là thói quen mà chúng ta học được . Kể cả với ý nghĩ « Tôi không nên suy nghĩ » cũng là một ý nghĩ . Để tránh một ý nghĩ chúng ta phải lưu tâm tới nó, cố gắng quan sát và lắng nghe nó, bằng cách quan tâm tới dòng chảy ý thức. Chúng ta đừng nghĩ nhiều về tâm thức, mà chỉ nên quan sát nó . Chúng ta nhận diện các ý tưởng hơn là bị chúng lôi cuốn. Ý tưởng là một chuyển động, nó là một năng lượng, nó đến rồi đi, nó không phải là trạng thái thường hằng của tâm thức. Không đánh giá, hoặc phân tách, chúng ta chỉ việc nhận dạng ý tưởng là ý tưởng, nó bắt đầu chậm dần và ngừng bật . Đây không

phải là sự huỷ diệt, chỉ là giúp cho ý tưởng ngừng lại. Đây là tình thương. Khi sự suy nghĩ theo thói quen bắt đầu mờ nhạt, không gian to lớn mà chúng ta không bao giờ biết đến sẽ hiện diện .

Chúng ta làm chậm lại mọi việc bằng cách chăm chú vào hơi thở tự nhiên, làm lặng yên các cơ cấu mang tính chất nghiệp quả, và như vậy chúng ta nói đến thiền định (samatha), hoặc tĩnh lặng, cho đến tột đỉnh của sự yên tĩnh. Tâm thức trở nên dễ uốn, thuần thục và linh hoạt, hơi thở trở nên nhẹ nhàng. Tuy vậy, chúng ta chỉ thực tập samatha (thiền định) đến điểm upacara samathi (tập trung lân cận), chúng ta không cố gắng để chăm chú vào đối tượng và bước vào Jhana (sơ thiền).

Lúc này chúng ta vẫn còn chú tâm đến đối tượng và vòng ngoại biên của nó. Các loại kích động của tâm thức đã giảm rất nhiều và chúng ta vẫn có thể hoạt động bằng cách sử dụng trí tuệ. Với trí tuệ, chúng ta tiếp tục khảo sát, và đây là vipassana (thiền minh sát) – quan sát để thấy rõ bản chất của mọi thứ mà chúng ta đang kinh nghiệm qua : tính chất vô thường, không như ý và vô ngã. Aniccam (vô thường), dukkham (đau khổ) và anatta (vô ngã) là những khái niệm mà chúng ta không thể tin được, nhưng chúng ta vẫn có thể quan sát chúng. Chúng ta khảo sát sự bắt đầu và kết thúc của hơi thở. Chúng ta quan sát cái gì là bắt đầu, không nên nghĩ nó là gì, chỉ là quan sát nó, biết rõ nó, với sự chú tâm tối thiểu

vào hơi thở lúc ban đầu và lúc kết thúc. Cơ thể tự động thở, hơi thở ra vào tùy thuộc vào nhau, chúng ta không thể điều khiển bất cứ gì. Hơi thở thuộc về thiên nhiên, không thuộc về chúng ta, hơi thở là vô ngã. Khi chúng ta nhận biết điều này, chúng ta đang thực hành vipassana (thiền minh sát) .

Sự hiểu biết về Thiền mà chúng ta học được từ Thiền Phật Giáo thật là khiêm nhường – Ajah Chan gọi điều này là sự hiểu biết của con trùng đất – Nó không làm cho bạn tự hào, không thổi phồng bạn, không làm cho bạn cảm thấy bạn là người quan trọng, cũng không cho bạn cảm giác thành đạt. Trong ngôn ngữ đời thường, sự thực tập này không quan trọng và cần thiết , không ai viết

bài báo ở hàng đầu với dòng chữ « Tám giờ tối nay, Thầy Sumedho tập hít thở ! » Đối với một số người, suy nghĩ để giải quyết các vấn đề thế giới rất quan trọng, làm sao để giúp tất cả mọi người trên các đất nước đang phát triển, làm sao để sắp đặt lại thế giới cho ngăn nắp. Đối với những vấn đề này, việc theo dõi hơi thở thật là vô nghĩa, và đa số nghĩ rằng « Tại sao lại mất thời gian để làm việc ấy ? » Một số người đã đối chất với tôi về điều này, họ nói « Các vị tu sĩ làm gì mà ngồi đó ? Các vị đã làm gì để giúp đỡ nhân loại ? Các vị thật là ích kỷ, các vị đòi hỏi người ta dâng tặng thực phẩm trong khi các vị chỉ ngồi đó và theo dõi hơi thở. Các vị là người trốn tránh xã hội thực tại. » Nhưng thế giới thực tại

là như thế nào ? Ai trốn tránh và trốn cái gì ? Có gì để mà giáp mặt ? Chúng ta hiểu rằng khi người ta nói « thế giới thực tại », tức là thế giới mà họ đang tin tưởng vào, thế giới mà họ đang sống, hoặc thế giới mà họ quen biết và thân thuộc. Nhưng thế giới đó chỉ là trạng thái của tâm thức. Thiên định thật ra là đối chất với thế giới thực tại, nhận diện và biết rõ nó là gì tốt hơn là chỉ tin tưởng suông hoặc bào chữa, hay cố gắng huỷ diệt nó trong tư tưởng. Bây giờ thế giới thực tại hoạt động trên một mô hình giống nhau, xuất hiện, biến mất như hơi thở. Chúng ta không lý thuyết về bản chất tự nhiên của mọi vật, không lấy ý tưởng triết học của người khác, và cố gắng hợp lý hoá chúng ; nhưng bằng cách theo dõi

hơi thở, chúng ta thật sự quan sát bản chất của thiên nhiên. Khi chúng ta theo dõi hơi thở, chúng ta thật ra đang theo dõi thiên nhiên, xuyên qua sự hiểu biết về bản chất tự nhiên của hơi thở, chúng ta có thể hiểu được thiên nhiên và các hiện tượng bị điều kiện hoá. Nếu chúng ta cố gắng am hiểu các hiện tượng bị điều kiện hoá trong những thời gian khác nhau, sự khác biệt và phẩm chất của chúng, v...v... , việc này sẽ trở nên phức tạp, tư tưởng của chúng ta sẽ không có khả năng am tường toàn bộ. Chúng ta chỉ nên học tính đơn giản.

Như vậy, với tâm thức yên tĩnh chúng ta có chánh niệm về một dạng tuần hoàn, chúng ta thấy tất cả mọi vật đều

xuất hiện và biến mất. Chu kỳ đó được gọi là samsara, bánh xe sanh tử. Chúng ta quan sát chu kỳ bánh xe sinh tử của hơi thở . Chúng ta hít vào và rồi chúng ta thở ra, chúng ta không thể chỉ hít vào hoặc chỉ thở ra, hít vào thở ra tùy thuộc vào nhau. Thật là phi lý khi suy nghĩ « Tôi chỉ muốn hít vào . Tôi không muốn thở ra. Tôi từ bỏ việc thở ra. Cuộc sống của tôi chỉ là sự hít vào liên tục » , điều này thật là tức cười. Nếu tôi nói như vậy với anh, anh chắc chắn nghĩ tôi điên rồi, nhưng đa số thật sự làm vậy. Con người đại dốt chỉ muốn đắm mình vào sự náo nhiệt, khoái lạc, tuổi trẻ, sắc đẹp và sức mạnh. « Tôi chỉ muốn những vật đẹp đẽ, và tôi không muốn biết đến những vật xấu xí. Tôi chỉ muốn khoái lạc,

niềm vui sướng, và óc sáng tạo, nhưng tôi không muốn buồn bã hoặc thất vọng. » Cũng là một dạng điên khùng như anh nghe tôi nói « tôi không chịu nổi việc hít thở. Tôi không muốn hít thở nữa. » Khi chúng ta quan sát sự tham đắm vào sắc đẹp, khoái lạc nhục dục, và tình yêu luôn đưa đến thất vọng, như vậy thái độ của chúng ta là phải tách rời khỏi những ham muốn này. Đó không phải là sự đoạn diệt, hoặc tiêu huỷ bất cứ ham muốn nào, chỉ là buông bỏ chúng, không bám víu. Chúng ta không tìm kiếm sự hoàn hảo trong bất cứ phần nào của chu kỳ tuần hoàn, nhưng nhận biết sự hoàn hảo nằm trong nguyên chu kỳ đó, bao gồm già, bệnh và chết . Vật gì tự xuất hiện sẽ vươn lên tới đỉnh của nó, và rồi sẽ

tự biến mất, đây là sự hoàn hảo.

Khi chúng ta nhận thấy tất cả sankharas (hình thành ý chí) mang mô hình đến rồi đi, chúng ta bắt đầu nhìn vào bên trong sự lặng yên và không bị điều kiện hoá của tâm thức. Chúng ta bắt đầu kinh nghiệm suññata hoặc rỗng không, không phải là sự quên lãng hay hư vô, chỉ là một trạng thái trong sáng tĩnh mịch. Chúng ta quay lại với sự rỗng không hơn là những điều kiện của hơi thở và tâm thức. Sau đó chúng ta có một viễn cảnh về những điều kiện và sẽ không còn mù quáng phản ứng theo chúng. Có những vật bị điều kiện hoá, vô điều kiện hoá, và sự hiểu biết. Hiểu biết là gì? Có phải là kỷ niệm? Có phải là ý thức? Có phải là tôi? Tôi

chẳng bao giờ tìm thấy câu trả lời nhưng tôi có chánh niệm. Trong Thiên Phật giáo, chúng ta ở nơi cái biết, có chánh niệm, tỉnh thức, làm Phật trong hiện tại, biết rằng mọi vật đến và đi, và vô ngã. Chúng ta áp dụng sự hiểu biết này đối với mọi vật, bị điều kiện hoá, và vô điều kiện hoá. Đây là chuyển hoá, tỉnh thức hơn là trốn tránh, và mọi vật đều ở nơi bình thường. Chúng ta có bốn tư thế bình thường về ngồi, đứng, đi và nằm – chúng ta không đứng bằng đầu hoặc búng người hay cách nào khác. Chúng ta sử dụng bốn tư thế và hơi thở bình thường, bởi vì chúng ta tiến về phía trước, điều này bình thường nhất, vô điều kiện hoá. Các điều kiện thì khác thường, nhưng sự an lạc của tâm thức, vô điều kiện hoá, quá

bình thường đến nỗi không ai nhận thấy nó. Nó luôn luôn hiện diện vào mọi lúc, nhưng chúng ta không khi nào nhận biết nó, vì chúng ta quá tham đắm vào những gì bí hiểm và thần kỳ. Chúng ta bị cuốn theo những gì đến và đi, những gì kích thích và làm chúng ta thất vọng. Chúng ta bị cuốn theo những thứ đó và quên bằng vị trí của sự hiểu biết. Một khi thế giới được chúng ta hiểu biết đúng nghĩa thì chúng ta sẽ không còn ảo tưởng về nó.

Sự thực hiện về Luân Hồi (samsara) là một điều kiện của Niết Bàn. Khi chúng ta nhận biết chu trình của thói quen và phẩm chất của nó, chúng ta sẽ nhận biết Niết Bàn. Sự hiểu biết có tính chất Phật chỉ có hai việc : điều kiện hoá và

vô điều kiện hoá. Đây là một nhận biết tức thời các vật như chúng là, và không còn tham đắm hay bám víu . Ngay lúc này, chúng ta có chánh niệm về những điều kiện của tâm thức, những xúc cảm của thân thể, những gì chúng ta thấy, nghe, nếm, đụng chạm, ngửi và suy nghĩ cũng là sự rỗng không của tâm thức. Sự điều kiện hoá và vô điều kiện hoá là những gì mà chúng ta có thể nhận biết .

Vì thế, lời dạy của đức Phật là một lời dạy trực tiếp nhất. Sự thực hành của chúng ta không phải là để giác ngộ mà là để sống trong thực tại của sự hiểu biết.

-oOo-

Chú

Thích :

[*] B.K.S. Iyengar là một du sĩ đương thời nổi tiếng về thuật Hatha.

-oOo-

[Trích từ Now is The Knowing (Bây giờ là sự hiểu biết)]