



Kinh Quán Niệm Hơi Thở

Phân tích nội dung:

Kinh này có thể được chia làm sáu phần:

A. Phần thứ nhất nói về trường hợp trong đó kinh được nói ra.

Phần này cho ta thấy được hình ảnh và phong thái cộng đồng tu học hồi Bụt còn tại thế nơi vườn Kỳ Thọ nước Xá Vệ. Vườn Kỳ Thọ phải là một khu vườn rất rộng và có nhiều cây cối, tọa lạc không phải miền quê mà ngay tại thành Xá Vệ. Số lượng đệ tử xuất gia của Bụt cư trú với người lúc đó có thể trên dưới bốn trăm vị, một vị trưởng thượng có thể được giao cho công việc dạy dỗ mười vị, hai mươi vị, ba mươi vị hoặc bốn mươi vị xuất gia tân học... Mỗi buổi sáng, sau giờ thiền tọa, các vị khất sĩ ôm bát vào thành khất thực. Họ về tới trung tâm tu học trước giờ mặt trời đứng bóng để thọ trai. Có khi cả đại chúng được vua hay một nhà giàu sang thỉnh đến thọ trai. Chỉ những nhà thật giàu mới có thể có đủ chỗ ngồi và thức ăn cúng dường cho một đại chúng đông đảo như thế. Những nhà nghèo khổ thì phải đợi các vị khất sĩ ôm bát đi ngang mới có dịp cúng dường. Cũng có những vị đàn việt chờ thức ăn tới cúng dường đại chúng ngay tại trung tâm tu học. Bụt và đại chúng chỉ ăn một bữa trong một ngày. Buổi chiều và buổi tối hoàn toàn để dành cho sự học hỏi và thực tập. Tại trung tâm tu học không có bếp núc nấu nướng. Đại chúng không có trách nhiệm “ứng phú” như

các vị xuất gia ngày nay, nghĩa là không phải đi cúng, làm đám ma, cầu siêu và cầu an cho người cư sĩ. Tuy vậy họ có chú nguyện cho người đàn việt trước và sau bữa ăn của họ. Sức chú nguyện của họ rất có hiệu quả bởi vì họ sống đời sống thanh quý và tu học rất nghiêm chỉnh.

Vào những buổi mát trời Bụt chỉ dạy cho học trò của người ngay ngoài trời, dưới những bóng cây. Có khi người dạy học vào những đêm có trăng, như trong trường hợp kinh này. Bụt đã chỉ dạy phép quán niệm hơi thở nhiều lần trước đó (bởi vì đã có nhiều vị đệ tử thực tập), nhưng đây là lần đầu người chỉ dạy thật cận kề, có thể là vì hôm ấy các vị xuất gia từ miền quê quy tụ về khá đông và trong số đó có nhiều vị khất sĩ tân học. Những vị này sở dĩ được có dịp quy tụ về đây là vì họ đã kết thúc khóa an cư sớm hơn các vị cư trú ở trung tâm Kỳ Thọ một tháng. Mùa an cư năm ấy tại trung tâm Kỳ Thọ của Bụt và chư vị đệ tử kéo dài tới bốn tháng. Ta biết rằng Bụt muốn có dịp cho chư tăng trong xứ quy tụ về. Số lượng chư vị xuất gia có mặt đêm ấy có thể đã lên tới ngàn vị.

Đức Thế Tôn đưa mắt lặng lẽ quan sát số người đông đảo đó và mở lời khen ngợi. Rồi nhân đó, người nói kinh Quán Niệm Hơi Thở.

B. Phần thứ hai là trái tim của kinh. Phần này nói về mười sáu hơi thở phối hợp với bốn lĩnh vực quán niệm.

1. Bốn hơi thở đầu:

Trong hơi thở 1 và 2, đối tượng quán niệm thuần túy là hơi thở. Tâm người thở là chủ thể quán niệm và hơi thở là đối tượng quán niệm. Hơi thở có thể ngắn hay dài, thô kệch hay nhẹ nhàng. Hơi thở ảnh hưởng tới tâm, tâm ảnh hưởng tới hơi thở. Tâm và hơi thở trở nên hợp nhất. Tâm và hơi thở là một. Hơi thở là một phần của của thân, cho nên quán niệm về hơi thở cũng là quán niệm về thân

Trong hơi thở 3, hơi thở được phối hợp với toàn thân, hơi thở không còn là một phần của thân nữa mà là một với toàn thân. Ý thức về hơi thở đồng thời cũng là ý thức về toàn thân. Tâm, hơi thở và toàn thân trở nên hợp nhất.

Trong hơi thở 4, sự vận hành hoạt động của thân bắt đầu trở nên lắng dịu và an tịnh lại. Sự an tịnh của hơi thở đưa tới sự an tịnh của cơ thể và của tâm: tâm, hơi thở và cơ thể đồng nhất trong sự an tịnh.

Ngay trong bốn hơi thở đầu, hành giả đã thực hiện phép “thân tâm nhất như”, nghĩa là thân với tâm không phải là hai thực thể riêng biệt. Hơi thở là môi giới màu nhiệm tạo thành trạng thái nhất như đó.

2. Bốn hơi thở kế:

Hơi thở 5 chuyển về Thọ. Thọ tức là cảm giác, có ba loại: khổ thọ (cảm giác khó chịu), lạc thọ (cảm giác dễ chịu) và xả thọ (cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu). Do điều chỉnh hơi thở, quán niệm hơi thở, và làm cho sự vận hành và hoạt động trong cơ thể (nguyên văn là kàyasamkhàra, thân hành) được êm dịu và vi tế mà cảm thọ vui thích phát sinh. Đây là lạc thọ, và là tiến trình tự nhiên do hơi thở 4 đem đến.

Trong hơi thở 6, cảm giác vui thích biến thành cảm giác an lạc và hành giả ý thức về sự an lạc (lạc: sung sướng) ấy.

Các hơi thở 7 và 8 vẫn chú ý vào cảm thọ, bất cứ cảm thọ nào có mặt, những cảm thọ của thân hành (kaya-samkhàra) và của tâm hành (cittasamkhàra). Tâm hành tức là hoạt động của tâm ý gồm có cảm thọ và tri giác. Cảm thọ có thể từ thân thể phát sinh mà cũng có thể từ tri giác phát sinh. Ý thức về cả thân hành và cả tâm hành tức là bao trùm được toàn bộ nền tảng của cảm giác.

Hơi thở 8 làm cho thân hành và tâm hành lắng đọng và an tịnh lại. Tới đây, hành giả thống nhất được thân, tâm, cảm giác và hơi thở một cách hoàn toàn.

3. Bốn hơi thở áp chốt:

Bốn hơi thở 9, 10, 11 và 12 chuyển về đối tượng tâm. Tâm (citta) là tất cả những hoạt động của tâm (tâm hành) gồm có cảm giác (thọ), tri giác (tưởng) và mọi trạng thái tâm lý (hành). Tâm lý học Phật giáo nói đến 51 loại tâm hành. Nhưng tâm cũng là nhận thức phân biệt và suy tư. Hơi thở 9 bao trùm tất cả hoạt động của tâm, ý thức được những phát hiện của tâm trong giây phút hiện tại. Những hoạt động của tâm tuy thiên hình vạn trạng, nhưng hành giả chỉ quán chiếu những gì đang phát hiện và hoạt động trong giây phút hiện tại thôi. Hơi thở 10 có tác dụng làm cho tâm ý hoan lạc, bởi vì trong trạng thái an vui tâm dễ đi vào định hơn là trong trạng thái sâu não lo lắng. Hành giả ý thức được là mình đang có cơ hội thiền tập, rằng không có giờ phút nào quan trọng bằng giờ phút hiện tại, biết an trú trong giờ phút hiện tại vì vậy cảm thọ hoan lạc phát sinh. Hơi thở 11 đưa hành giả vào sự tập trung tâm ý, lấy tâm nhìn tâm, lúc bấy giờ tâm là hơi thở, tâm là sự hợp nhất của chủ thể và đối tượng quán chiếu, tâm là sự an lạc. Tâm là lĩnh vực của quán chiếu và của định lực.

Hơi thở 12 nhằm cởi mở cho tâm nếu tâm còn bị ràng buộc. Ràng buộc hoặc bởi quá khứ hoặc bởi vị lai, hoặc bởi những tình tiết u uẩn khác. Nhờ quán chiếu hành giả biết đâu là những sợi dây ràng buộc làm cho tâm không được an lạc và giải thoát. Hành giả quán chiếu về bản chất của những ràng buộc ấy, để cởi trói cho tâm. Hơi thở liên tục thời ánh sáng quán chiếu vào tâm để giải thoát cho tâm.

4. Bốn hơi thở cuối:

Tâm không phải biệt lập với cảnh. Tâm là nhận thức, là cảm thọ, là yêu ghét, v.v... Nhận thức bao giờ cũng là nhận thức một cái gì, cảm thọ bao giờ cũng là cảm thọ một cái gì, yêu ghét bao giờ cũng là yêu ghét một cái gì. Cái gì ấy tức là đối tượng của tâm; tâm không thể phát hiện nếu không có đối tượng, tâm không thể hiện hữu nếu đối tượng của tâm không hiện hữu. Vì thế, tâm đồng thời là chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức.

Tất cả các hiện tượng sinh lý (như hơi thở, thần kinh, giác quan), tâm lý (như cảm giác, tri giác, nhận thức) và vật lý (như đất, nước, cỏ, cây, núi, sông) đều là đối tượng của tâm và do đó cũng là tâm. Tất cả đều được gọi là pháp.

Hơi thở 13 quán chiếu về tính chuyển biến vô thường của vạn pháp, tâm lý, sinh lý và vật lý. Chính hơi thở cũng là vô thường. Phép quán này rất quan trọng bởi vì

nó khai mở cho ta thấy tính cách tương quan tương duyên của vạn vật cũng như tính cách vô ngã (không có tự ngã riêng biệt) của các pháp. Hơi thở 14 cho ta thấy pháp nào rồi cũng tan rã, tàn hoại, để ta không còn ý định nắm bắt riêng một pháp nào, trong đó kể cả những hiện tượng sinh lý và tâm lý trong ta. Hơi thở 15 cho ta thấy không kẹt vào bất cứ một pháp nào, không bị một pháp nào nắm bắt và sai sử tức là đạt tới một niềm vui lớn, niềm vui của giải thoát, của tự do. Hơi thở 16 chiếu rạng trên thái độ buông bỏ của ta, buông bỏ tất cả mọi gánh nặng của vô minh, của nắm bắt. Buông bỏ được tức là đạt tới giải thoát.

Mười sáu hơi thở trên phải được học hỏi và thực tập một cách thông minh. Tuy được trình bày có thứ lớp, những hơi thở này không nhất thiết là phải được thực tập theo thứ tự trên dưới. Có thể nhiều ngày tháng thực tập ta chỉ chuyên về một loại hơi thở thôi, ví dụ hơi thở 14. Tuy nhiên những hơi thở đầu có hiệu lực lớn cho việc tập trung tâm ý; mỗi lần thiền tập ta nên đi qua những hơi thở ấy.



Mười sáu hơi thở tuy được trình bày một cách đơn giản, nhưng hiệu lực của chúng thật vô lượng vô biên. Tùy theo trình độ tu học của ta mà ta đi cạn hay đi sâu vào những hơi thở ấy. Bụt đã không muốn đưa ra nhiều lý thuyết sợ loạn tâm người mới học, cho nên đã sử dụng những từ ngữ thật đơn giản như vô thường, tàn hoại, giải thoát, buông bỏ, v.v... Kỳ thực ý niệm về vô thường bao hàm trong nó ý niệm vô ngã, không, duyên sinh, vô tướng và vô tác, rất quan trọng cho tiến trình quán chiếu để đi tới giải thoát.

C. Phần thứ ba nói về bốn lĩnh vực quán niệm.

Thực ra trong phần thứ hai bốn lĩnh vực quán niệm (tứ niệm xứ) đã được đề cập tới rồi, tuy danh từ tứ niệm xứ chưa được nêu lên. Bốn lĩnh vực quán niệm trong kinh này chỉ được đề cập và giảng giải một cách sơ

lược thôi. Hành giả phải tìm đọc kinh Niệm Xứ để biết cặn kẽ hơn về những chi tiết.

Bốn lĩnh vực quán niệm là thân thể, cảm giác, tâm và pháp (đối tượng của tâm). Công trình quán niệm ở đây được đặt dưới sự giám sát của hơi thở có ý thức.

Ở đây ta nên đề cập tới các từ ngữ “quán thân trong thân”, “quán cảm thọ trong cảm thọ”, “quán tâm ý trong tâm ý”, “quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý”.

Bí quyết của thiền quán là chủ thể quán chiếu với đối tượng quán chiếu trở thành bất nhị (không phải là hai cái riêng biệt). Nhà khoa học thường cho mình là hoàn toàn khác biệt với đối tượng mình quan sát và đo lường. Người thiền giả trái lại phải xóa bỏ ranh giới giữa chủ thể và đối tượng. Khi ta quan sát vật gì, ta là vật ấy. “Quán thân trong thân” có nghĩa là trong khi quán hành giả không đứng bên ngoài như một thực tại biệt lập mà phải đồng nhất mình với đối tượng quan

sát. Chỉ có đường lối ấy mới đưa hành giả đến chỗ thâm nhập và chứng nghiệm thực tại một cách trực tiếp. Trong thiền quán, không những thân tâm là nhất như mà chủ thể và đối tượng cũng nhất như. Trong thiền quán những lưỡi dao chia cắt và những ranh giới phân biệt không còn có mặt. Thiền giả trở nên người tham dự (le participant) mà không còn là người quán sát (l'observateur).

Thiền quán trước hết là ý thức một cách minh mẫn những gì đang xảy ra trong bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm và pháp. “Tỉnh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt thoát khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời”. Cuộc đời tức là vạn pháp. Tham đắm cũng như chán ghét là những lớp màn tâm lý ngăn cản không cho ta thấy được chân tướng của vạn pháp. Cả hai thái độ: một là ôm cứng, hai là ruồng bỏ, đều không có tính cách tỉnh thức và minh mẫn, vì vậy hành

giả phải vượt thoát chúng mới có thể thành công trong công phu quán chiếu.

D. Phần thứ tư nói về sự phát sinh và trưởng thành của bảy yếu tố giác ngộ “thất giác chi” dưới nỗ lực quán chiếu và giám sát của hơi thở có ý thức.

Niệm là yếu tố căn bản. Niệm là ý thức, là sự tỉnh táo. Có duy trì và phát triển niệm thì công phu quán chiếu để thấy rõ được vạn pháp mới đưa hành giả tới thành công. “Công phu quán chiếu để thấy rõ vạn pháp” tức là trạch pháp vậy. Tỉnh tấn là sự bền bỉ, tinh cần. Hỷ lạc và khinh an là những niềm vui nuôi dưỡng tinh tấn. Định là kết quả tất yếu của niệm. Định làm phát sinh trí tuệ, sự hiểu biết và khi hiểu biết hành giả có thể buông bỏ, vượt thoát mọi so đo, phân biệt và yêu ghét thường tình. Buông bỏ tức là hành xả vậy. Người đạt được hành xả sẽ có một nụ cười vừa chứng tỏ được từ bi vừa chứng tỏ được sự hiểu biết.

E. Phần thứ năm, rất ngắn, nhắc rằng bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát sinh và thực tập tinh cần, sẽ đưa đến trí tuệ và giải thoát.

G. Phần thứ sáu là câu kết thúc của kinh, được áp dụng cho tất cả các kinh.

(Còn tiếp)

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 12 năm 2023

- Ngày quán niệm đầu tháng 12 năm 2023 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 2 tháng 12 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpev.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4227.34
Không có chi thu tháng 11	\$0.00
Quỹ còn	\$ 4227.34