



Kinh Quán Niệm Hơi Thở

Quan niệm về hành trì:

Kinh Quán Niệm Hơi Thở và kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ) không đề cập đến phép đếm hơi thở, chưa đề cập tới trình tự số tức, tùy tức, chỉ, quán, hoàn và tịnh (lục diệu pháp môn), không nói tới tướng (kanisa), không nói tới tứ thiền và tứ vô sắc định. Những pháp môn ấy có thể đã được thiết lập bởi những thế hệ hành giả kế tiếp nhằm phục vụ những căn trí khác nhau của người thực tập. Những pháp môn ấy ta không nên xét đoán và bình phẩm trước khi ta thực tập.

Phép đếm hơi thở (sở tức) đã được chấp nhận một cách rộng rãi và đã đi vào kinh luận, kinh Tăng Nhất A Hàm trong Hán Tạng (kinh thứ 125 Đại Tạng Tân Tu, Phẩm An Ban, quyển 7 và 8) chưa nói đến phép đếm hơi thở, nhưng đã nói về việc phối hợp hơi thở với tứ thiền. Kinh Tu Hành Đạo Địa (kinh thứ 606 của Đại Tạng Tân Tu, quyển 5) trong phẩm thứ 23 (được gọi là Sở Tức Phẩm) đã đồng nhất phép quán niệm hơi thở với phép đếm hơi thở. Kinh này cũng nói tới tứ thiền.

Sở tức là 1 phương pháp mà người mới học nên sử dụng. Thở vào, đếm “1”. Thở ra, đếm “1”. Thở vào, đếm “2”. Thở ra, đếm “2”. Như thế cho đến “10”, rồi bắt đầu trở lại. Nếu quên con số thì hành

giả đếm trở lại “1”. Phép đếm giúp hành giả cắt bỏ loạn tưởng và tập trung vào hơi thở và con số. Khi đã đạt được sự chú tâm rồi, việc đếm trở thành nhàm và hành giả bỏ đếm để theo dõi hơi thở. Theo dõi hơi thở tức là Tùy Tức. Các bộ luận danh tiếng như Patisambhidā Magga (Vô Ngại Đạo Luận) Vimutti Magga (Giải Thoát Đạo Luận) và Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo Luận) đều dạy rằng trong khi thở nên chú tâm ở đầu mũi tức là nơi không khí đi vào và đi ra khỏi thân thể. Hình ảnh lưỡi cửa được đưa ra làm ví dụ. Khi ta cửa 1 cây gỗ, ta hay nhìn vào chỗ răng cửa bắt đầu đi vào cây gỗ. Ta không theo dõi răng cửa đi vào trong cây gỗ, ta chỉ nhận thức chỗ những răng cửa bắt đầu đi vào cây gỗ mà thôi. Ta không theo dõi không khí đi vào cơ thể. Ta chỉ chú tâm ở đầu mũi nơi không khí ra vào. Nhiều vị luận gia cho rằng nếu theo dõi hơi thở đi vào cơ thể thì đối tượng chú tâm sẽ không thuần nhất và do đó khó đạt được định. Cũng vì vậy họ hiểu rằng chữ toàn thân của hơi thở (the entire breath body) chứ không phải là toàn bộ thân thể của hành giả. Theo sát văn mạch của kinh, ta thấy lối giải thích này không được ổn. Hơi thở thứ 3 là hơi thở trong đó đối tượng của sự chú ý (định) không phải chỉ là hơi thở mà còn là cả thân thể của hành giả, cũng như hơi thở thứ bảy bao gồm cả những cảm giác và hơi thở thứ chín bao gồm tất cả tâm ý.

Trong hơi thở thứ tư (“ta đang thở vào (thở ra) và làm cho toàn thân an tịnh”) chữ toàn thân không còn có

thể được hiểu là toàn thân của hơi thở được nữa. Tất cả bốn hơi thở đầu, đều lấy hình hài làm đối tượng, vì thân thể là lĩnh vực quán niệm thứ nhất trong tứ niệm xứ. Tuy trong hai hơi thở đầu đối tượng chỉ là thuần hơi thở, nhưng hơi thở cũng là một phần của hình hài. Sang tới hai hơi thở kế tiếp, trọn vẹn hình hài đã được lấy làm đối tượng.

Sở dĩ các tác phẩm Patisambhidà (Vô Ngại Đạo Luận, của Mahànàma), Vimuttimagga Giải Thoát Đạo Luận, của Upatissa) và Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo Luận, của Buddhghosa) đều khuyên hành giả để tâm ở chót mũi mà đừng theo hơi thở đi vào cơ thể là vì các tác giả cho rằng đi theo hơi thở vào thân thể thì tâm lý sẽ bị phân tán và không đi vào tứ thiền được. Giải Thoát Đạo Luận ra đời vào khoảng cuối thế kỉ thứ tư dương lịch, Vô Ngại Đạo Luận vào đầu thế kỉ thứ năm và Giải Thoát Đạo Luận sau đó không lâu. Các tác phẩm này đều nhấn mạnh đến sự cần thiết của chỉ (Samàtha) như điều kiện căn bản của quán (vipassana). Chỉ đây là tứ thiền và tứ vô sắc định. Để tâm ở đầu chót mũi và ý thức về sự sinh khởi và xúc chạm của không khí ở nơi cửa ngõ của thân thể này thì cũng như người thợ cưa chỉ nhìn vào sự xúc chạm của những chiếc răng cưa với cây gỗ chứ không theo dõi những chiếc răng cưa mà đi vào đi ra cây gỗ. Dần dần hơi thở từ thô kệch trở nên tế nhị và cuối cùng không còn được phân biệt nữa. Lúc ấy một dấu hiệu tướng (kasina) sẽ hiện lên, có thể như là một nhúm bông gòn trắng, cho hành giả một cảm giác mát mẻ và dễ chịu như gió mát. Nếu hành giả chú tâm vào tướng này thì sẽ đi vào định, vào sơ thiền. Sơ thiền là bước đầu. Sau đó có nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Trong các trạng thái thiền định, năm giác quan không còn hoạt động nữa, nhưng tâm ý hành giả vẫn hoàn toàn sáng suốt và tỉnh táo. Sau tứ thiền còn có tứ vô sắc định: cõi không gian vô biên, cõi tâm thức vô biên, cõi vật thể toàn không và cõi không phải tri giác cũng không phải không tri giác.

Thích Ca Mâu Ni hồi chưa thành đạo đã có đến thụ giáo với các đạo sĩ Du già Bà La Môn và cũng đã thực tập tứ thiền và tứ vô sắc định với họ. Sau đó người đã nói rằng các trạng thái thiền định như “vô sở hữu xứ” (cõi vật thể toàn không) và “phi tưởng phi phi tưởng xứ”(cõi không phải tri giác cũng không phải không tri giác) của đạo sĩ Uddaka không đưa con người tới nơi giải thoát được. Chính trong các kinh căn bản về thiền tập như kinh Quán Niệm Hơi Thở và kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, người cũng không nói đến tứ thiền và tứ vô sắc định. Vậy ta phải đặt vấn đề về ảnh hưởng của các hệ thống Du Già –Ưu Bà Ni Sa Đàm

(Upanishadic-Yogic) trên lĩnh vực thiền tập của đạo Bụt. Điều mà ta nên nhấn mạnh ở đây là phép tứ thiền và tứ vô sắc định không phải là những điều kiện cần thiết để đạt tới vị giác ngộ, trong khi các phép quán niệm mà Bụt dạy trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm được xem như là “con đường duy nhất” để đi tới giải thoát. Có những hành giả lâu ngày thực tập không đi vào tứ thiền bèn nghĩ rằng mình không có khả năng tu tập giác ngộ. Có những hành giả chỉ vì ao ước đi vào tứ thiền mà lạc vào thiền bệnh, trở thành bất an. Thực tập đúng theo lời Bụt dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở và Bốn Đối Tượng Quán Niệm thì sẽ không bị lạc vào những trường hợp đáng tiếc ấy.

Tại nước ta, vào đầu thế kỉ thứ ba, thiền sư Tăng Hội trong lúc đề tựa cho kinh An Ban Thủ Ý cũng đã nói đến tứ thiền rồi, nhưng tứ thiền của Tăng Hội được phối hợp với các phép quán: quán thân, quán trời đất, quán thịnh suy, tồn vong v.v... để đi tới giải thoát. Thiền Sư Tăng Hội cũng đã nói tới sáu pháp môn mẫu nhiệm liên hệ tới phép quán niệm hơi thở (lục diệu pháp môn): đếm hơi thở (sổ tức) theo hơi thở (tùy tức), đình chỉ tâm ý (chỉ), quán chiếu vạn pháp (quán), trở lại nguồn tâm (hoàn) và vượt thoát ý niệm chủ thể và đối tượng (tịnh), Tăng Hội cũng đã nói tới phương pháp tập trung tâm vào chót mũi. Kinh Tu Hành Đạo Địa (Kinh thứ 606 của Đại Tạng Tân Tu) trong phẩm Sổ Tức (phẩm số 23) cũng nói đến tứ thiền, đến pháp sổ tức, đến lục diệu pháp môn và đến phương pháp tập trung vào chót mũi, nhưng chưa nói đến pháp Sổ Tức và đến lục diệu pháp môn.

Ta nên biết là các kinh điển đã được truyền khẩu hàng mấy trăm năm trước khi được chép xuống. Những ảnh hưởng bên ngoài có thể len vào trong bất cứ thời gian nào. Kinh Quán Niệm Hơi Thở (An Ban Thủ Ý Kinh) và Kinh Bốn Đối Tượng Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh) được xem như là những bảo bối của sự tu tập hàng ngày đã được các vị xuất gia truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác một cách cẩn trọng, vì vậy những sai lầm thất thoát và những ảnh hưởng bên ngoài đã có thể có rất ít. Trong lịch sử đạo Bụt, có những kinh điển đã được kết tập về sau, trong Nam Tông cũng như ở Bắc Tông, nhất là ở Bắc Tông. Cách thức truyền thừa hiểu biết và hành trì có thể làm biến dạng và khô cứng kinh điển. Các kinh điển đại thừa giúp ta nhìn trở lại và khám phá chiều sâu của những kinh điển nguyên thủy. Những tư tưởng lớn của các kinh điển Đại Thừa đều đã có hàm chứa trong các kinh điển nguyên thủy. Khi ta trở về với các kinh điển nguyên thủy, ta sẽ có một cái nhìn có gốc rễ và vững chãi hơn về kinh điển đại thừa. Nếu chỉ ngồi trên hai cánh của con chim Đại Thừa, có

thể là ta sẽ bay quá xa, và đánh mất sự liên lạc với nguồn gốc của con chim ấy.

Tuy các kinh Quán Niệm Hơi Thở (An Ban Thủ Ý) và Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh) tuy không nói đến tứ thiền và tứ vô sắc định, nhưng không phải vì thế mà không nhấn mạnh tới sự cần thiết của định lực, nghĩa là đến công dụng và sức mạnh của sự tập trung tâm ý. Thiền quán có hai mặt: ngưng lại (chỉ), để nhìn thấy (quán). Ngưng lại là định, và nhìn thấy là tuệ. Quán niệm hơi thở hay quán niệm về những đối tượng khác như thân thể, cảm giác, tâm thức, đối tượng tâm thức v.v...đều là nhằm mục đích tập trung tâm ý trên một đối tượng để rồi có thể nhìn thấy được đối tượng



ấy trong chiều sâu của nó. Tập trung tâm ý tức là ngưng (chỉ) sự rong ruổi của tâm ý từ đối tượng này sang đối tượng khác để chỉ dừng lại trên một đối tượng. Dừng lại trên một đối tượng để nhìn (quán) đối tượng ấy, và nhìn sâu vào đối tượng ấy. Chỉ và Quán do đó đi đôi với nhau. Nhờ có dừng lại (chỉ) ta mới có thể nhìn (quán). Càng nhìn sâu (quán) thì sự tập trung ý (chỉ) càng lớn. Ngưng tụ tâm ý (chỉ) thì tự nhiên thấy (quán). Thấy (quán) thì tâm ý càng thêm ngưng tụ (chỉ). Ta có thể nói không có chỉ thì không có quán và không có quán thì chỉ không vững vàng. Điều ta cần nhớ tới ở đây là tuy các kinh Quán Niệm Hơi Thở và Bốn Đối Tượng Quán Niệm không nói đến tứ thiền và tứ vô sắc định, nhưng bản chất của kinh vẫn là sự tập trung tâm ý (chỉ) để mà quán chiếu (quán). Vậy ta

không cần đi tìm đâu xa nữa, và hãy chỉ nắm lấy phương pháp đơn giản do Bụt chỉ dạy trong các kinh này.

Phương pháp hành trì:

Hành trì chỉ quán là để đạt tới giải thoát, tức là đạt tới sự cởi mở những trói buộc. Cái gì trói buộc ta? Trước hết là sự quên lãng mà danh từ Phật học là thất niệm. Ta sống như trong một giấc mơ, ta bị lôi kéo về quá khứ, về tương lai, ta bị ràng buộc bởi những đau buồn, hờn giận, thắc mắc, sợ hãi. Trong hiện tại, giải thoát tức là vượt ra khỏi những trạng thái ấy để sống tỉnh táo, vui tươi, an nhiên và tịnh lạc. Sống như vậy mới là

đáng sống. Sống như vậy, ta sẽ nguồn vui cho những người thân thuộc và cho những kẻ sống bên ta cũng như chung quanh ta. Đạo Bụt thường nói đến sự giải thoát tối hậu là giải thoát khỏi sinh tử. Cái chết là một niềm đe dọa lớn. Bao nhiêu thắc mắc và sợ hãi đã được phát sinh từ ý niệm chết. Thiền quán cũng là để cởi cho ta sợi dây thắc mắc và sợ hãi đó. Sau đây là những phương pháp hành trì kinh Quán Niệm Hơi Thở được trình bày một cách đơn giản theo tinh thần của kinh.

Hành giả nên chọn những pháp môn hành trì nào thích hợp với mình trong giai đoạn hiện tại để thực tập trước. Tuy mười sáu phép quán niệm hơi thở có liên hệ mật thiết với nhau, hành giả không nhất thiết phải hành trì theo thứ tự các phép quán niệm này. Thứ tự này

không có nghĩa là đi tuần tự từ dễ đến khó. Pháp nào cũng mâu nhiệm như nhau, nếu dễ thì cũng dễ như nhau, khó thì cũng khó như nhau.

Tuy nhiên ta có thể nói những phép đầu chú trọng nhiều tới chỉ, và những phép sau chú trọng nhiều tới quán, tuy rằng chỉ và quán không khi nào tách biệt nhau. Có chỉ tức là đã có ít nhiều quán, và có quán tức nhiên là đã có chỉ. Sau đây là những chủ đề quán niệm được phân ra bảy loại như sau:

1. Theo dõi hơi thở trong đời sống hằng ngày: cắt ngang thất niệm và suy tưởng (hơi thở thứ nhất và thứ hai).
2. Ý thức về thân thể (hơi thở thứ ba)
3. Thực hiện thân tâm nhất như (hơi thở thứ tư)
4. Nuôi dưỡng bằng thiền duyệt (hơi thở thứ năm và thứ sáu)
5. Quán chiếu cảm thọ (hơi thở thứ bảy và thứ tám)
6. Điều phục và giải thoát tâm ý (hơi thở thứ chín, mười, mười một và mười hai)
7. Quán chiếu thực tướng vạn hữu (hơi thở thứ mười ba, mười bốn, mười lăm và mười sáu)

Người tại gia cũng như người xuất gia, phải biết thực tập hàng ngày chủ đề 1 (“theo dõi hơi thở trong đời sống hằng ngày”) và chủ đề 4 (“nuôi dưỡng bằng thiền duyệt”). Mỗi lúc thực tập tọa thiền, nên luôn luôn bắt đầu bằng hai chủ đề ấy, rồi sau mới đi tới những chủ đề quán chiếu khác. Mỗi khi thấy tâm trạng bất an, chán nản, buồn bực v.v...thì nên thực tập chủ đề 5 (“quán chiếu cảm thọ”). Chủ đề 7 là cửa ngõ thoát ly sinh tử, bậc đại trượng phu phải đi qua cửa ngõ này. Đây là tặng phẩm lớn nhất của Bụt. Sáu chủ đề trước đều có chỉ và quán, chủ đề thứ 7 nặng nhất về quán, hành giả khi đã có khả năng tập trung tâm ý khá vững (định lực) rồi thì nên đi vào chủ đề này.

1. Theo dõi hơi thở trong đời sống hằng ngày: cắt ngang thất niệm suy tưởng (hơi thở thứ nhất và thứ hai)

Phần lớn đọc giả không phải là những hành giả sống trong rừng, dưới gốc cây hoặc trong tu viện... Trong đời sống hằng ngày, chúng ta lái xe, làm việc trong sở,

chờ buýt, nói điện thoại, đi bộ từ cao ốc này sang cao ốc khác, chùi nhà, nấu bếp, dọn dẹp, phơi áo quần v.v...ta phải biết thực tập quán niệm hơi thở ngay trong khi chúng ta làm các công việc ấy.

Thường thường trong khi làm các công việc này ta cứ để trí óc suy nghĩ vẩn vơ từ chuyện này sang chuyện khác. Những mừng, vui, buồn, giận, bực tức, v.v.... cứ thay nhau đến rồi đi, thuận theo những dòng suy nghĩ mông lung đó. Như vậy, ta sống mà không nắm được chủ quyền của tâm ý, ta sống trong quên lãng. Vậy ta phải nắm lấy hơi thở ta, ý thức về hơi thở ta và theo dõi hơi thở của ta. Thở vào và thở ra, ta biết là ta thở vào hay thở ra, và ta mỉm miệng cười để chứng tỏ ta là ta, ta có chủ quyền trên ta. Bằng hơi thở có ý thức, ta thiết lập sự tỉnh thức (chánh niệm) trong giờ phút hiện tại. Thở và chỉ để ý đến hơi thở thôi, đó là ta đã thiết lập được chỉ, tức là sự định tâm. Hơi thở có ý thức giúp cho tâm ta khỏi phiêu lưu vào thế giới tạp niệm, nghĩa là thế giới của sự suy nghĩ miên man, vớ vẩn.

Phần lớn các công việc ta làm đều có thể đi đôi với phép theo dõi hơi thở này. Khi nào công việc đòi hỏi một sự chú tâm đặc biệt để tránh sự lầm lẫn hoặc tai nạn, ta cần phối hợp hơi thở ý thức với công việc. Ví dụ khi tôi đang nâng một nồi nước sôi đi từ phòng này sang phòng khác, hoặc là khi tôi đang bắt điện. Tôi ý thức được từng cử chỉ của bàn tay tôi. Tôi nuôi dưỡng ý thức ấy bằng hơi thở. “Tôi đang thở ra và ý thức rằng tay tôi đang nâng nồi nước sôi”. “Tôi đang thở vào và ý thức rằng tay phải tôi đang cầm sợi dây điện”. Khi tôi đang lái xe và sắp sửa qua mặt một chiếc xe khác, “tôi đang thở vào và biết rằng tôi đang qua mặt một chiếc xe khác”. “Tôi đang thở vào và biết rằng tình trạng khá an toàn”.v.v...Tuy nhiên, không phải ta chỉ cần phối hợp hơi thở có ý thức với công việc trong trường hợp công việc đòi hỏi nhiều sự chú ý. Ta cũng có thể phối hợp hơi thở có ý thức với bất cứ động tác nào của thân thể. “Tôi đang thở vào và đang ngồi xuống”, “tôi đang thở ra và đang lau bụi trên bàn”. “Tôi đang thở vào và mỉm cười một mình”. “Tôi đang thở ra và chuẩn bị bắt một ấm nước lên bếp”.

Định chỉ được loạn tưởng (suy nghĩ miên man) và định chỉ được thất niệm (sống buông xuôi theo quên lãng) là một bước rất lớn trong thiền tập, mà bước này ta có thể thực hiện được bằng phương pháp theo dõi hơi thở và phối hợp hơi thở có ý thức với công việc ta làm hàng ngày.

Có những người mất hết an lạc và có thể phát điên chỉ vì không định chỉ được loạn tưởng. Họ phải uống thuốc an thần để ngủ, mong rằng khi ngủ thì tâm trí được nghỉ ngơi. Nhưng khi ngủ, họ vẫn đi qua nhiều lớp mộng mị và những khổ thọ như lo âu sợ hãi và bức tức vẫn tiếp tục đến công phá. Suy nghĩ nhiều quá, bạn có thể bị đau đầu, bạn có thể sẽ bị tổn thất thần khí, vì vậy thực tập phép theo dõi hơi thở và phối hợp hơi thở ý thức với công việc hằng ngày bạn sẽ có thể cắt ngang dòng loạn tưởng, đồng thời thấp sáng được sự tỉnh thức. Thở ra và thở vào có ý thức, đó là một phép tu rất mau nhiệm mà cũng là một phép tu thật đơn giản, ai cũng có thể thực tập được.

Đây là phép áp dụng hai hơi thở đầu trong số mười sáu hơi thở được nhắc đến trong kinh. Hành giả nên tìm đọc kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh-Satipatthana Sutta) để bổ túc cho kiến thức đã thu nhận từ kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Những vị sống trong chùa, trong thiền viện hay trong những trung tâm thực tập thiền học cũng phải thực hành theo những điều đã chỉ dẫn ở trên. Tuy trong thiền viện có thời khóa buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều, nhưng người sống trong thiền viện vẫn sinh hoạt như bất cứ ai khác: đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc... Phối hợp ý thức về hơi thở và ý thức về những động tác của thân thể, đó là pháp môn cơ bản để chấm dứt loạn tưởng, sống trong tỉnh thức và vun trồng định lực. Trong những phút đầu của giờ thiền tọa, hành giả cũng áp dụng phương pháp này để điều hòa hơi thở và nếu thấy cần thiết thì cũng có thể thực tập việc theo dõi hơi thở có ý thức này trong suốt buổi thiền tọa.

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

(Còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 1 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 1 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 1. Từ 9 giờ sáng tới 12 giờ trưa, tăng thân sẽ tham dự lễ truyền 5 Giới tại Sanctuary của Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Sau lễ truyền giới, tăng thân sẽ tụ tập tại phòng ăn phía dưới Chapel tại cùng địa điểm để ăn cơm trưa chung và sinh hoạt đến 5 giờ chiều. 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://crpcv.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
Đóng góp ngày quán niệm tháng 12	\$220.00
Phước sponsor chùa Hoa Nghiêm	\$220.00
Quỹ còn	\$ 4227.34